

СОГЛАСОВАНО:



*Степанов И.В.*

*Степанов И.В.*

2023г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор  
ООО «Федеральный институт педагогических измерений»  
И.И. Брехнев

2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (7-11 ЛЕТ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
Г.СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ И СЛАВЯНСКОГО РАЙОНА**

г.Славянск-на-Кубани

2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
<b>Неделя 1</b>	Салат из белочка капусты с огурцом	60	1,32	4,20	2,22	49,72	52-22	0,02	0,03	30,48	17,28	24,60	9,60	26,40	0,48
<b>День 3</b>	Котлета особая	90	11,16	14,02	13,00	201,40	451-04	0,05	0,09	0,00	0,27	18,20	18,71	131,83	2,10
<b>Завтрак</b>	Соус томатный	30	0,99	0,72	2,67	21,24	587-04	0,01	0,00	38,40	0,80	2,76	3,60	7,20	0,16
	Каша гречневая	150	3,46	4,47	36,00	133,70	510-04	0,21	0,12	19,20	0,00	15,00	120,00	181,00	2,04
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>20,77</b>	<b>24,01</b>	<b>91,85</b>	<b>579,10</b>		<b>0,36</b>	<b>0,28</b>	<b>88,08</b>	<b>22,35</b>	<b>85,56</b>	<b>172,11</b>	<b>405,03</b>	<b>8,58</b>
<b>Обед</b>	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-22	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54
	Суп картофельный бобовые	200	4,09	2,98	14,43	101,13	139-04	0,14	0,05	136,51	3,73	30,12	27,46	76,98	1,42
	Капуста тушеная с мясом	150	11,56	16,43	9,90	274,55	54-10м-22	0,06	0,14	77,25	21,68	83,00	36,00	174,75	1,75
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (банан)**	160/110	1,50	5,50	23,10	103,95	112-13	0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>22,97</b>	<b>25,69</b>	<b>96,49</b>	<b>698,43</b>		<b>0,39</b>	<b>0,30</b>	<b>293,94</b>	<b>52,57</b>	<b>163,02</b>	<b>145,56</b>	<b>379,83</b>	<b>6,38</b>
<b>Полдник</b>	Салат из капусты белочка и свеклы	60	0,94	3,11	3,27	61,13	44-13	0,02	0,02	1,32	16,77	53,32	9,76	19,75	0,65
	Тэфтели	90	9,48	10,31	14,56	205,60	462-04	0,04	0,08	23,62	3,20	46,98	23,50	120,72	2,58
	Кисель из сока	200	0,31	0,05	22,47	92,99	645-04	0,00	0,03	0,00	0,60	8,76	3,00	13,90	0,87
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>12,25</b>	<b>13,63</b>	<b>50,14</b>	<b>406,60</b>		<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>24,94</b>	<b>20,57</b>	<b>113,06</b>	<b>39,06</b>	<b>167,37</b>	<b>4,32</b>
<b>Неделя 1</b>	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	4,20	6,00	68,00	68-22	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65
<b>День 4</b>	Бефстроганов	50/50	13,10	19,16	6,84	253,05	423-04	0,04	0,12	107,00	0,45	50,00	21,00	152,00	2,02
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные	100	3,60	0,45	21,87	109,30	516-04	0,04	0,02	12,26	0,00	8,00	4,80	27,33	0,48
	Капуста тушеная	50	1,23	1,47	4,87	37,83	534-04	0,01	0,02	41,67	10,63	27,33	10,67	21,00	0,41
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,27</b>	<b>25,88</b>	<b>68,44</b>	<b>595,92</b>		<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>722,51</b>	<b>17,43</b>	<b>124,33</b>	<b>76,37</b>	<b>288,03</b>	<b>5,58</b>
<b>Обед</b>	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,66	2,22	39,00	25-13	0,02	0,01	213,30	8,10	15,60	11,40	20,40	0,36
	Борщ со сметаной	200/5	1,53	3,25	5,87	79,39	109-04	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	17,26	37,17	0,83
	Биточки из говядины	90	11,56	14,42	13,88	209,80	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	2,14
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (мандарин)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
<b>Итого за обед</b>		<b>885</b>	<b>28,43</b>	<b>31,58</b>	<b>100,80</b>	<b>790,74</b>		<b>0,44</b>	<b>0,59</b>	<b>392,87</b>	<b>63,43</b>	<b>471,53</b>	<b>151,57</b>	<b>564,70</b>	<b>7,28</b>
<b>Полдник</b>	Каша пшенная с фруктами	150/5	3,38	5,83	41,16	238,07	ТТК	0,16	0,03	20,61	0,92	25,87	39,77	111,74	1,91
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>5,20</b>	<b>6,19</b>	<b>62,10</b>	<b>331,65</b>		<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>22,19</b>	<b>4,04</b>	<b>39,87</b>	<b>47,27</b>	<b>130,84</b>	<b>3,15</b>

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
<b>Неделя 1</b>	Огурец в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	54-23-22	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36
<b>День 5</b>	Котлета рыбная	90	6,26	2,16	22,00	204,46	388-04	0,09	0,06	3,57	0,42	38,70	36,70	158,61	1,09
<b>Завтрак</b>	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-22	0,01	0,03	70,00	0,32	45,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>12,90</b>	<b>10,06</b>	<b>69,06</b>	<b>485,80</b>		<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>457,57</b>	<b>12,94</b>	<b>150,70</b>	<b>95,90</b>	<b>298,21</b>	<b>3,69</b>
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,80	70,20	61-22	0,01	0,01	0,00	11,34	45,96	9,00	19,20	0,36
	Суп с клецками	200/50	2,95	5,70	18,04	116,87	155,548-04	0,05	0,10	141,37	0,60	44,45	10,53	65,10	0,66
	Плов из птицы	150	7,82	8,45	25,90	217,88	492-04	0,06	0,06	122,83	1,81	23,57	73,94	163,30	1,43
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>23,35</b>	<b>25,65</b>	<b>101,55</b>	<b>703,78</b>		<b>0,30</b>	<b>0,46</b>	<b>290,64</b>	<b>14,79</b>	<b>404,83</b>	<b>145,77</b>	<b>494,70</b>	<b>4,75</b>
<b>Подзник</b>	Рыба запеченная в омлете	100	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12
	Чай с повидлом	200/15	0,26	0,00	9,85	38,90	685-04	0,00	0,01	0,30	0,12	6,50	4,85	8,55	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за подзник</b>		<b>335</b>	<b>11,82</b>	<b>9,93</b>	<b>24,03</b>	<b>271,12</b>		<b>0,19</b>	<b>0,24</b>	<b>58,02</b>	<b>2,17</b>	<b>73,63</b>	<b>42,55</b>	<b>251,91</b>	<b>2,81</b>
<b>Неделя 2</b>	Зеленый горошек	60	1,70	0,10	3,50	28,60	22-16	0,05	0,02	18,00	2,40	11,00	11,00	32,00	0,37
<b>День 6</b>	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	5,30	225,50	301-13	0,06	0,40	183,00	0,30	125,00	17,00	203,00	1,50
<b>Завтрак</b>	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	52,10	47,00	23,00	0,23
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,40	0,30	10,30	45,50	112-13	0,02	0,03	2,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,64</b>	<b>18,80</b>	<b>59,86</b>	<b>472,64</b>		<b>0,59</b>	<b>0,81</b>	<b>203,12</b>	<b>27,70</b>	<b>218,10</b>	<b>99,20</b>	<b>318,60</b>	<b>5,40</b>
<b>Обед</b>	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	78-04	0,02	0,01	0,00	4,74	26,40	18,00	34,80	1,02
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,30	2,36	12,80	109,98	132-04	0,07	0,05	111,82	5,61	28,75	18,91	50,10	0,69
	Гуляш	50/50	12,70	16,13	3,70	218,70	437-04	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20
	Каша ячневая вязкая	150	3,61	3,76	22,39	138,11	510-04	0,07	0,03	14,34	0,00	32,39	16,61	114,30	0,64
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Кондитерское изделие (мармелад)*	30	0,00	0,00	23,82	28,80	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,99	0,00	0,09
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>25,41</b>	<b>27,79</b>	<b>115,87</b>	<b>773,59</b>		<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>186,20</b>	<b>81,42</b>	<b>231,54</b>	<b>98,91</b>	<b>477,30</b>	<b>7,65</b>
<b>Подзник</b>	Салат из зеленого горошка	60	2,34	4,83	2,70	62,93	50-16	0,05	0,16	71,40	1,56	32,85	11,11	88,83	1,17
	Котлета из птицы	90	13,60	3,89	9,27	125,76	54-5м	0,05	0,06	4,22	0,46	20,20	45,30	100,71	0,99
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за подзник</b>		<b>370</b>	<b>22,66</b>	<b>13,96</b>	<b>41,49</b>	<b>355,85</b>		<b>0,19</b>	<b>0,49</b>	<b>119,62</b>	<b>3,82</b>	<b>302,05</b>	<b>95,81</b>	<b>409,14</b>	<b>3,14</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
<b>Неделя 2</b>	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-22	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54
<b>День 7</b>	Тфтели с соусом	60/30	7,70	7,68	11,24	166,69	461-04	0,04	0,08	41,00	2,33	31,32	17,98	100,21	1,62
<b>Завтрак</b>	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>15,42</b>	<b>12,63</b>	<b>71,28</b>	<b>483,19</b>		<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>140,58</b>	<b>26,43</b>	<b>106,71</b>	<b>78,38</b>	<b>260,21</b>	<b>7,02</b>
<b>Обед</b>	Салат из моркови с черносливом	60	0,90	0,10	12,90	56,80	8-13	0,03	0,04	902,00	2,70	34,00	32,00	37,00	0,77
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/25	3,06	5,64	10,41	118,34	153-04	0,03	0,05	114,13	1,47	16,01	18,46	81,60	1,14
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/40	20,08	23,70	34,21	390,08	358-04	0,10	0,38	53,40	0,70	430,25	47,35	411,27	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>29,36</b>	<b>30,12</b>	<b>106,26</b>	<b>779,87</b>		<b>0,26</b>	<b>0,52</b>	<b>1078,53</b>	<b>4,97</b>	<b>548,76</b>	<b>118,77</b>	<b>605,85</b>	<b>4,68</b>
<b>Полдник</b>	Голубцы ленивые	100	5,80	6,50	6,40	128,40	372-13	0,03	0,07	9,18	11,00	32,00	19,00	92,00	1,35
	Чай с молоком	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,21	22,08	0,90	179,40	23,93	135,90	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>13,46</b>	<b>10,53</b>	<b>37,92</b>	<b>315,77</b>		<b>0,12</b>	<b>0,30</b>	<b>31,26</b>	<b>11,90</b>	<b>222,40</b>	<b>55,13</b>	<b>272,50</b>	<b>3,21</b>
<b>Неделя 2</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	3,78	4,38	55,80	106-22	0,02	0,02	0,00	3,42	16,80	10,80	25,20	0,72
<b>День 8</b>	Рыба тушеная в томате со овощами	110	11,23	5,03	5,30	161,20	374-04	0,13	0,11	325,00	2,84	28,00	35,00	157,00	0,87
<b>Завтрак</b>	Картофель отварной	150	2,85	4,55	21,19	140,00	426-13	0,13	0,12	27,39	14,15	44,99	30,21	91,50	1,14
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23,54</b>	<b>18,86</b>	<b>67,87</b>	<b>583,13</b>		<b>0,40</b>	<b>0,52</b>	<b>378,88</b>	<b>21,45</b>	<b>374,53</b>	<b>130,21</b>	<b>502,30</b>	<b>4,90</b>
<b>Обед</b>	Салат из сборных овощей	60	0,91	6,10	2,65	68,72	102-22	0,02	0,02	125,34	21,30	32,64	10,08	18,03	0,34
	Суп-лапша домашняя	200	2,25	4,26	11,05	96,93	148-04	0,04	0,07	130,20	0,48	19,80	7,63	46,34	0,64
	Биточек из кур	90	13,10	9,99	13,14	185,43	54-23м-22	0,05	0,10	15,08	0,52	31,77	16,09	105,00	1,01
	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	3,75	24,98	150,96	243-13	0,09	0,04	14,34	0,00	19,99	21,30	98,40	1,06
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>26,10</b>	<b>25,22</b>	<b>103,40</b>	<b>736,43</b>		<b>2,34</b>	<b>0,30</b>	<b>290,76</b>	<b>33,34</b>	<b>144,84</b>	<b>88,50</b>	<b>360,47</b>	<b>7,81</b>
<b>Полдник</b>	Салат Степной	100	1,31	3,72	7,52	68,49	25-04	0,21	0,03	384,70	4,56	17,13	17,74	42,85	2,08
	Бутерброд с сыром	35	4,44	8,68	7,42	126,32	91-13	0,02	0,05	71,65	0,11	135,60	7,35	84,78	0,33
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
<b>Итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>8,07</b>	<b>12,78</b>	<b>43,56</b>	<b>322,97</b>		<b>0,28</b>	<b>0,11</b>	<b>456,35</b>	<b>6,67</b>	<b>176,73</b>	<b>44,49</b>	<b>183,23</b>	<b>5,99</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Сыр порционно	25	5,25	7,38	0,00	89,58	100-13	0,01	0,08	65,00	0,18	220,00	8,75	125,00	0,25
День 9	Каша молочная рисовая	250	5,60	6,42	31,71	208,61	54-27к-22	0,06	0,19	33,00	0,76	186,00	35,00	168,00	0,53
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак		<b>545</b>	<b>16,91</b>	<b>15,03</b>	<b>80,94</b>	<b>525,35</b>		<b>0,19</b>	<b>0,35</b>	<b>101,38</b>	<b>2,23</b>	<b>457,40</b>	<b>73,45</b>	<b>384,80</b>	<b>2,69</b>
	Салат из белок. капусты с огурцом и кукур	60	0,92	4,25	5,02	54,10	54-22	0,02	0,02	1,57	9,33	38,00	13,00	18,00	0,30
	Суп крестьянский с крупой	200	1,61	2,04	12,69	95,35	139-04	0,03	0,03	107,59	6,40	22,09	12,88	29,14	0,47
Обед	Рыба запеченная в омете	100	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок (земляничный)	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Итого за обед		<b>880</b>	<b>22,75</b>	<b>21,84</b>	<b>102,00</b>	<b>737,22</b>		<b>0,51</b>	<b>0,55</b>	<b>248,86</b>	<b>98,38</b>	<b>291,61</b>	<b>115,28</b>	<b>481,30</b>	<b>9,49</b>
Полдник	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хп	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за полдник		<b>370</b>	<b>4,42</b>	<b>7,84</b>	<b>32,62</b>	<b>214,26</b>		<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>385,58</b>	<b>15,32</b>	<b>73,00</b>	<b>43,10</b>	<b>107,70</b>	<b>2,82</b>
День 10	Азу	200	15,79	15,75	16,64	263,81	438-04	0,13	0,19	27,30	9,53	36,00	45,00	201,00	3,23
Завтрак	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Фрукты свежие (банан)**	160/110	1,50	5,00	21,00	94,50	112-13	0,04	0,03	0,00	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60
Итого за завтрак		<b>540</b>	<b>20,43</b>	<b>21,15</b>	<b>72,58</b>	<b>509,00</b>		<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>36,30</b>	<b>19,63</b>	<b>105,00</b>	<b>102,46</b>	<b>276,18</b>	<b>4,90</b>
Обед	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	4,20	6,00	68,00	68-22	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметан	200/5	1,70	3,31	6,77	94,15	124-04	0,04	0,04	120,70	10,12	29,00	16,67	34,87	0,62
	Котлеты из говядины	90	11,56	14,42	13,88	209,80	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	1,14
	Макаронны отварные	150	5,40	4,89	32,81	134,00	516-04	0,06	0,03	18,39	0,00	12,00	7,20	50,00	0,72
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед		<b>785</b>	<b>31,48</b>	<b>32,25</b>	<b>115,27</b>	<b>804,78</b>		<b>0,35</b>	<b>0,50</b>	<b>727,39</b>	<b>14,76</b>	<b>386,65</b>	<b>120,08</b>	<b>514,60</b>	<b>5,43</b>
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
	Закуска из макарон с яблоками	150	10,17	5,60	38,63	137,00	298-13	0,09	0,03	2,00	2,00	84,80	17,60	114,00	1,17
Итого за полдник		<b>350</b>	<b>20,21</b>	<b>11,59</b>	<b>86,34</b>	<b>402,00</b>		<b>0,23</b>	<b>0,35</b>	<b>49,00</b>	<b>3,93</b>	<b>357,00</b>	<b>65,90</b>	<b>353,70</b>	<b>2,10</b>

Примечание

\* - допускается выдать иные кондитерские изделия;

\*\* - допускается выдать иные фрукты