

СОГЛАСОВАНО:

В. М. Мухоморова
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания населения
Муниципального района Славянка-на-Кубани
Славянского городского округа
Славянского района Краснодарского края»
ИНН 60-09/0010007 ОГРН 1022309000000
«31» 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

С. В. Мухоморова
ООО «Здоровое питание»
ИНН 60-09/0010007 ОГРН 1022309000000
«31» 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ И СЛАВЯНСКОГО РАЙОНА**

г. Славянск-на-Кубани

2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mг	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Запеканка из творога со сухим молоком	160/50	22,36	29,65	46,21	472,32	54-1т	0,10	0,33	66,02	0,70	583,32	59,81	399,50	1,01
	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
Завтрак	Кондитерское изделие (мармелад)*	40	0,00	0,00	31,76	38,40	Пром.	0,03	0,00	0,00	0,00	1,33	1,33	0,00	0,13
	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
Итого за завтрак		560	23,00	30,09	97,99	600,11		2,13	0,36	71,82	11,74	606,79	74,84	418,80	4,30
Обед	Салат из блочечной капусты	80	1,30	4,13	7,73	72,75	43-04	0,03	0,03	162,00	30,80	54,00	14,00	26,00	0,48
	Суп картофельный с крупой	250	2,13	2,43	23,71	121,31	138-04	0,08	0,06	133,10	6,60	34,50	21,98	55,50	0,81
	Рыба запеченная	100	13,50	10,30	3,84	206,13	245-16	0,17	0,16	21,24	0,40	26,00	30,20	199,01	0,68
	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	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 пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		901	28,31	22,98	121,04	841,40		0,55	0,44	340,08	45,92	205,49	134,64	499,62	8,05
Подлник	Запеканка картофельная с мясом	200	10,40	10,73	34,36	310,86	478-04	1,73	1,15	30,29	23,19	27,25	50,09	269,30	2,59
	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 ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
Итого за подлник		424	16,16	16,12	63,10	496,95		1,83	1,42	56,78	24,23	309,39	103,37	491,22	4,70
Неделя 1	Плов из птицы	210	10,95	11,83	36,26	305,04	492-04	0,08	0,08	171,96	2,53	33,00	103,52	228,64	2,00
	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
Завтрак	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
	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
	Фрукты свежие (манدارин)	136/100	0,80	0,20	7,50	38,00	112-13	0,06	0,03	10,00	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10
Итого за завтрак		590	22,61	17,39	94,65	618,43		0,31	0,40	208,40	41,57	356,85	165,42	486,24	4,29
Обед	Икра свекольная	80	1,73	5,60	9,07	95,20	78-04	0,03	0,01	27,60	5,51	29,33	22,70	44,00	1,24
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,57	2,51	23,40	132,97	54-1с-22	0,09	0,06	137,38	7,00	34,04	23,46	61,32	0,90
	Омлет с сыром	200	16,40	24,70	4,00	395,00	309-13	0,09	0,61	296,00	0,49	478,60	34,70	440,00	2,97
	Кисель из кураги	200	1,40	0,00	29,00	122,00	643-04	0,01	0,03	70,00	0,32	50,00	18,00	25,00	0,58
	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	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	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		916	26,96	33,89	110,74	950,47		0,35	0,79	533,18	18,82	633,47	134,58	670,80	10,06
Подлник	Вареники ленивые со сметаной	150	11,94	11,40	16,21	244,35	354,355-04	0,04	0,26	54,00	0,23	313,60	23,58	220,75	0,65
	Напиток кислородный "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
Итого за подлник		350	17,34	16,40	37,81	377,35		0,10	0,52	98,00	2,03	555,60	53,58	408,75	0,85

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевода	Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe	
Неделя 1	Салат из белокоч. капусты с огурцом	100	2,20	7,00	3,70	82,87	52-22	0,03	0,05	50,80	28,80	41,00	16,00	44,00	0,80	
	Котлета особая	100	12,40	14,57	14,50	223,80	452-04	0,06	0,10	0,00	0,30	20,20	20,80	146,48	2,33	
	Каша гречневая	180	4,15	5,36	43,20	160,44	415-13	0,25	0,14	23,04	0,00	18,00	144,00	217,20	2,45	
	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,64	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за завтрак		640	24,01	27,73	108,24	680,67		0,45	0,35	73,84	33,10	109,70	207,10	488,58	9,88	
Обед	Помидор в нарезке	80	0,93	0,13	3,07	17,06	54-3з-22	0,05	0,03	106,40	20,00	11,20	16,00	21,33	0,72	
	Уха с крупой	250/25	6,50	2,50	14,40	105,80	152-13	0,39	0,40	18,50	8,85	33,50	30,25	133,00	1,00	
	Капуста тушенная с мясом	200	22,10	21,90	13,20	339,40	54-10 м22	0,08	0,19	103,00	28,90	84,00	48,00	233,00	3,66	
	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 пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40	
Итого за обед		160/110	1,50	5,50	23,10	103,95		0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66	
Итого за обед	Фрукты свежие (банан)	956	42,41	34,53	108,85	862,95		0,73	0,92	249,98	69,65	340,50	191,20	646,06	8,91	
	Салат из капусты белокоч. и свеклы	80	1,25	4,15	4,36	81,51	44-13	0,03	0,03	1,76	22,36	71,09	13,01	26,33	0,87	
	Тертельи	100	10,53	11,46	16,18	228,40	454-04	0,04	0,09	26,24	3,60	52,20	26,10	134,13	2,87	
	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	Итого за полдник		410	14,37	15,90	57,77	473,22		0,10	0,16	28,00	26,56	138,05	46,31	193,86	4,94
Неделя 1	Салат из моркови по-корейски	100	2,00	7,00	10,00	253,05	68-22	0,05	0,05	933,00	5,38	30,00	38,30	61,60	1,08	
	Бефстроганов	50/50	13,10	19,16	6,84	103,50	423-04	0,04	0,12	107,00	0,45	50,00	21,00	152,00	2,02	
	Макаронные изделия отварные	140	5,40	0,68	32,81	161,20	516-04	0,06	0,03	18,39	0,00	12,00	7,20	41,00	0,72	
	Капуста тушенная	40	0,98	1,18	3,90	30,26	534-04	0,01	0,02	33,34	8,50	21,86	8,54	16,80	0,33	
	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	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	
Итого за завтрак		620	24,82	28,54	84,33	688,27		0,21	0,24	1093,31	17,45	131,86	85,34	303,50	5,61	
Обед	Салат из сырых овощей	80	0,88	4,88	2,96	52,00	25-13	0,03	0,02	284,40	10,80	20,80	15,20	27,20	0,48	
	Борщ со сметаной	250/5	1,90	3,86	8,10	97,00	109-04	0,02	0,04	149,50	9,20	57,05	22,10	45,81	1,04	
	Бычочки из говядины	100	12,84	16,02	15,42	233,10	451-04	0,05	0,12	2,07	0,41	40,90	23,20	161,80	2,38	
	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27	
	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	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40		
Итого за обед		150/110	0,88	0,22	8,25	41,80		0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11	
Фрукты свежие (манدارин)**		1016	32,48	36,05	119,03	916,20		0,51	0,64	497,20	69,37	504,98	173,06	632,62	8,46	
	Каша пшеничная с фруктами	200	4,51	7,80	54,90	312,00	ТТК	0,21	0,04	27,48	1,23	34,50	53,03	148,60	2,54	
	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	
Итого за полдник		430	2,28	0,24	14,76	70,32		0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
Итого за полдник		430	7,09	8,24	80,76	429,02		0,25	0,06	29,06	4,35	50,50	61,93	174,20	3,89	

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe	
			Белки	Жиры	Углеводы											
Неделя 1	От-рעד в нарезке	170	0,80	0,20	2,50	14,20	54-2а-22	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60	
	Котлета рыбная	120	8,35	2,88	29,33	272,61	388-04	0,12	0,08	4,76	0,56	51,60	48,93	211,48	1,45	
	Рагу из овощей	180	3,36	8,88	16,32	160,08	541-04	0,08	0,09	460,80	14,64	67,20	34,80	84,00	1,22	
	Компот из кураи	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	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	
Итого за завтрак	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	670	17,73	12,54	92,91	644,59		0,31	0,24	535,56	15,52	182,30	121,43	393,88	4,86	
	Обед	Салат из квашеной капусты	80	1,28	8,08	2,40	93,60	61-22	0,02	0,01	0,00	15,12	61,28	12,00	25,60	0,48
		Суп с клецками	250/50	3,80	7,13	20,60	146,00	155-548-04	0,06	0,13	176,00	0,75	55,56	13,16	81,38	0,83
		Плов из птлицы	200	10,43	11,27	34,53	290,52	492-04	0,08	0,08	163,80	2,41	31,43	98,60	217,80	1,90
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	35,75	0,58	
Хлеб пшеничный йодированный		55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40	
	Итого	871	27,91	32,03	118,18	850,92		0,35	0,51	366,24	19,32	442,22	179,58	584,61	5,80	
	Полдник	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	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за полдник		351	12,88	10,12	30,37	298,45		0,22	0,26	58,02	2,17	79,23	50,07	277,19	3,43	
Неделя 2		Омлет с зеленым горошком	200	13,30	15,73	7,20	261,50	302-13	0,10	0,20	183,00	2,40	149,30	29,30	250,60	2,40
	Кисель плодово-ягодный витаминизирован	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	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	
	Итого за завтрак	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	
Обед	Икра свекольная	80	1,73	5,60	9,07	95,20	78-04	0,03	0,01	27,60	5,51	29,33	22,70	44,00	1,24	
	Рассолыник ленинградский со сметаной	250/10	1,48	2,13	12,00	72,95	54-15с-22	0,04	0,04	175,10	4,09	22,32	17,95	46,22	0,52	
	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	180	4,03	4,51	26,90	165,80	510-04	0,08	0,04	17,21	0,00	38,90	20,00	137,16	0,77	
	Итого за обед	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	
Итого за обед	Сыр порционный	15	3,15	4,43	0,00	53,75	100-13	0,01	0,05	39,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40	
	Итого за обед	926	30,99	34,27	108,35	860,81		0,40	0,33	318,95	80,78	370,65	115,22	599,71	8,29	
	Полдник	Салат из зеленого горошка	80	3,12	6,44	3,60	83,92	50-16	0,06	0,21	95,20	2,08	43,80	14,82	118,40	1,56
Котлета из птлицы		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 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	
Хлеб ржано-пшеничный		24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94	
Итого за полдник		394	22,28	15,62	43,97	383,68		0,22	0,55	143,42	4,34	314,40	101,40	445,03	3,69	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
5-дня 2	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,30	54-3з-22	0,07	0,03	133,00	25,00	14,00	20,00	27,00	0,90
	Тертая с соусом	90/30	11,05	11,16	15,52	239,41	462-04	0,06	0,12	42,30	3,10	45,60	25,17	146,70	2,43
Завтрак	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	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
Итого за завтрак	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
Итого за завтрак		670	22,06	17,31	94,85	654,51		0,40	0,34	199,04	38,22	142,49	106,71	363,58	9,01
Обед	Салат из моркови с черносливом	80	1,20	0,13	17,20	75,73	8-13	0,04	0,05	1202,00	3,60	45,30	42,70	49,30	1,03
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/25	5,55	5,99	12,93	148,50	153-04	0,04	0,07	141,88	1,78	17,71	21,46	88,81	1,23
Итого за обед	Сырники из творога со ступенным молоком	180/40	21,40	31,44	37,01	444,40	358-04	0,12	0,43	61,82	0,85	495,00	54,50	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
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		866	35,01	38,43	125,64	928,69		0,33	0,60	1414,70	6,33	631,61	144,54	644,59	5,43
Полдник	Голубцы ленивые	120	5,96	7,80	7,68	154,08	372-13	0,04	0,08	11,02	13,20	38,40	22,80	110,40	1,62
	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
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
	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
Итого за полдник		364	12,46	11,88	40,78	348,29		0,13	0,32	33,10	14,10	230,20	60,81	297,22	3,64
Неделя 2	Салат из свежых с зеленым горошком	100	1,70	6,30	7,30	93,00	106-22	0,04	0,03	0,00	5,70	28,00	18,00	42,00	1,20
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,25	5,50	5,78	175,90	374-04	0,14	0,12	335,00	3,09	30,50	38,20	171,20	0,95
Завтрак	Картофель отварной	180	3,42	5,46	25,44	168,00	426-13	0,16	0,14	32,87	17,00	53,98	36,25	109,80	1,37
	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
Итого за завтрак	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	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 завтрак		650	26,47	22,88	79,47	680,11		0,48	0,58	394,36	26,83	400,72	151,35	567,40	6,08
Обед	Салат из сборных овощей	80	1,21	8,13	3,54	91,70	102-22	0,03	0,03	167,12	28,40	43,52	13,44	24,04	0,45
	Суп-лапша домашняя	250	2,81	5,33	13,82	121,20	148-04	0,05	0,09	162,75	0,60	24,75	9,60	57,93	0,80
Итого за обед	Бычочек из кур	100	14,60	11,10	14,60	206,03	54-23м-22	0,06	0,08	16,76	0,57	35,30	17,88	166,66	1,12
	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	4,50	29,98	181,15	243-13	0,11	0,05	17,21	0,00	24,00	25,56	118,08	1,27
Итого за обед	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	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	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
Итого за обед		1011	30,84	30,37	123,28	879,88		2,41	0,32	369,64	40,61	173,31	104,80	478,64	8,81
Полдник	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
Итого за полдник	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
Итого за полдник		355	8,07	12,78	43,56	322,97		0,28	0,11	456,35	6,67	176,73	44,49	183,23	5,99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Сыч. тортидонно	30	6,30	8,86	0,00	1) 7,50	100-13	0,01	0,09	78,01	0,22	264,00	10,50	150,00	0,30
	День 9	300	7,23	7,74	24,78	197,70	164-13	0,09	0,19	33,00	1,92	233,40	34,50	205,80	0,39
	Завтрак	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
Итого за завтрак	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	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	610	20,25	17,95	77,97	549,44		0,24	0,38	114,38	3,43	552,30	79,40	463,40	2,99
Обед	Салат из белок. капусты с огурцом и кукур	80	1,23	5,70	6,70	72,20	54-22	0,03	0,03	2,09	12,44	50,70	17,30	24,00	0,40
	Суп крестьянский с крупной	250	2,02	2,55	15,90	119,20	139-04	0,04	0,04	134,50	8,00	27,61	16,10	36,43	0,59
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	225	13,50	8,90	22,70	235,00	381-04	0,17	3,00	22,10	8,80	44,00	50,00	376,00	1,60
	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	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	16,92	56,88	1,40
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	7,70	35,75	0,61
Итого за обед	Кондитерские изделия (печенье сахарное)*	45	3,00	3,92	29,76	166,80	Пром.	0,03	0,02	4,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84
	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	1001	28,09	22,87	143,07	897,66		0,48	3,27	224,89	104,74	268,41	129,22	628,66	10,37
Полдник	Рагу из овощей	200	2,73	9,90	18,20	178,00	541-04	0,09	0,11	512,00	16,30	74,70	38,70	93,30	1,36
	Компот из свежих фруктов	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
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
	Азу	424	3,19	10,39	38,80	265,70		0,14	0,14	513,58	19,42	93,10	54,68	137,32	3,32
	Итого	225	16,80	19,28	17,19	312,90	438-04	0,14	0,22	27,30	9,53	37,98	49,80	241,89	3,82
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	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
Итого за завтрак	Фрукты свежие (банан)**	145/100	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
	Обед	80	1,60	5,60	8,00	91,00	68-22	0,04	0,04	747,00	4,31	24,00	30,70	49,30	0,90
	Итого	250/5	2,09	3,91	8,42	115,44	124-04	0,04	0,05	154,50	12,63	35,31	20,75	42,94	0,70
Итого за обед	Котлеты из говядины	100	12,84	16,02	15,42	233,10	451-04	0,05	0,12	2,07	0,41	40,90	23,20	161,80	2,38
	Макаронны отварные	180	5,48	5,90	39,40	160,80	516-04	0,07	0,04	22,07	0,00	14,40	8,64	60,00	0,86
	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	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Итого	906	34,41	36,98	131,89	921,14		0,39	0,54	952,08	18,39	408,56	139,11	573,87	7,43
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
	Запеканка из макарон с яблоками	200	10,56	7,50	51,50	182,70	298-13	0,12	0,04	2,70	2,70	113,07	23,50	152,00	1,56
Итого за полдник	450	20,60	13,49	99,21	447,70		0,26	0,36	49,70	4,63	385,27	71,80	391,70	2,49	

Примечание: * - допускается выдача иных кондитерских изделий;
** - допускается выдача иных фруктов.