

СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального автономного
образовательного учреждения
«Средняя школа № 108»

Р.С.Серёгин
«30» августа 2022 год

Утверждаю:
Директор ООО «КрасПит»



О.И. Линкевич

«25» августа 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 108»

г. Красноярск, 2022г,

**Циклическое меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
262	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/15	3,20	12,04	51,20	418,40	0,02	1,34	0,06	0,04	144,49	221,05	59,55	1,58
105	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	15/10/15	1,39	8,35	20,75	161,89	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
685	Чай черный с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	78,00	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	505	9,84	21,29	114,35	779,29	0,098	1,41	0,13	1,62	273,59	362,51	86,71	3,03
	Обед													
Пром.	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,60	0,04	15	1,1	0,38	8,4	15,6	12	0,84
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы	200/10	5,87	2,58	20,55	129,86	0,1	22	0,08	2,8	168	301	107	4,4
436	Жаркое по-домашнему	200	21,52	17,87	18,98	322,46	0,05	6	0,5	3,75	27,5	272,5	47,5	3,75
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	770	38,42	22,51	107,35	794,92	5,278	43,08	1,88	9,35	253,1	717,42	273,82	11,19
	Полдник													
104	Бутерброд с сыром	15/20	6,42	5,51	7,32	106,70	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,40	0,20	14,20	56,00	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9
	итого	235	0,4	0,2	14,2	56	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9
	итого за день	1510	48,66	44	235,9	1630,21	5,376	45,22	2,01	10,97	543,59	1089,73	367,73	15,12
	потребность в пищевых веществах		50,10	51,40	217,80	1527,50	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4
	процент удовлетворения		97,1	85,6	108,3	106,7	640,0	107,7	410,2	156,7	70,6	94,3	210,1	180,0

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	180/5	19,65	28,28	3,86	380,93	0,08	0,16	0,65	0,24	137,31	247	64,13	2,87
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,20	0,00	15,08	60,19	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
Пром.	Яблоко	90	0,36	0,18	17,18	63,90	19,2	0,07	0	0,76	15,36	53,76	80,64	1,15
	итого	525	24,26	28,96	60,52	626,02	19,288	0,26	0,65	1,99	183,37	363,22	162,83	4,91
Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,44	6,72	34,80	0,06	23	6	0,4	36,6	36,4	20,4	1,4
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,46	7,72	16,98	118,54	0,09	13,44	4,9	1,47	16,66	61,93	22,35	0,87
493	Филе птицы в сметанном соусе	50/50	25,50	9,21	2,33	166,04	0,02	0,5	1,5	2,9	49	198	37	3
516.01	Макаронные изделия отварные	150	5,24	4,65	34,88	205,50	0,09	0,15	1,35	1,95	493,6	303	24,23	1,88
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	28,40	120,00	0,04	1,48	0,1	10,17	68,93	54,02	40,68	1,21
	итого	820	46,67	25,02	133,71	890,88	0,388	38,57	13,85	18,71	697,99	761,67	167,98	9,36
Полдник														
769	Булочка домашняя йодированная	75	6,46	12,31	64,37	391,53	0,22	0,05	0,03	0,41	76,5	66,65	8,06	0,32
Пром.	Напиток витаминизированный "Профи" кисель	200	2,00	1,00	17,00	80,00	1,30	86	0,52	10,00	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	275	2,00	1,00	17,00	80,00	1,3	86	0,52	10	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого за день	1620	72,93	54,98	211,23	1596,9	20,976	124,83	15,02	30,7	895,46	1133,19	337,21	15,07
	потребность в пищевых веществах		50,10	51,40	217,80	1527,50	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4
	процент удовлетворения		145,6	107,0	97,0	104,5	2497,1	297,2	3065,3	438,6	116,3	98,1	192,7	179,4

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
328	Залепанка из творога с рисом и сгущенным молоком	180/20	28,40	15,62	45,53	437,02	0,22	0	3,76	7,23	125,53	519,9	170,28	13,71
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Вафли	35	0,62	0,81	6,14	34,40	0	0,02	0	0,11	2,4	3	1,65	0,47
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,44	23,21	134,55	0,02	10,12	0,01	125,12	116,2	31	31	1,02
	итого	485	36,17	20,37	99,28	726,97	0,248	10,14	3,77	133,37	260,73	608,06	214,59	15,29
Обед														
120	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,22	12,00	11	15	0,4	0,42	8,4	15,6	12	0,54
160	Суп картофельный с клецками	200/20	1,94	3,10	12,38	83,92	0,21	9,64	5	1,34	26,62	104,57	17,73	1,25
378	Гуляш из говядины	90	15,46	15,83	4,24	220,81	0,07	4,05	0	1,94	10,94	145,25	20,7	2,17
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,90	3,45	32,40	177,00	0,09	0	1,5	2,9	50	207	68	5,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
489	Напиток из облепихи	200	0,30	1,35	26,35	120,00	0,04	1,48	0,1	10,17	68,93	54,02	40,88	1,21
	итого	820	35,81	25,85	121,99	859,73	11,498	30,17	7	18,59	198,09	634,76	182,63	11,67
Полдник														
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/20	6,49	13,71	7,99	180,70	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,68	1,28	24,42	111,87	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	245	0,68	1,28	24,42	111,87	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого за день	1550	72,66	47,5	245,69	1698,57	11,746	40,34	10,77	152,04	472,92	1251,12	403,62	27,76
	потребность в пищевых веществах		50,10	51,40	217,80	1527,50	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4
	процент удовлетворения		145,0	92,4	112,8	111,2	1398,3	96,0	2198,0	2172,0	61,4	108,3	230,6	330,5

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
308	Макаронник с мясом	180	10,42	6,03	36,23	244,13	1,56	0,32	0,1	0,1	224,22	191,1	41,86	13,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,40	0,20	14,20	56,00	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9
Пром.	Мандарин	75	0,60	0,15	5,63	24,75	0,09	48,45	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,015
	итого	505	14,87	6,73	74,83	421,13	1,568	1,05	0,1	1,01	257,72	255,06	60,72	14,19
Обед														
612.02	Маринад овощной	60	1,30	4,06	8,78	76,30	0,02	0,02	0,1	0,05	23,54	8	1,6	0,92
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,28	9,60	4,52	96,60	0,2	37	0,7	1	222	176	73	4,1
462	Тефтели с соусом	60/50	11,26	20,83	14,00	286,00	0,04	0	0,5	2,87	49	175	29	2,5
520	Картофельное пюре	150	5,00	8,40	29,40	212,00	0,04	6,4	0,1	1,2	45	96	33	1,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
523	Компот из яблок (свежих или сушеных)	200	0,20	0,20	24,84	103,10	0,04	0,28	0	0,55	38,8	30,7	39,8	4
	итого	830	30,59	45,09	125,94	1020	0,428	43,7	1,4	7,49	411,54	594,02	199,72	13,72
Полдник														
804	Пряник школьный	50	2,98	2,94	39,45	194,48	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	2,6	0,08	0,06	0	240	120	28	0,2
	итого	250	5,60	6,40	9,40	116	2,6	0,08	0,06	0	240	120	28	0,2
	итого за день	1585	51,06	58,22	210,17	1557,13	4,596	44,83	1,56	8,5	909,26	969,08	288,44	28,11
	потребность в пищевых веществах		50,10	51,40	217,80	1527,50	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4
	процент удовлетворения		101,9	113,3	96,5	101,9	547,1	106,7	318,4	121,4	118,1	83,9	164,8	334,6

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
265	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	200/15	9,30	10,96	56,87	366,81	0,03	1,81	0,08	0,05	196,3	300,45	80,86	2,14
Пром.	Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,21	6,38	8	4,4	0,47
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,01	0,15	0,3	0,13	72,3	53,8	12,9	0,9
	итого	495	16,41	15,22	114,04	665,55	0,048	1,98	0,38	1,3	291,58	416,41	109,82	3,6
	Обед													
120	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	6	0,4	0,06	13,8	25,2	8,4	0,54
139	Суп картофельный с горохом	200	4,90	4,57	21,26	143,00	0,2	15	0,2	4,6	170	465	170	11
390	Котлета из рыбы "Любительская"	80	12,30	11,37	5,60	174,56	1,29	1,66	0,02	0,72	70,67	141,92	22,93	0,57
304	Рис отварной с овощами	150	3,22	3,56	29,90	162,01	0,85	2,62	0,07	0,97	18,60	84,43	27,79	0,75
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	90,00	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	790	31,45	21,56	123,04	824,57	7,448	25,36	0,89	8,77	322,27	844,87	336,44	15,06
	Полдник													
Пром.	Вафли	35	0,62	0,81	6,14	34,40	0	0,02	0	0,11	2,4	3	1,65	0,47
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,20	0,00	15,08	60,19	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	235	0,62	0,81	6,14	34,4	0	0,02	0	0,11	2,4	3	1,65	0,47
	итого за день	1520	48,48	37,59	243,22	1524,52	7,50	27,36	1,27	10,18	616,25	1264,28	447,91	19,13
	потребность в пищевых веществах		50,10	51,40	217,80	1527,50	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4
	процент удовлетворения		96,8	73,1	111,7	99,8	892,4	65,1	259,2	145,4	80,0	109,5	255,9	227,7

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
179	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,37	7,21	19,44	165,72	0,15	0	2,5	4,8	83,3	345	113	9,1
Пром.	Сыр порционно	20	5,20	5,36	0,06	140,80	0,5	0,24	0,25	0,1	150	81,5	7,05	0,9
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,68	1,28	24,42	111,87	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
	итого	470	15,30	14,35	68,32	539,39	0,658	0,27	2,75	5,89	264	488,96	138,11	10,89
Обед														
515	Горошек консервированный	60	2,16	0,06	5,88	33,00	0,06	23	6	0,4	36,6	36,4	20,4	1,4
145	Суп летний с овощами	200	2,81	4,37	10,31	91,88	0,55	30,6	0,04	1,52	16,6	85,83	59,33	1,64
414	Птица отварная с маслом сливочным	80/10	19,45	21,90	1,06	276,37	0,05	0	0,05	0	14,4	152	16,8	1,2
257	Каша перловая рассыпчатая	150	4,72	5,63	36,95	206,34	0,18	0	0,01	1,65	57	484,5	60	2,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,10	17,75	69,90	0	3,53	0,3	0,13	18,6	13,3	9,3	1
	итого	800	40,01	34,06	116,35	923,49	0,928	57,13	6,4	5,52	176,4	880,35	189,15	8,94
Полдник														
579	Булочка дорожная йодированная	75	4,48	9,61	43,37	275,40	0,22	0,05	0,03	0,41	76,5	66,65	8,06	0,32
685	Чай черный с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	78,00	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	275	1,20	0,40	18,00	78,00	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого за день	1545	56,51	48,81	202,67	1540,88	1,586	57,43	9,15	11,49	454,5	1377,61	333,66	20,63
	потребность в пищевых веществах		50,10	51,40	217,80	1527,50	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4
	процент удовлетворения		112,8	95,0	93,1	100,9	188,8	136,7	1867,3	164,1	59,0	119,3	190,7	245,6

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
275	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/15	5,57	16,07	43,26	336,94	0,03	0,03	0,5	0,5	136	134	30	1,3
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/20	6,49	13,71	7,39	180,70	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
693	Какао с молоком	200	4,98	5,04	22,66	155,10	0,02	10,12	0,01	125,12	116,2	31	31	1,02
	итого	510	21,09	35,32	97,71	793,74	0,128	10,19	0,58	127,12	367,2	298,16	81,76	2,97
	Обед													
120	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,22	12,00	11	15	0,4	0,42	8,4	15,6	12	0,54
168	Суп с рыбными консервами	200	4,98	10,44	12,11	162,14	0,1	6,66	0,2	2,2	25,98	243	22,13	0,77
438	Азу	200	23,80	28,40	20,40	428,00	0,05	5	0,5	3,75	27,5	272,5	47,5	3,75
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	90,00	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	760	39,99	40,96	99,33	938,14	16,238	26,74	1,3	8,79	111,08	659,42	188,95	7,26
	Полдник													
769	Булочка домашняя йодированная	75	6,46	12,31	64,37	391,53	0,22	0,05	0,03	0,41	76,5	66,65	8,06	0,32
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,40	0,20	14,20	56,00	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9
	итого	275	0,40	0,20	14,20	56,00	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9
	итого за день	1545	61,48	76,48	211,24	1787,88	16,366	37,66	1,88	135,91	495,18	967,38	277,91	11,13
	потребность в пищевых веществах		50,10	51,40	217,80	1527,50	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4
	процент удовлетворения		122,7	148,8	97,0	117,0	1948,3	89,7	383,7	1941,6	64,3	83,8	158,8	132,5

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
339	Лапшевник с творогом, с молоком сгущенным	180/20	17,70	8,85	48,29	342,99	2,22	0,45	0,13	0,13	319,98	272,71	59,73	18,83
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,20	0,00	15,08	60,19	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
Пром.	Мандарин	75	0,68	0,15	7,72	35,23	0,09	48,45	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,015
	итого	525	21,95	9,35	87,77	524,18	2,228	0,48	0,13	1,12	350,68	335,17	77,79	19,72
Обед														
Пром.	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,60	0,04	15	1,1	0,38	8,4	15,6	12	0,84
144	Суп картофельный с фасолью со сметаной	200/10	1,93	6,13	8,52	97,38	0,21	9,64	5	1,34	26,62	104,57	17,73	1,25
492	Плов из филе птицы	200	20,37	10,23	46,05	359,24	0,03	1,5	0,01	2,8	31	237	107	2,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	28,40	120,00	0,04	1,48	0,1	10,17	68,93	54,02	40,68	1,21
	итого	770	34,93	18,42	128,39	829,22	0,408	27,62	6,21	16,51	168,15	519,51	200,73	7
Полдник														
587	Булочка "Гребешок" йодированный	75	4,50	4,72	38,32	218,98	0	0,02	0	0,4	8,7	27	6	0,64
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,68	1,28	24,42	111,87	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	275	0,68	1,28	24,42	111,87	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого за день	1570	57,56	29,05	240,58	1465,27	2,636	28,13	6,34	17,71	532,93	862,98	284,92	27,52
	потребность в пищевых веществах		50,10	51,40	217,80	1527,50	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4
	процент удовлетворения		114,9	56,5	110,5	95,9	313,8	67,0	1293,9	253,0	69,2	74,7	162,8	327,6

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
342	Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным	180/5	24,11	32,51	4,10	413,21	2	23,88	5	0,37	536,52	489,74	41,64	3,6
Пром.	Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,21	6,38	8	4,4	0,47
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
685	Чай черный с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	78,00	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	465	31,02	35,57	62,87	703,95	2,008	23,93	5	1,57	573,6	560,2	64,1	4,96
Обед														
515	Зеленый горошек	60	2,16	0,06	5,88	33,00	0,06	23	6	0,4	36,6	36,4	20,4	1,4
138	Суп картофельный с рисом и субпродуктами из птицы	200/10	3,56	4,49	14,21	112,46	0,1	6,66	0,2	2,2	25,98	243	22,13	0,77
599	Поджарка из свинины	80	15,29	5,30	6,67	149,20	0,25	0	0	0,29	12	112,8	12,8	0,72
516.01	Макаронные изделия отварные	150	5,24	4,65	34,88	205,50	0,09	0,15	1,35	1,95	493,6	303	24,23	1,88
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
489	Напиток из облепихи	200	0,30	1,35	26,35	120,00	0	3,53	0,3	0,13	18,6	13,3	9,3	1
	итого	800	37,10	17,85	132,39	866,16	0,588	33,34	7,85	6,79	619,98	816,82	112,18	6,77
Полдник														
804	Пряник школьный	50	2,98	2,94	39,45	194,48	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56
685	Чай черный с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	78,00	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	250	1,20	0,40	18,00	78,00	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого за день	1515	69,32	53,82	213,26	1648,11	2,596	57,3	12,85	8,44	1207,68	1385,32	182,68	12,53
	потребность в пищевых веществах		50,10	51,40	217,80	1527,50	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4
	процент удовлетворения		138,4	104,7	97,9	107,9	309,0	136,4	2622,4	120,6	156,8	119,9	104,4	149,2

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/15	9,43	16,37	56,72	408,73	0,02	1,34	0,06	0,04	144,49	221,05	59,55	1,58
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
512	Кофейный напиток на молоке	200	2,14	2,48	27,07	136,14	0,04	0,25	0,02	0	133	124	36,5	1,2
Пром.	Яблоко	90	0,36	0,18	17,18	63,90	19,2	0,07	0	0,76	15,36	53,76	80,64	1,15
	итого	555	15,62	19,35	108,19	665,87	0,068	1,59	0,08	0,95	294,09	399,21	107,71	2,87
Обед														
120	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	6	0,4	0,06	13,8	25,2	8,4	0,54
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,76	6,10	10,98	106,52	0,1	27	0,7	3,8	167	286	109	5,3
422	Котлета рубленая из филе птицы	80	15,05	12,85	6,28	205,75	0,05	0	0,05	0	14,4	152	16,8	1,2
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,90	3,45	32,40	177,00	0,09	0	1,5	2,9	50	207	68	5,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
523	Компот из яблок (свежих или сушеных)	200	0,20	0,20	24,84	103,10	0,04	0,28	0	0,55	38,8	30,7	39,8	4
	итого	800	34,94	24,66	120,58	847,37	0,388	33,28	2,65	9,13	317,2	809,22	265,32	17,54
Полдник														
Пром.	Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,21	6,38	8	4,4	0,47
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,20	0,00	15,08	60,19	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	230	0,20	0,00	15,08	60,19	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого за день	1585	50,76	44,01	243,85	1573,43	0,456	34,9	2,73	10,16	625,39	1216,73	379,43	21,21
	потребность в пищевых веществах		50,10	51,40	217,80	1527,50	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4
	процент удовлетворения		101,3	85,6	112,0	103,0	54,3	83,1	557,1	145,1	81,2	105,3	216,8	252,5

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
160	Суп молочный с вермишелью	200	4,40	3,80	15,80	116,00	0,19	32	0,5	1,64	24,26	95,08	17,1	1,74
Пром.	Вафли	35	0,62	0,81	6,14	34,40	0	0,02	0	0,11	2,4	3	1,65	0,47
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,40	0,20	14,20	56,00	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9
	итого	485	9,47	5,31	60,54	327,40	0,198	32,75	0,5	2,66	60,16	162,04	37,61	3,2
Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,44	6,72	34,80	0,06	23	6	0,4	36,6	36,4	20,4	1,4
150	Солянка из птицы со сметаной	200/10	4,25	5,52	5,05	87,86	0,09	13,44	4,9	1,47	16,66	61,93	22,35	0,87
354	Рыба тушеная с овощами	80	9,03	20,84	5,52	245,05	0,53	1,6	32	1,6	32	192	44	0,64
520	Картофельное пюре	150	5,00	8,40	29,40	212,00	0,04	6,4	0,1	1,2	45	96	33	1,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	90,00	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	800	30,15	38,20	111,29	915,71	5,808	44,52	43,2	7,09	179,46	514,65	227,07	6,31
Полдник														
569	Крендель сахарный	75	5,39	9,95	45,95	294,55	0,07	0,00	0,00	0	12,78	18,05	4,40	0,73
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	2,6	0,08	0,06	0	240	120	28	0,2
	итого	235	5,60	6,40	9,40	116,00	2,6	0,08	0,06	0	240	120	28	0,2
	итого за день	1520	45,22	49,91	181,23	1359,11	8,606	77,35	43,76	9,75	479,62	796,69	292,68	9,71
	потребность в пищевых веществах		50,10	51,40	217,80	1527,50	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4
	процент удовлетворения		90,3	97,1	83,2	89,0	1024,5	184,2	8930,6	139,3	62,3	69,0	167,2	115,6

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
299	Манник с повидлом	220/30	11,62	21,24	87,18	592,62	0,21	1,73	0,21	1,73	358	610	184	7,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,68	1,28	24,42	111,87	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	500	16,35	23,02	136,00	825,49	0,218	1,76	0,21	2,72	388,7	672,46	202,06	8,69
Обед														
18	Салат из помидоров и огурцов	60	0,53	5,04	1,81	54,70	0,036	9,78	0,6	0,18	25,38	31,08	13,56	0,6
138	Суп картофельный с крупой	200	2,02	3,37	14,49	96,39	0,2	15	0,2	4,6	170	465	170	11
376	Рагу из овощей с мясом птицы	200	17,81	10,84	15,14	234,39	3,1	16	3	0	4,7	12	6	8,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
524	Компот из citrusовых с яблоками	200	0,64	0,29	28,48	118,80	0,01	2,3	0	0,16	10,9	7	5,3	1,2
	итого	760	31,55	21,54	104,32	750,28	3,434	43,08	3,8	6,76	244,18	623,4	218,18	22,6
Полдник														
579	Булочка дорожная йодированная	75	4,48	9,61	43,37	275,40	0,22	0,05	0,03	0,41	76,5	66,65	8,06	0,32
529	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,01	0,15	0,3	0,13	72,3	53,8	12,9	0,9
	итого	275	1,40	1,60	16,40	86,00	0,01	0,15	0,3	0,13	72,3	53,8	12,9	0,9
	итого за день	1535	49,30	46,16	256,72	1661,77	3,662	44,99	4,31	9,61	705,18	1349,66	433,14	32,19
	потребность в пищевых веществах		50,10	51,40	217,80	1527,50	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4
	процент удовлетворения		98,40	89,8	117,9	108,8	436,0	107,1	879,6	137,3	91,6	116,9	247,5	383,2

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	итого	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	итого за день	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	потребность в пищевых веществах		50,10	51,40	217,80	1527,50	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4
	процент удовлетворения		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
общий итог:			683,9	590,5	2695,8	19043,8	86,1	620,3	111,7	415,5	7938,0	13663,8	4029,3	240,1

Составил _____

Утвердил _____

М.П.

Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	среднее значение		57,00	52,40	224,65	1586,98	7,17	51,70	9,30	34,62	661,50	1138,65	335,78	20,01
	потребность в пищевых веществах		50,1	51,4	217,8	1527,5	0,8	42,0	0,5	7,0	770,0	1155,0	175,0	8,4
	процент удовлетворения		113,8	101,9	103,1	103,9	854,1	123,1	1898,8	494,6	85,9	98,6	191,9	238,2

**Циклическое меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
262	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/15	3,94	14,84	63,10	515,70	0,02	1,65	0,06	0,07	178,09	272,45	73,39	1,94
105	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	15/10/15	1,39	8,35	20,75	161,89	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
685	Чай черный с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	78,00	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	555	10,58	24,09	126,25	876,59	0,098	1,72	0,13	1,65	307,19	413,91	100,55	3,39
	Обед													
54-3з-2020	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0,13	50	3,66	1,27	28	52	40	2,8
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы	250/10	7,20	3,10	25,40	160,00	0,12	27,24	0,1	3,47	208	372,67	132,48	5,45
436	Жаркое по-домашнему	250	26,90	22,33	23,61	403,07	0,06	7,5	0,62	4,68	34,37	340,62	59,37	3,75
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	910	45,45	27,53	117,51	910,07	5,398	84,82	4,58	11,84	319,57	893,61	339,17	14,2
	Полдник													
104	Бутерброд с сыром	15/20	6,42	5,51	7,32	106,70	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,40	0,20	14,20	56,00	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9
	итого	235	0,40	0,20	14,20	56,00	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9
	итого за день	1700	56,43	51,82	257,96	1842,66	5,496	87,27	4,71	13,49	643,66	1317,32	446,92	18,49
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	840,0	1260,0	210,0	11,9
	процент удовлетворения		96,5	86,7	103,6	104,2	560,8	178,1	747,6	160,6	76,6	104,5	212,8	155,4

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	220/5	21,12	33,88	4,18	408,80	0,1	0,2	0,8	0,3	167	301	78	3,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,20	0,00	15,08	60,19	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
Пром.	Яблоко	90	0,36	0,18	17,18	63,90	19,2	0,07	0	0,76	15,36	53,76	80,64	1,15
	итого	565	25,73	34,56	60,84	653,89	19,308	0,3	0,8	2,05	213,06	417,22	176,7	5,54
Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	58,00	0,13	38	10	0,66	6,1	60,7	34	2,3
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3,80	7,40	12,70	129,50	0,11	16,64	6,07	1,82	20,63	76,67	27,67	1,08
493	Филе птицы в сметанном соусе	50/50	25,50	9,21	2,33	166,04	0,02	0,5	1,5	2,9	49	198	37	3
516,01	Макаронные изделия отварные	180	6,20	5,58	41,85	246,60	0,1	0,18	1,62	2,34	592,32	363,6	29,07	2,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	28,40	120,00	0,04	1,48	0,1	10,17	68,93	54,02	40,68	1,21
	итого	940	49,85	26,59	140,88	966,14	0,488	56,8	19,29	19,71	770,18	861,31	191,74	10,84
Полдник														
769	Булочка домашняя йодированная	75	6,46	12,31	64,37	391,53	0,22	0,05	0,03	0,41	76,5	66,65	8,06	0,32
Пром.	Напиток витаминизированный "Профи" кисель	200	2,00	1,00	17,00	80,00	1,30	86	0,52	10,00	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	275	2,00	1,00	17,00	80,00	1,3	86	0,52	10	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого за день	1780	77,58	62,15	218,72	1700,03	21,096	143,1	20,61	31,76	997,34	1286,83	374,84	17,18
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	840,0	1260,0	210,0	11,9
	процент удовлетворения		132,6	103,9	87,8	96,2	2152,7	292,0	3271,4	378,1	118,7	102,1	178,5	144,4

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
328	Залепокка из творога с рисом и сгущенным молоком	250/15	36,70	22,90	41,50	517,60	0,35	0,35	0,88	2,49	596,8	772,1	94,9	2,83
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Вафли	35	0,62	0,81	6,14	34,40	0	0,02	0	0,11	2,4	3	1,65	0,47
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,44	23,21	134,55	0,02	10,12	0,01	125,12	116,2	31	31	1,02
	итого	550	44,47	27,65	95,25	807,55	0,378	10,49	0,89	128,63	732	860,26	139,21	4,41
Обед														
120	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,70	20,00	1,66	25	0,67	0,7	14	26	20	0,9
160	Суп картофельный с клецками	250/20	1,70	1,62	11,10	65,40	0,23	10,41	6,1	1,64	32,67	128,34	21,76	1,53
378	Гуляш из говядины	110	18,90	19,35	5,19	269,88	0,07	4,05	0	1,94	10,94	145,25	20,7	2,17
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,28	4,14	38,88	212,40	1	0	1,8	3,48	60	248,4	81,6	6,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
489	Напиток из облепихи	200	0,30	1,35	26,35	120,00	0,04	1,48	0,1	10,17	68,93	54,02	40,88	1,21
	итого	960	40,83	28,66	129,62	933,68	3,088	40,94	8,67	19,75	219,74	710,33	208,26	13,41
Полдник														
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/20	6,49	13,71	7,99	180,70	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,68	1,28	24,42	111,87	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	245	0,68	1,28	24,42	111,87	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого за день	1755	85,98	57,59	249,29	1853,10	3,466	51,46	9,56	148,46	965,84	1578,89	353,87	18,62
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	840,0	1260,0	210,0	11,9
	процент удовлетворения		147,0	96,3	100,1	104,8	353,7	105,0	1517,5	1767,4	115,0	125,3	168,5	156,5

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
308	Макаронник с мясом	220	12,73	7,37	44,28	298,38	1,77	0,36	0,11	0,11	254,8	217,16	47,57	15
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,40	0,20	14,20	56,00	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9
Пром.	Мандарин	75	0,60	0,15	5,63	24,75	0,09	48,45	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,015
	итого	545	17,18	8,07	82,88	475,38	1,778	1,09	0,11	1,02	288,3	281,12	66,43	15,99
	Обед													
612.02	Маринад овощной	100	2,16	6,70	14,60	127,10	0,03	0,03	0,16	0,08	39,2	1,3	2,6	1,5
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,80	11,88	5,50	119,60	0,25	44,05	0,87	1,24	274,86	217,9	90,38	5,08
462	Тефтели с соусом	60/50	11,26	20,83	14,00	286,00	0,04	0	0,5	2,87	49	175	29	2,5
520	Картофельное пюре	180	6,00	10,08	35,28	254,40	0,04	7,68	0,12	1,44	54	115,2	39,6	7,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
523	Компот из яблок (свежих или сушёных)	200	0,20	0,20	24,84	103,10	0,04	0,28	0	0,55	38,8	30,7	39,8	4
	итого	950	32,97	51,69	138,62	1136,20	0,488	52,04	1,65	8	489,06	648,42	224,7	21,28
	Полдник													
804	Пряник школьный	50	2,98	2,94	39,45	194,48	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	2,6	0,08	0,06	0	240	120	28	0,2
	итого	250	5,60	6,40	9,40	116,00	2,6	0,08	0,06	0	240	120	28	0,2
	итого за день	1745	55,75	66,16	230,90	1727,58	4,866	53,21	1,82	9,02	1017,36	1049,54	319,13	37,47
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	840,0	1260,0	210,0	11,9
	процент удовлетворения		95,3	110,6	92,7	97,7	496,5	108,6	288,9	107,4	121,1	83,3	152,0	314,9

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
265	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	250/15	10,51	12,36	64,14	413,73	0,03	1,81	0,08	0,05				
Пром.	Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,21	196,3	300,45	80,86	2,14
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	6,38	8	4,4	0,47
Пром.	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,01	0,15	0,3	0,13	16,60	54,16	11,66	0,09
	итого	545	17,62	16,62	121,31	712,47	0,048	1,98	0,38	1,3	72,3	53,8	12,9	0,9
	Обед													
120	Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,01	2,80	15,00	0,03	10	0,66	0,13				
139	Суп картофельный с горохом	250	6,10	5,10	24,10	163,07	0,25	18,75	0,25	5,75	23	42	14	0,9
304	Рис отварной с овощами	180	3,86	4,27	35,88	194,41	1,22	3,76	0,09	1,39	212,5	581,25	212,5	13,75
390	Котлета из рыбы "Любительская"	100	15,38	14,22	7,00	218,20	1,29	1,66	0,02	0,72	26,78	121,57	40,08	1,08
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	70,67	141,92	22,93	0,57
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	90,00	5	0,08	0,2	0,6	16,60	54,16	11,66	0,91
	итого	930	36,69	25,60	134,38	926,68	7,878	34,25	1,22	10,41	382,15	1015,06	396,83	18,5
	Полдник													
Пром.	Вафли	35	0,62	0,81	6,14	34,40	0	0,02	0	0,11				
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,20	0,00	15,08	60,19	0	0,03	0	0,08	2,4	3	1,65	0,47
	итого	235	0,20	0,00	15,08	60,19	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого за день	1710	54,51	42,22	270,77	1699,34	5,048	2,09	0,58	1,98	14,1	8,3	6,4	0,8
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	321,68	444,71	200,22	5,6
	процент удовлетворения		93,2	70,6	108,7	96,1	515,1	4,3	92,1	23,6	840,0	1260,0	210,0	11,9
											38,3	35,3	95,3	47,1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
179	Суп молочный с гречневой крупой	250	8,41	9,02	24,30	207,16	0,15	0	2,5	4,8	83,3	345	113	9,1
Пром.	Сыр порционно	20	5,20	5,36	0,06	140,80	0,5	0,24	0,25	0,1	150	81,5	7,05	0,9
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,68	1,28	24,42	111,87	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
	итого	520	18,34	16,16	73,18	580,83	0,658	0,27	2,75	5,89	264	488,96	138,11	10,89
Обед														
515	Горошек консервированный	100	3,60	0,10	9,80	55,00	0,13	38,3	10	0,66	61	60,7	34	2,3
145	Суп летний с овощами	250	3,51	5,46	12,88	114,85	0,68	38,25	0,05	1,9	20,75	107,29	74,16	2,05
257	Каша перловая рассыпчатая	180	5,66	6,75	44,34	247,60	0,21	0	0,01	1,98	68,4	581,4	72	3,24
414	Птица отварная с маслом сливочным	100/10	26,75	30,12	1,47	380,02	0,06	0	0,06	0	19,8	209	23,1	1,65
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,10	17,75	69,90	0	3,53	0,3	0,13	18,6	13,3	9,3	1
	итого	940	50,39	44,53	130,64	1113,37	1,168	80,08	10,42	6,49	221,75	1080,01	235,88	11,24
Полдник														
579	Булочка дорожная йодированная	75	4,48	9,61	43,37	275,40	0,22	0,05	0,03	0,41	76,5	66,65	8,06	0,32
685	Чай черный с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	78,00	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	275	1,2	0,4	18	78	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого за день	1735	69,93	61,09	221,82	1772,2	1,826	80,38	13,17	12,46	499,85	1577,27	380,39	22,93
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	840,0	1260,0	210,0	11,9
	процент удовлетворения		119,5	102,2	89,1	100,2	186,3	164,0	2090,5	148,3	59,5	125,2	181,1	192,7

Данные поспросились

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
275	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250/15	6,80	19,80	53,32	415,00	0,04	0,04	0,62	0,62	167,6	165,2	36,8	1,6
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/20	6,49	13,71	7,39	180,70	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
693	Какао с молоком	200	4,98	5,04	22,66	155,10	0,02	10,12	0,01	125,12	116,2	31	31	1,02
	итого	560	22,32	39,05	107,77	871,80	0,138	10,2	0,7	127,24	398,8	329,36	88,56	3,27
	Обед													
120	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,70	20,00	1,66	25	0,67	0,7	14	26	20	0,9
168	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,20	13,05	15,13	202,67	0,12	8,33	0,25	2,75	32,47	303,75	27,66	0,96
438	Азу	250	29,75	35,50	25,50	535,00	0,06	6,25	6,25	4,68	34,37	340,62	59,37	4,68
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	90,00	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	900	47,60	50,75	108,93	1093,67	6,928	39,66	7,37	10,55	130,04	798,69	214,35	8,74
	Полдник													
769	Булочка домашняя йодированная	75	6,46	12,31	64,37	391,53	0,22	0,05	0,03	0,41	76,5	66,65	8,06	0,32
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,40	0,20	14,20	56,00	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9
	итого	275	0,40	0,20	14,20	56,00	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9
	итого за день	1735	70,32	90	230,9	2021,47	7,066	50,59	8,07	137,79	545,74	1137,85	310,11	12,91
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	840,0	1260,0	210,0	11,9
	процент удовлетворения		120,2	150,5	92,7	114,3	721,0	103,2	1281,0	1640,4	65,0	90,3	147,7	108,5

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
339	Лаваш с творогом, с молоком сгущенным	220/20	21,24	10,62	57,98	411,58	2,22	0,45	0,13	0,13	319,98	272,71	59,73	18,83
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,20	0,00	15,08	60,19	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
Пром.	Мандарин	75	0,68	0,15	7,72	35,23	0,09	48,45	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,015
	итого	565	25,49	11,12	97,46	592,77	2,228	0,48	0,13	1,12	350,68	335,17	77,79	19,72
Обед														
54-33-2020	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0,13	50	3,66	1,27	28	52	40	2,8
144	Суп картофельный с фасолью со сметаной	250/10	2,38	7,58	10,54	120,56	1,2	12,36	0,02	0,91	46,14	139,06	37,91	1,81
492	Плов из филе птицы	250	25,46	12,78	57,56	449,05	0,03	1,87	0,01	3,5	38,75	296,25	133,75	3,37
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	28,40	120,00	0,04	1,48	0,1	10,17	68,93	54,02	40,68	1,21
	итого	910	40,79	22,46	142,60	946,61	1,488	65,71	3,79	17,67	215,02	649,65	275,66	10,19
Полдник														
587	Булочка "Гребешок" йодированный	75	4,50	4,72	38,32	218,98	0	0,02	0	0,4	8,7	27	6	0,64
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,68	1,28	24,42	111,87	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	275	0,68	1,28	24,42	111,87	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого за день	1750	66,96	34,86	264,48	1651,25	3,716	66,22	3,92	18,87	579,8	993,12	359,85	30,71
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	840,0	1260,0	210,0	11,9
	процент удовлетворения		114,5	58,3	106,2	93,4	379,2	135,1	622,2	224,6	69,0	78,8	171,4	258,1

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
342	Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным	220/5	27,12	29,03	3,58	392,96	2	23,88	5	0,37	536,52	489,74	41,64	3,6
Пром.	Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,21	6,38	8	4,4	0,47
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
685	Чай черный с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	78,00	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	505	34,03	32,09	62,35	683,70	2,008	23,93	5	1,57	573,6	560,2	64,1	4,96
Обед														
515	Зеленый горошек	100	3,60	0,10	9,80	55,00	0,13	38,3	10	0,66	61	60,7	34	2,3
138	Суп картофельный с рисом и субпродуктами из птицы	250/10	4,43	5,86	17,57	141,91	2,08	3,87	0,04	0,15	13,61	121,48	20,84	1,16
599	Поджарка из свинины	100	19,11	6,26	8,33	186,50	0,25	0	0	0,29	12	112,8	12,8	0,72
516.01	Макаронные изделия отварные	180	6,20	5,58	41,85	246,60	0,1	0,18	1,62	2,34	592,32	363,6	29,07	2,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
489	Напиток из облепихи	200	0,30	1,35	26,35	120,00	0	3,53	0,3	0,13	18,6	13,3	9,3	1
	итого	940	44,19	21,15	148,30	996,01	2,648	45,88	11,96	5,39	730,73	780,2	129,33	8,43
Полдник														
804	Пряник школьный	50	2,98	2,94	39,45	194,48	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56
685	Чай черный с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	78,00	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	250	1,20	0,40	18,00	78,00	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого за день	1695	79,42	53,64	228,65	1757,71	4,656	69,84	16,96	7,04	1318,43	1348,7	199,83	14,19
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	840,0	1260,0	210,0	11,9
	процент удовлетворения		135,8	89,7	91,8	99,4	475,1	142,5	2692,1	83,8	157,0	107,0	95,2	119,2

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/15	10,60	18,50	44,19	390,48	0,02	1,34	0,06	0,04	144,49	221,05	59,55	1,58
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
512	Кофейный напиток на молоке	200	2,14	2,48	27,07	136,14	0,04	0,25	0,02	0	133	124	36,5	1,2
Пром.	Яблоко	90	0,36	0,18	17,18	63,90	19,2	0,07	0	0,76	15,36	53,76	80,64	1,15
	итого	605	16,79	21,48	95,66	647,62	0,068	1,59	0,08	0,95	294,09	399,21	107,71	2,87
Обед														
120	Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,01	2,80	15,00	0,03	10	0,66	0,13	23	42	14	0,9
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,18	7,55	13,59	131,80	0,12	33,43	0,87	4,7	206,76	354	135	6,56
422	Котлета рубленая из филе птицы	100	18,82	16,07	7,85	256,97	43	0	0,05	0	14,4	152	16,8	1,2
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,28	4,14	38,88	212,40	1	0	1,8	3,48	60	248,4	81,6	6,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
523	Компот из яблок (свежих или сушёных)	200	0,20	0,20	24,84	103,10	0,04	0,28	0	0,55	38,8	30,7	39,8	4
	итого	940	40,83	29,97	132,36	965,27	44,278	43,71	3,38	10,68	376,16	935,42	310,52	20,26
Полдник														
Пром.	Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,21	6,38	8	4,4	0,47
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,20	0,00	15,08	60,19	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	230	0,20	0,00	15,08	60,19	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого за день	1775	57,82	51,45	243,10	1673,08	44,346	45,33	3,46	11,71	684,35	1342,93	424,63	23,93
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	840,0	1260,0	210,0	11,9
	процент удовлетворения		98,8	86,0	97,6	94,6	4525,1	92,5	549,2	139,4	81,5	106,6	202,2	201,1

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
160	Суп молочный с вермишелью	250	5,50	4,75	19,75	145,00	0,19	32	0,5	1,64	24,26	95,08	17,1	1,74
Пром.	Вафли	35	0,62	0,81	6,14	34,40	0	0,02	0	0,11	2,4	3	1,65	0,47
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,40	0,20	14,20	56,00	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9
	итого	535	10,57	6,26	64,49	356,40	0,198	32,75	0,5	2,66	60,16	162,04	37,61	3,2
Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	58,00	0,13	38	10	0,66	6,1	60,7	34	2,3
150	Солянка из птицы со сметаной	250/10	5,21	6,77	6,19	107,82	0,11	16,64	6,07	1,82	20,63	76,67	27,67	1,08
354	Рыба тушеная с овощами	100	11,29	26,06	6,90	306,32	0,53	1,6	32	1,6	32	192	44	0,64
520	Картофельное пюре	180	6,00	10,08	35,28	254,40	0,04	7,68	0,12	1,44	54	115,2	39,6	7,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	90,00	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	940	35,25	47,31	124,17	1062,54	5,898	64	48,39	7,94	161,93	572,89	252,59	13,42
Полдник														
569	Крендель сахарный	75	5,39	9,95	45,95	294,55	0,07	0,00	0,00	0	12,78	18,05	4,40	0,73
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	2,6	0,08	0,06	0	240	120	28	0,2
	итого	235	5,60	6,40	9,40	116,00	2,6	0,08	0,06	0	240	120	28	0,2
	итого за день	1710	51,42	59,97	198,06	1534,94	8,696	96,83	48,95	10,6	462,09	854,93	318,2	16,82
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	840,0	1260,0	210,0	11,9
	процент удовлетворения		87,9	100,3	79,5	86,8	887,3	197,6	7769,8	126,2	55,0	67,9	151,5	141,3

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
299	Манник с повидлом	250/30	13,00	23,70	97,60	663,73	0,21	1,73	0,21	1,73	358	610	184	7,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,68	1,28	24,42	111,87	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	530	17,73	25,48	146,42	896,60	0,218	1,76	0,21	2,72	388,7	672,46	202,06	8,69
Обед														
18	Салат из помидоров и огурцов	100	0,88	8,40	3,01	91,16	0,06	16,3	1,1	0,3	42,3	51,8	22,6	1
138	Суп картофельный с крупой	250	2,52	4,21	18,11	120,48	0,25	18,75	0,25	5,75	212,5	581,25	212,5	8,8
376	Рагу из овощей с мясом птицы	250	22,26	13,55	18,92	292,98	3,8	20	37,5	0	5,87	15	7,5	11
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
524	Компот из цитрусовых с яблоками	200	0,64	0,29	28,48	118,80	0,01	2,3	0	0,16	10,9	7	5,3	1,2
	итого	900	36,85	28,45	112,92	869,42	4,208	57,35	38,85	8,03	304,77	763,37	271,22	23
Полдник														
579	Булочка дорожная йодированная	75	4,48	9,61	43,37	275,40	0,22	0,05	0,03	0,41	76,5	66,65	8,06	0,32
529	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,01	0,15	0,3	0,13	72,3	53,8	12,9	0,9
	итого	275	1,40	1,60	16,40	86,00	0,01	0,15	0,3	0,13	72,3	53,8	12,9	0,9
	итого за день	1705	55,98	55,53	275,74	1852,02	4,436	59,26	39,36	10,88	765,77	1489,63	486,18	32,59
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	840,0	1260,0	210,0	11,9
	процент удовлетворения		95,7	92,9	110,7	104,8	452,7	120,9	6247,6	129,5	91,2	118,2	231,5	273,9

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	итого	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	итого за день	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	840,0	1260,0	210,0	11,9
	процент удовлетворения		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

общий итог:		782,1	686,5	2890,4	21085,4	114,7	805,6	171,2	414,1	8801,9	14421,7	4174,2	251,4
-------------	--	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------

Составил _____

Утвердил _____

М.П.

Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	среднее значение		65,18	60,19	255,16	1799,77	9,56	67,13	14,26	34,51	733,49	1201,81	347,85	20,95
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	840,0	1260,0	210,0	11,9
	процент удовлетворения		111,4	100,7	102,5	101,8	975,5	137,0	2264,2	410,8	87,3	95,4	165,6	176,1

Пронумеровано-
прошнуровано и
скреплено печатью

24062020
Листов

Директор ООО «КрасПит»
О.И. Динкевич

[Handwritten signature]