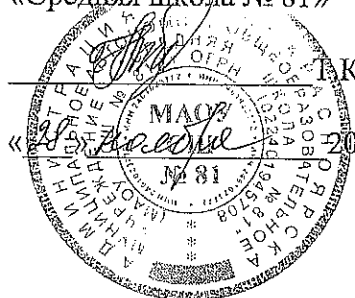


СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 81»



К. Назаренко

2023г.

Утверждаю:

Директор ООО «КрасПит»



О.И. Линкевич

2023г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №81»

г. Красноярск, 2023г

В соответствии со ст. 1225 ГК РФ
является интеллектуальной
собственностью ООО «КрасПит»
Копирование, фотографирование
и распространение запрещено!

**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	Са	Р	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	49,55	0,58
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	8,66	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	505	9,04	21,09	110,55	757,29	0,098	2,11	0,13	1,54	276,39	364,01	74,51	2,13
Обед														
Пром.	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,60	0,04	15	0,11	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	87	4,4
436	Жаркое по-домашнему	200	21,52	17,87	18,98	322,46	0,05	6	0,06	3,75	27,5	172,5	27,5	1,75
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,006	0,00	0,00	0,72	13,28	43,32	6,32	0,07
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	0,5	0,08	0,02	0,6	16	20	84	0,12
	итого	760	37,61	22,41	102,47	770,72	0,776	43,08	0,26	9,16	249,78	606,58	228,48	8,09
Полдник														
104	Бутерброд с сыром	15/30	10,42	10,87	7,32	177,10	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
Пром.	Вафли	65	1,14	1,49	11,31	63,88	0	0,02	0	0,11	2,4	3	1,65	0,47
	итого	310	12,76	12,76	36,63	318,98	0,07	0,09	0,07	0,78	114,90	90,30	17,15	1,83
	итого за день	1575	59,41	56,26	249,65	1846,99	0,944	45,28	0,46	11,48	641,07	1060,89	320,14	12,05
	потребность в пищевых веществах		57,8	59,3	251,3	1762,5	0,9	45,0	0,49	7,5	825,0	825,0	187,5	9,0
	процент удовлетворения		102,9	95,0	99,4	104,8	104,9	100,6	93,9	153,1	77,7	128,6	170,7	133,9

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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	150/10	9,88	18,00	3,86	325,48	0,06	0,09	0,06	0,21	137,31	117	20,13	0,57	
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	8,4	0,8	
Пром.	Яблоко	100	0,36	0,20	19,08	71,00	0,78	1,98	0	0,76	15,36	53,76	10,64	0,15	
	итого	510	14,49	18,70	62,42	577,67	0,848	2,1	0,06	1,96	183,37	233,22	48,83	1,61	
Обед															
Пром.	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,44	6,72	34,80	0,06	15	0,06	0,4	36,6	36,4	10,4	0,4	
132	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной	200/10	3,20	6,54	13,71	125,66	0,06	8,44	0,46	0,14	16,66	41,93	12,35	0,87	
493	Филе птицы в сметанном соусе	100	25,50	9,21	2,33	166,04	0,02	0,2	0,15	2,9	49	198	37	3	
516.01	Макаронные изделия отварные	150	5,24	4,65	34,88	205,50	0,066	0,15	0,13	0,19	493,6	145	24,23	0,78	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,006	0,00	0,00	0,72	13,28	43,32	9,32	0,07	
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	0,1	68,93	34,02	16,88	1,21	
	итого	810	45,3	25,09	123,51	873,8	0,332	25,27	0,3	6,36	694,67	552,83	121,84	7,24	
Полдник															
769	Булочка домашняя йодированная	105	1,87	17,23	35,10	276,60	0,03	0,07	0,04	0,57	107,1	93,31	11,28	0,44	
Пром.	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	20	0,12	2,34	0	0	0	0	
	итого	305	1,87	17,23	54,10	356,60	0,33	20,07	0,16	2,91	107,10	93,31	11,28	0,44	
	итого за день	1625	61,66	61,02	240,03	1808,07	1,03	47,44	0,52	10,23	985,14	879,36	181,95	9,29	
	потребность в пищевых веществах		57,8	59,3	251,3	1762,5	0,9	45,0	0,49	7,5	825,0	825,0	187,5	9,0	
	процент удовлетворения		106,8	103,0	95,5	102,6	114,4	105,4	106,1	136,4	119,4	106,6	97,0	103,2	

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
328	Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	150/10	12,43	17,49	36,42	349,61	0,1	0	0,035	0,07	123,4	219,9	20,28	0,71
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,005	0,00	0,00	0,91	16,60	44,16	11,66	0,09
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,44	23,21	134,55	0,02	10,12	0,01	0,012	116,2	31	31	1,02
Пром.	Мандарин	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,01	12,12	0,09	0	54,4	26,8	17,3	0,018
	итого	510	20,39	21,74	95,57	658,16	0,135	22,24	0,14	0,992	310,60	321,86	80,24	1,838
Обед														
120	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,22	12,00	0,1	15	0,4	0,42	8,4	15,6	12	0,54
160	Суп картофельный с клецками на бульоне	200/20	5,68	4,90	17,64	137,92	0,08	9,64	0,05	1,34	26,62	104,57	17,73	1,25
378	Гуляш из говядины	90	15,88	9,24	5,03	170,68	0,07	4,05	0	1,94	10,94	100,25	20,7	0,17
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,90	3,45	32,40	177,00	0,03	0	0,15	0,29	50	107	28	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,06	0,00	0,00	0,72	13,28	43,32	9,32	0,07
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
	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,56	94,46	0,01	4,48	0,1	1,017	68,93	54,02	10,88	1,21
	итого	810	39,04	19,63	124,37	813,86	0,43	33,17	0,70	6,637	194,77	478,92	110,29	6,65
Полдник														
579	Булочка дорожная йодированная	105	1,20	8,95	31,80	236,20	0,43	0,07	0,004	0,57	107,1	93,31	11,28	0,44
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	305	1,88	10,23	56,22	348,07	0,43	0,10	0,00	0,65	121,20	101,61	17,68	1,24
	итого за день	1625	61,31	51,60	276,16	1820,09	0,92	50,51	0,51	8,28	626,57	902,39	208,21	9,73
	потребность в пищевых веществах		57,8	59,3	251,3	1762,5	0,9	45,0	0,49	7,5	825,0	825,0	187,5	9,0
	процент удовлетворения		106,2	87,1	109,9	103,3	105,5	112,2	104,1	110,4	75,9	109,4	111,0	108,1

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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
308	Макаронник с леченью	200	11,10	5,60	67,20	367,20	0,09	0,98	0,01	1,6	224	100	11,86	0,12	
Пром.	Хлеб пшеничный йодовый	50	3,95	0,40	26,00	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	34,16	11,66	0,09	
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,01	0,15	0,03	0,13	72,3	53,8	12,9	0,9	
Пром.	Вафли	50	0,88	1,15	8,70	49,14	0	0,02	0,09	0,11	2,4	3	1,65	0,47	
	итого	500	17,33	8,75	118,30	623,34	0,11	1,15	0,13	2,75	315,30	190,96	38,07	1,58	
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 на бульоне со сметаной	200/10	2,71	6,43	7,78	99,92	0,09	12,2	0,07	1	222	110	15	1,1	
422	Котлета рубленая из филе птицы	90	17,66	17,42	11,92	280,51	0,036	0	0,056	0	16,2	114	18,9	1,35	
304	Рис отварной с овощами	150	3,22	3,56	29,90	162,01	0,3	2,62	0,07	0,97	18,60	84,43	27,79	0,75	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,006	0,00	0,00	0,72	13,28	43,32	9,32	0,07	
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	
526	Компот из кураги	200	0,33	0,20	21,87	90,58	0,02	22,8	0,2	0,6	8,46	22,02	20,68	2,17	
	итого	800	34,96	33,57	119,77	931,12	0,552	37,64	0,496	4,25	318,68	435,93	104,95	7,27	
Полдник															
804	Пряник школьный	100	1,60	11,10	17,74	177,26	0,09	0,05	0,09	0,79	131,20	105,33	12,13	0,75	
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,26	0,08	0,06	0	240	120	28	0,2	
	итого	300	7,20	17,50	27,14	293,26	0,35	0,13	0,15	0,79	371,20	225,33	40,13	0,95	
	итого за день	1600	59,49	59,82	265,21	1847,72	1,01	38,92	0,56	7,79	1005,18	852,22	183,15	9,54	
	потребность в пищевых веществах		57,8	59,3	251,3	1762,5	0,9	45,0	0,49	7,5	825,0	825,0	187,5	9,0	
	процент удовлетворения		103,0	101,0	105,6	104,8	112,6	86,5	114,3	103,8	121,8	103,3	97,7	106,0	

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
265	Каша вязкая молочная мажная с маслом сливочным	200/15	9,30	21,96	38,54	356,81	0,03	1,81	0,08	0,05	196,3	34,45	15,86	0,99
Пром.	Печенье	40	2,21	2,86	21,82	122,32	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	34,16	11,66	0,09
693	Какао с молоком	200	4,98	5,04	22,66	155,10	0,02	10,12	0,01	0,125	116,2	31	31	1,02
	итого	505	20,54	30,36	107,42	755,23	0,058	11,95	0,09	1,295	335,48	107,61	62,92	2,57
Обед														
120	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,01	6	0,4	0,06	13,8	25,2	8,4	0,54
139	Суп гороховый на костном бульоне	200	5,67	5,58	19,28	150,17	0,2	15	0,02	4,6	170	245	10	0,9
390	Котлета из рыбы "Любительская"	90	13,83	12,79	6,30	196,38	0,2	2,86	0,022	0,81	79,5	159,66	25,79	0,64
520	Картофельное пюре	150	5,00	8,40	29,40	212,00	0,001	6,4	0,1	1,2	45	96	33	1,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,006	0,00	0,00	0,72	13,28	43,32	9,32	0,07
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
642	Кисель из яблок	200	0,14	0,14	29,00	117,70	0,04	0,28	0	0,55	38,8	30,7	39,8	4
	итого	790	34,86	28,87	125,18	907,05	0,537	30,54	0,542	8,85	376,98	654,04	137,97	8,26
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
Пром.	Яблоко	100	0,36	0,20	19,08	71,00	0,78	1,98	0	0,76	15,36	53,76	10,64	0,15
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	335	1,18	1,01	40,30	165,59	0,78	2,03	0,00	0,95	31,86	65,06	18,69	1,42
	итого за день	1630	56,58	60,24	272,90	1827,87	1,38	44,52	0,63	11,10	744,32	826,71	219,58	12,25
	потребность в пищевых веществах		57,8	59,3	251,3	1762,5	0,9	45,0	0,49	7,5	825,0	825,0	187,5	9,0
	процент удовлетворения		98,0	101,7	108,6	103,7	152,8	98,9	129,0	147,9	90,2	100,2	117,1	136,1

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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	250	3,60	7,02	24,30	174,78	0,015	0	0,025	0,48	83,3	105	20	0,1
Пром.	Сыр порционный	20	5,20	5,36	0,06	140,80	0,035	0,24	0,025	0,1	150	61,5	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	13,53	14,16	73,18	548,45	0,058	0,27	0,05	1,57	264	228,96	45,11	1,89
Обед														
515	Горошек консервированный	60	2,16	0,06	5,88	33,00	0,06	23	0,06	0,4	36,6	36,4	20,4	1,4
138	Суп картофельный с рисом на бульоне	200	4,30	2,96	14,64	105,50	0,05	6,66	0,02	2,2	25,98	103	22,13	0,77
414	Птица отварная с маслом сливочным	90/10	21,61	24,33	1,17	307,07	0,05	0	0,05	0	16	100,88	18,66	1,33
257	Каша перловая рассыпчатая	150	4,72	5,63	36,95	206,34	0,18	0	0,01	1,65	57	134,5	35	0,35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,006	0,00	0,00	0,72	13,28	43,32	9,32	0,07
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	0,22	0,10	12,94	53,44	0,01	15	0	0,16	10,9	7	5,3	1,2
	итого	800	42,75	34,98	111,10	927,15	0,436	44,66	0,14	6,04	176,36	479,26	122,47	6,03
Полдник														
579	Булочка дорожная йодированная	105	1,20	8,95	31,80	236,20	0,43	0,07	0,042	0,57	107,1	93,31	11,28	0,44
	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	305	2,60	10,55	48,20	322,20	0,44	0,22	0,34	0,70	179,40	147,11	24,18	1,34
	итого за день	1625	58,88	59,69	232,48	1797,80	0,93	45,15	0,53	8,31	619,76	855,33	191,76	9,26
	потребность в пищевых веществах		57,8	59,3	251,3	1762,5	0,9	45,0	0,49	7,5	825,0	825,0	187,5	9,0
	процент удовлетворения		102,0	100,7	92,5	102,0	103,8	100,3	108,6	110,8	75,1	103,7	102,3	102,9

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	Са	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	200/15	5,57	16,07	43,26	336,94	0,03	0,03	0,05	0,05	136	94	30	0,3
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	59	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	1,66	0,09
512	Кофейный напиток на молоке	200	2,14	2,48	27,07	136,14	0,04	0,25	0,02	0	133	74	16,5	0,2
	итого	510	18,25	32,76	102,12	774,78	0,148	0,32	0,14	1,55	384	281,16	57,26	1,15
Обед														
Пром.	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,60	0,04	15	0,011	0,38	8,4	15,6	12	0,84
168	Суп с рыбными консервами	200	4,98	10,44	12,11	162,14	0,1	6,66	0,02	2,2	25,98	193	12,13	0,77
431	Печень по-строгановски	90	18,30	4,03	2,08	117,79	0,05	5	0,05	3,75	27,5	232,5	27,5	3,75
522	Картофель запеченный	150	4,30	10,47	34,93	254,80	0,04	6,4	0,01	1,2	45	56	33	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,006	0,00	0,00	0,72	13,28	23,32	9,32	0,07
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	24,16	11,66	0,91
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	90,00	0,5	0,08	0,2	0,6	16	20	24	0,2
	итого	790	37,80	26,90	109,86	853,13	0,816	33,14	0,291	9,76	152,76	564,58	129,61	6,74
Полдник														
769	Булочка домашняя йодированная	105	1,87	17,23	35,10	276,60	0,03	0,07	0,04	0,57	107,1	93,31	11,28	0,44
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	305	2,27	17,43	49,30	332,60	0,03	0,80	0,04	0,57	124,00	103,11	18,48	1,34
	итого за день	1605	58,32	77,09	261,28	1960,51	0,99	34,26	0,47	11,88	660,76	948,85	205,35	9,23
	потребность в пищевых веществах		57,8	59,3	251,3	1762,5	0,9	45,0	0,49	7,5	825,0	825,0	187,5	9,0
	процент удовлетворения		101,0	130,1	104,0	111,2	110,4	76,1	96,1	158,4	80,1	115,0	109,5	102,6

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком сгущенным	150/10	13,56	12,02	40,36	351,22	0,022	0,45	0,13	0,13	219,98	172,71	49,73	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
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	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,11	53,3	0,1	0	54,4	26,8	17,3	0,018
	итого	510	18,62	12,83	91,38	585,41	0,14	53,78	0,23	1,12	305,08	261,97	85,09	3,74
Обед														
120	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,22	12,00	0,11	0,15	0,04	0,42	8,4	15,6	12	0,54
144	Суп из овощей с фасолью на бульоне со сметаной	200/10	5,72	4,00	13,84	116,00	0,21	0,96	0,05	1,34	26,62	104,57	7,73	0,25
599	Поджарка из свинины	90	17,20	5,96	7,50	167,85	0,28	0	0	0,32	13,5	126,9	14,4	0,81
516.01	Макаронные изделия отварные	150	5,24	4,65	34,88	205,50	0,09	0,015	0,135	0,95	393,6	203	14,23	0,88
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,006	0,00	0,00	0,72	13,28	43,32	9,32	0,07
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 с лимоном	200	0,26	0,21	25,05	104,22	0,04	0,148	0,001	1,71	68,93	54,02	20,68	1,21
	итого	800	38,82	16,84	123,01	827,37	0,816	1,273	0,23	6,37	540,93	601,57	90,02	4,67
Полдник														
587	Булочка "Гребешок" йодированная	105	1,30	19,80	36,70	330,20	0	0,02	0	0,056	1,28	3,78	23,23	0,89
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	305	2,50	20,20	54,70	408,20	0,00	0,05	0,00	0,14	15,38	12,08	29,63	1,69
	итого за день	1615	59,94	49,87	269,09	1820,98	0,96	55,10	0,46	7,63	861,39	875,62	204,74	10,10
	потребность в пищевых веществах		57,8	59,3	251,3	1762,5	0,9	45,0	0,49	7,5	825,0	825,0	187,5	9,0
	процент удовлетворения		103,8	84,2	107,1	103,3	106,2	122,5	93,1	101,7	104,4	106,1	109,2	112,2

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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	Са	Р	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	150/10	12,43	29,54	18,00	387,58	0,08	19,27	0,005	0,029	528,4	156,23	10,53	2,3
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
Пром.	Яблоко	100	0,36	0,20	19,08	71,00	0,78	1,98	0	0,76	15,36	53,76	10,64	0,15
	итого	510	18,04	30,64	79,48	657,58	0,87	21,28	0,01	1,019	559,1	218,69	28,59	3,19
Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,44	6,72	34,80	0,06	23	0,6	0,4	36,6	36,4	20,4	1,4
145	Суп летний овощной на бульоне	200	5,73	5,80	10,58	120,00	0,55	0,3	0,04	0,152	16,6	85,83	9,33	0,64
492	Плов из филе птицы	200	20,37	10,23	46,05	359,24	0,03	1,5	0,01	0,28	31	237	67	0,17
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,006	0,00	0,00	0,72	13,28	43,32	9,32	0,07
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	3,24	68,93	54,02	40,68	1,21
	итого	750	38,76	19,37	131,27	855,84	0,766	26,28	0,75	5,702	183,01	510,73	158,39	4,4
Полдник														
804	Пряник школьный	100	1,60	11,10	17,74	177,26	0,09	0,05	0,00	0,79	131,20	105,33	12,13	0,75
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	300	2,28	12,38	42,16	289,13	0,09	0,08	0,00	0,87	145,30	113,63	18,53	1,55
	итого за день	1560	59,08	62,39	252,91	1802,55	1,73	47,64	0,76	7,59	887,41	843,05	205,51	9,14
	потребность в пищевых веществах		57,8	59,3	251,3	1762,5	0,9	45,0	0,49	7,5	825,0	825,0	187,5	9,0
	процент удовлетворения		102,3	105,3	100,7	102,3	191,9	105,9	154,3	101,2	107,6	102,2	109,6	101,5

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11лет

№ 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	101,05	9,55	0,58
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
693	Какао с молоком	200	4,98	5,04	22,66	155,10	0,02	10,12	0,01	0,125	116,2	31	31	1,02
Пром.	Печенья	40	2,21	2,86	21,82	122,32	0	0,02	0	0,21	6,38	8	4,4	0,47
	итого	505	20,67	24,77	125,60	807,15	0,05	11,48	0,07	1,29	283,67	194,21	56,61	2,16
Обед														
120	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	6	0,04	0,06	13,8	25,2	8,4	0,54
110	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	2,51	6,31	11,87	114,87	0,1	27	0,07	3,8	167	186	19	0,13
462	Тефтели с соусом	110	11,26	20,83	14,00	286,00	0,04	0	0,05	0,28	49	175	29	2,5
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,90	3,45	32,40	177,00	0,09	0	0,15	0,29	50	107	38	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,006	0,00	0,00	0,72	13,28	43,32	9,32	0,07
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.	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	20	0,12	0,23	0	0	0	0
	итого	820	30,89	32,55	118,47	888,67	0,64	53	0,43	6,29	309,68	590,68	115,38	6,65
Полдник														
769	Булочка домашняя йодированная	105	1,87	17,23	35,10	276,60	0,03	0,07	0,04	0,57	107,1	93,31	11,28	0,44
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	305	2,07	17,23	50,18	336,79	0,03	0,10	0,04	0,65	121,20	101,61	17,68	1,24
	итого за день	1630	53,63	74,55	294,25	2032,61	0,71	64,58	0,50	8,23	714,55	886,50	189,67	10,05
	потребность в пищевых веществах		57,8	59,3	251,3	1762,5	0,9	45,0	0,49	7,5	825,0	825,0	187,5	9,0
	процент удовлетворения		92,9	125,8	117,1	115,3	79,3	143,5	102,0	109,7	86,6	107,5	101,2	111,7

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														
334	Макароны запеченные с сыром	200	10,42	10,09	42,22	305,09	0,019	0,19	0,005	0,16	24,26	95,08	17,1	1,74
Пром.	Вафли	50	0,88	1,15	8,70	49,14	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	18,60	54,16	11,66	0,09
507	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	500	16,75	13,34	91,72	561,23	0,037	0,36	0,305	1,31	115,56	206,04	43,31	3,2
Обед														
515	Горошек консервированный	60	2,16	0,06	5,88	33,00	0,06	23	0,06	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	0,049	1,47	16,66	61,93	22,35	0,87
354	Рыба тушеная с овощами	90	10,15	23,45	6,21	275,68	0,59	1,8	0,036	1,8	36	216	49,5	0,72
511:01	Рис отварной	150	3,89	4,73	42,20	236,82	0,04	6,4	0,1	1,2	45	96	33	1,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,006	0,00	0,00	0,72	13,28	43,32	9,32	0,07
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
519	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	15,87	63,40	0,06	1,96	0,01	0,001	2,4	2	0,016	0,22
	итого	800	30,34	35,76	114,73	918,56	0,926	46,6	0,255	6,501	166,54	509,81	146,246	5,39
Полдник														
569	Крендель сахарный	105	5,49	8,98	32,40	232,38	0,08	0,00	0,00	0,00	17,89	25,27	6,16	1,02
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,026	0,08	0,06	0	240	120	28	0,2
	итого	305	11,09	15,38	41,80	348,38	0,11	0,08	0,06	0,00	257,89	145,27	34,16	1,22
	итого за день	1605	58,18	64,48	248,25	1828,17	1,07	47,04	0,62	7,81	539,99	861,12	223,72	9,81
	потребность в пищевых веществах		57,8	59,3	251,3	1762,5	0,9	45,0	0,49	7,5	825,0	825,0	187,5	9,0
	процент удовлетворения		100,7	108,8	98,8	103,7	118,8	104,5	126,5	104,1	65,5	104,4	119,3	109,0

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
299	Манник с повидлом	250	11,69	22,03	62,68	495,75	0,021	0,073	0,021	1,73	318	310	44	1,8
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
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	0,09
	итого	500	16,14	22,73	101,28	672,75	0,029	0,803	0,021	2,64	351,5	373,96	62,86	1,98
Обед														
18	Салат из помидоров и огурцов	60	0,53	5,04	1,81	54,70	0,036	9,78	0,006	0,18	25,38	31,08	13,56	0,6
138	Суп Крестьянский с крупой на бульоне	200	5,59	5,11	19,55	148,13	0,2	15	0,002	1,6	170	165	43	1
378	Рагу из овощей с фасолью и мясом птицы	200	18,10	10,84	14,28	232,27	0,31	0,16	0,3	0	4,7	12	6	2,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,006	0,00	0,00	0,72	13,28	43,32	9,32	0,07
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
525	Ягодный напиток	200	0,16	0,10	22,20	90,00	0	1,5	0,2	1	9,21	0,8	0,15	0,37
	итого	750	34,12	22,99	97,36	746,90	0,632	26,44	0,508	4,41	239,17	306,36	83,69	5,75
Полдник														
579	Булочка дорожная йодированная	105	1,20	8,95	31,80	236,20	0,43	0,07	0,042	0,57	107,1	93,31	11,28	0,44
693	Какао с молоком	200	4,98	5,04	22,66	155,10	0,02	10,12	0,01	0,125	116,2	31	31	1,02
	итого	305	6,18	13,99	54,46	391,30	0,45	10,19	0,05	0,70	223,30	124,31	42,28	1,46
	итого за день	1555	56,44	59,71	253,10	1810,95	1,11	37,43	0,58	7,75	813,97	804,63	188,83	9,19
	потребность в пищевых веществах		57,8	59,3	251,3	1762,5	0,9	45,0	0,49	7,5	825,0	825,0	187,5	9,0
	процент удовлетворения		97,73	100,8	100,7	102,7	123,4	83,2	118,6	103,3	98,7	97,5	100,7	102,1

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	Са	Р	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		57,8	59,3	251,3	1762,5	0,9	45,0	0,49	7,5	825,0	825,0	187,5	9,0
	процент удовлетворения		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	среднее значение		58,58	61,39	259,81	1809,33	0,95	46,49	0,55	7,89	823,22	883,06	194,30	9,30
	потребность в пищевых веществах		57,8	59,3	251,3	1762,5	0,9	45,0	0,49	7,5	825,0	825,0	187,5	9,0
	процент удовлетворения		101,4	103,6	103,3	102,7	105,6	103,3	112,2	105,2	99,8	107,0	103,6	103,3

**Циклическое меню
и пищевая ценность приготовляемых 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	Са	Р	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	250/15	3,94	14,84	63,10	515,70	0,02	1,65	0,06	0,07	178,09	27,24	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	0,91	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	0,11	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	0,72	0,9
	итого	555	9,78	23,89	122,45	854,59	0,098	2,42	0,13	1,57	309,99	170,2	75,13	3,49
Обед														
54-3з-2020	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0,13	50	0,15	1,27	28	52	40	0,28
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы	250/10	7,20	3,10	25,40	160,00	0,12	2,74	0,1	0,34	208	372,67	13,24	5,45
436	Жаркое по-домашнему	250	26,90	22,33	23,61	403,07	0,06	0,75	0,06	0,46	34,37	340,6	5,93	3,75
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,011	0,00	0,00	1,27	23,24	75,82	16,32	0,12
Пром.	Хлеб ржаной	75	9,75	2,25	30,00	187,50	0,12	0,00	0,00	1,36	24,90	81,24	17,49	1,36
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	955	50,32	28,48	137,27	1020,97	0,941	53,57	0,51	5,3	334,51	942,33	176,98	12,16
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
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
Пром.	Вафли	100	1,60	2,30	17,40	98,28	0	0,02	0	0,11	2,4	3	1,65	0,47
	итого	335	9,22	8,21	42,72	282,98	0,07	0,09	0,07	0,78	114,90	90,30	17,15	1,83
	итого за день	1845	69,32	60,58	302,44	2158,54	1,109	56,08	0,71	7,65	759,4	1202,83	269,26	17,48
	потребность в пищевых веществах		67,5	69,0	287,3	2040,0	1,0	52,5	0,60	7,5	900,0	900,0	225,0	13,5
	процент удовлетворения		102,7	87,8	105,3	105,8	113,2	106,8	118,3	102,0	84,4	133,6	119,7	129,5

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/10	13,06	23,80	5,10	430,37	0,07	0,18	0,07	0,27	179,9	131,45	82,52	3,35
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	100	0,36	0,20	19,08	71,00	0,78	1,98	0	0,76	15,36	53,76	10,64	0,15
	итого	560	17,67	24,50	63,56	682,56	0,858	2,19	0,07	2,02	225,96	247,67	111,22	4,39
Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	58,00	0,13	38	0,1	0,66	6,1	60,7	34	2,3
132	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной	250/10	3,62	7,40	16,41	129,92	0,11	16,64	0,067	0,18	20,63	76,67	27,67	1,08
493	Филе птицы в сметанном соусе	100	25,50	9,21	2,33	166,04	0,02	0,5	0,015	0,29	49	198	37	3
516.01	Макаронные изделия отварные	180	6,20	5,58	41,85	246,60	0,1	0,18	0,162	0,23	592,32	363,6	29,07	2,25
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,011	0,00	0,00	0,12	23,24	75,82	16,32	0,12
Пром.	Хлеб ржаной	75	9,75	2,25	30,00	187,50	0,12	0,00	0,00	0,13	24,90	81,24	17,49	1,36
489	Напиток из облепихи	200	0,30	1,35	26,35	120,00	0,04	1,48	0,1	1,01	68,93	54,02	40,88	1,21
	итого	985	53,24	28,89	162,3	1077,46	0,531	56,8	0,444	2,62	785,12	910,05	202,43	11,32
Полдник														
769	Булочка домашняя йодированная	150	2,60	24,61	50,14	395,14	0,03	0,07	0,04	0,57	107,1	93,31	11,28	0,44
Пром.	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	20	0,12	2,34	0	0	0	0
	итого	350	2,60	24,61	69,14	475,14	0,33	20,07	0,16	2,91	107,10	93,31	11,28	0,44
	итого за день	1895	73,51	78,00	295,10	2235,16	1,719	79,06	0,674	7,55	1118,18	1251,03	324,93	16,15
	потребность в пищевых веществах		67,5	69,0	287,3	2040,0	1,0	52,5	0,6	7,5	900,0	900,0	225,0	13,5
	процент удовлетворения		108,9	113,0	102,7	109,6	175,4	150,6	112,3	100,7	124,2	139,0	144,4	119,6

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
328	Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	200/10	16,31	22,95	47,80	458,86	0,022	0	0,004	0,09	161,9	679	120,8	13,6
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
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,44	23,21	134,55	0,02	0,1	0,01	1,25	116,2	31	31	1,02
Пром.	Мандарин	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,11	53,2	0,1	0	54,4	26,8	17,3	0,018
	итого	560	24,27	27,20	106,95	767,41	0,16	53,3	0,114	2,25	349,1	790,96	180,76	14,728
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 на бульоне	250/20	6,04	5,06	18,54	144,50	0,023	1,04	0,006	1,64	32,67	128,34	2,17	0,15
378	Гуляш из говядины	90	15,88	9,24	5,03	170,68	0,07	0,4	0	1,94	10,94	145,25	2,07	0,21
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,28	4,14	38,88	212,40	0,01	0	0,0018	3,48	60	248,4	8,16	0,66
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,011	0,00	0,00	1,27	23,24	75,82	1,63	0,12
Пром.	Хлеб ржаной	75	9,75	2,25	30,00	187,50	0,12	0,00	0,00	1,36	24,90	81,24	1,74	1,36
	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,56	94,46	0,04	0,14	0,1	10,17	68,93	54,02	40,88	1,21
	итого	985	46,90	21,61	157,87	998,94	1,934	26,58	0,78	20,56	234,68	759,07	76,65	4,61
Полдник														
579	Булочка дорожная йодированная	150	1,71	12,78	45,42	337,42	0,43	0,07	0,042	0,67	107,1	93,31	11,28	0,44
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	350	2,39	14,06	69,84	449,29	0,43	0,10	0,04	0,65	121,20	101,61	17,68	1,24
	итого за день	1895	73,56	62,87	334,66	2215,64	2,524	79,98	0,9338	23,46	704,98	1651,64	275,09	20,578
	потребность в пищевых веществах		67,5	69,0	287,3	2040,0	1,0	52,5	0,60	7,5	900,0	900,0	225,0	13,5
	процент удовлетворения		109,0	91,1	116,5	108,6	257,6	152,3	155,6	312,8	78,3	183,5	122,3	152,4

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
308	Махаронник с печенью	220	21,01	13,86	81,62	532,95	0,12	0,85	0,34	0,85	3,3	24,2	83,6	24,2
Пром.	Хлеб пшеничный йодовый	50	3,95	0,40	26,00	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
Пром.	Вафли	50	0,88	1,15	8,70	49,14	0	0,02	0	0,11	2,4	3	1,65	0,47
	итого	545	27,24	17,01	132,72	789,09	0,14	1,02	0,64	2,00	94,60	135,16	109,81	25,66
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 на бульоне со сметаной	250/10	3,32	7,54	9,73	120,15	0,25	44,05	0,087	1,24	274,86	217,9	90,38	0,508
422	Котлета рубленая из филе птицы	90	17,66	17,42	11,92	280,51	0,056	0	0,056	0	16,2	171	18,9	0,136
304	Рис отварной с овощами	180	3,86	4,27	35,88	194,41	0,085	2,62	0,07	0,97	18,60	84,43	27,79	0,75
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,70	34,16	189,40	0,011	0,00	0,00	1,27	23,24	75,82	16,32	0,12
Пром.	Хлеб ржаной	75	9,75	2,25	30,00	187,50	0,12	0,00	0,00	1,36	24,90	81,24	17,49	0,136
526	Компот из кураги	200	0,33	0,20	21,87	90,58	0,02	0,28	0,02	0,6	8,46	20	84	0,71
	итого	976	42,75	39,08	158,16	1169,65	0,572	46,98	0,393	5,52	405,46	651,69	257,48	3,859
Полдник														
804	Пряник школьный	150	2,40	16,65	26,61	265,89	0,09	0,05	0,09	0,79	131,20	105,33	12,13	0,75
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,26	0,08	0,06	0	240	120	28	0,2
	итого	350	8,00	23,05	36,01	381,89	0,35	0,13	0,15	0,79	371,20	225,33	40,13	0,95
	итого за день	1870	77,99	79,14	326,89	2340,63	1,06	48,13	1,19	8,31	871,26	1012,18	407,42	30,47
	потребность в пищевых веществах		67,5	69,0	287,3	2040,0	1,0	52,5	0,60	7,5	900,0	900,0	225,0	13,5
	процент удовлетворения		115,5	114,7	113,8	114,7	108,5	91,7	197,7	110,8	96,8	112,5	181,1	225,7

Циклическое меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

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	Са	Р	Мg	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	196,3	30,04	80,86	2,14	
Пром.	Печенье	40	2,21	2,86	21,82	122,32	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	
693	Какао с молоком	200	4,98	5,04	22,66	155,10	0,02	10,12	0,01	0,125	116,2	31	31	1,02	
	итого	555	21,75	20,76	133,02	812,15	0,058	11,95	0,09	1,295	335,48	123,2	127,92	3,72	
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	
139	Суп гороховый на костном бульоне	250	6,99	5,72	23,41	173,20	0,25	18,75	0,25	5,75	212,5	190,25	21,25	0,13	
390	Котлета из рыбы "Любительская"	90	13,83	12,79	6,30	196,38	0,14	18,6	0,022	0,81	79,5	159,66	2,57	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	0,72	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,011	0,00	0,00	1,27	23,24	75,82	16,32	0,12	
Пром.	Хлеб ржаной	75	9,75	2,25	30,00	187,50	0,12	0,00	0,00	1,36	24,90	81,24	17,49	1,36	
642	Кисель из яблок	200	0,14	0,14	29,00	117,70	0,04	0,28	0	0,55	38,8	30,7	39,8	4	
	итого	965	43,18	31,69	160,95	1113,58	0,631	55,31	1,052	11,31	455,94	694,87	151,03	7,87	
Полдник															
Пром.	Вафли	50	0,88	1,15	8,70	49,14	0	0,02	0	0,11	2,4	3	1,65	0,47	
Пром.	Яблоко	100	0,36	0,20	19,08	71,00	0,78	1,98	0	0,76	15,36	53,76	10,64	0,15	
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	350	1,44	1,35	42,86	180,33	0,78	2,03	0,00	0,95	31,86	65,06	18,69	1,42	
	итого за день	1870	66,37	53,80	336,83	2106,06	0,878	60,25	1,142	12,69	761,62	883,13	297,64	13,01	
	потребность в пищевых веществах		67,5	69,0	287,3	2040,0	1,0	52,5	0,60	7,5	900,0	900,0	225,0	13,5	
	процент удовлетворения		98,3	78,0	117,3	103,2	89,5	114,8	190,3	169,2	84,6	98,1	132,3	96,4	

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота

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	3,60	7,02	24,30	174,78	0,15	0	0,25	4,8	83,3	345	113	9,1	
Пром.	Сыр порционный	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	13,53	14,16	73,18	548,45	0,658	0,27	0,5	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	
138	Суп картофельный с рисом на бульоне	250/10	5,37	3,21	18,29	127,38	0,208	3,87	0,04	0,15	13,61	121,48	20,84	1,16	
414	Птица отварная с маслом сливочным	90/10	21,61	24,33	1,17	307,07	0,05	0	0,05	0	16	168,88	18,66	1,33	
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	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,011	0,00	0,00	1,27	23,24	75,82	16,32	0,12	
Пром.	Хлеб ржаной	75	9,75	2,25	30,00	187,50	0,12	0,00	0,00	1,36	24,90	81,24	17,49	1,36	
524	Компот из цитрусовых с яблоками	200	0,22	0,10	12,94	53,44	0,01	2,3	0	0,16	10,9	7	5,3	1,2	
	итого	985	51,88	37,44	150,70	1147,39	0,739	44,47	10,1	5,58	218,05	1096,52	184,61	10,71	
Полдник															
579	Булочка дорожная йодированная	150	1,71	12,78	45,42	337,42	0,43	0,07	0,042	0,57	107,1	93,31	11,28	0,44	
	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	350	3,11	14,38	61,82	423,42	0,44	0,22	0,34	0,70	179,40	147,11	24,18	1,34	
	итого за день	1855	68,52	65,98	285,7	2119,26	1,837	44,96	10,942	12,17	661,45	1732,59	346,9	22,94	
	потребность в пищевых веществах		67,5	69,0	287,3	2040,0	1,0	52,5	0,60	7,5	900,0	900,0	225,0	13,5	
	процент удовлетворения		101,5	95,6	99,5	103,9	187,4	85,6	1823,7	162,3	73,5	192,5	154,2	169,9	

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Са	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	8,80	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
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
	итого	560	19,48	36,49	112,18	852,84	0,158	0,33	0,71	2,12	415,6	422,36	94,06	3,45
Обед														
54-3з-2020	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0,13	50	0,366	1,27	28	52	40	2,8
168	Суп с рыбными консервами	250	6,20	13,05	15,13	202,67	0,12	8,33	0,25	0,27	32,47	303,75	27,66	0,96
431	Печень по-строгановски	90	18,30	4,03	2,08	117,79	0,05	5	0,05	0,37	27,5	232,5	27,5	3,75
522	Картофель запеченный	180	5,20	12,57	41,92	305,76	0,04	6,4	0,01	1,2	45	96	33	1,2
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,011	0,00	0,00	1,27	23,24	75,82	16,32	0,12
Пром.	Хлеб ржаной	75	9,75	2,25	30,00	187,50	0,12	0,00	0,00	1,36	24,90	81,24	17,49	1,36
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	90,00	0,5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	965	45,92	32,70	145,19	1084,12	0,971	69,81	0,876	6,34	197,11	861,31	245,97	11,39
Полдник														
769	Булочка домашняя йодированная	150	2,60	24,61	50,14	395,14	0,03	0,07	0,04	0,57	107,1	93,31	11,28	0,44
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	305	3,00	24,81	64,34	451,14	0,03	0,80	0,04	0,57	124,00	103,11	18,48	1,34
	итого за день	1830	68,4	94	321,71	2388,1	1,159	70,94	1,626	9,03	736,71	1386,78	358,51	16,18
	потребность в пищевых веществах		67,5	69,0	287,3	2040,0	1,0	52,5	0,60	7,5	900,0	900,0	225,0	13,5
	процент удовлетворения		101,3	136,2	112,0	117,1	118,3	135,1	271,0	120,4	81,9	154,1	159,3	119,9

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком сгущенным	200/10	17,79	15,77	52,97	460,97	2,912	0,59	0,17	0,17	419,97	357,93	78,39	24,71
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
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	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,11	53,3	0,1	0	54,4	26,8	17,3	0,018
	итого	665	22,85	16,58	103,99	695,16	3,03	53,92	0,27	1,16	505,07	447,19	113,75	25,62
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
144	Суп из овощей с фасолью на бульоне со сметаной	250/10	2,38	7,58	10,54	120,56	0,12	12,36	0,02	0,91	46,14	139,06	37,91	1,81
599	Поджарка из свинины	90	17,20	5,96	7,50	167,85	0,28	0	0	0,32	13,5	126,9	14,4	0,81
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	70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,011	0,00	0,00	1,27	23,24	75,82	16,32	0,12
Пром.	Хлеб ржаной	75	9,75	2,25	30,00	187,50	0,12	0,00	0,00	1,36	24,90	81,24	17,49	1,36
623	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,05	104,22	0,04	1,48	0,1	10,17	68,93	54,02	40,68	1,21
	итого	976	42,56	22,48	152,80	1016,13	2,331	39,02	2,41	17,07	783,03	866,64	175,87	8,46
Полдник														
587	Булочка "Гребешок" йодированная	150	1,85	28,28	52,42	471,71	0	0,02	0	0,056	1,28	3,78	23,23	0,89
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	350	3,05	28,68	70,42	549,71	0,00	0,05	0,00	0,14	15,38	12,08	29,63	1,69
	итого за день	1890	68,46	67,74	327,21	2251,00	5,361	92,99	2,68	18,366	1303,48	1325,91	319,25	35,768
	потребность в пищевых веществах		67,5	69,0	287,3	2040,0	1,0	52,5	0,60	7,5	500,0	900,0	225,0	13,5
	процент удовлетворения		101,4	98,2	113,9	110,8	547,0	177,1	446,7	244,9	144,8	147,3	141,9	264,9

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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	200/10	16,84	40,02	24,38	525,10	2,36	25,29	0,006	0,38	693,52	205,05	53,19	3,67
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
Пром.	Яблоко	100	0,36	0,20	19,08	71,00	1,9	0,07	0	0,76	15,36	53,76	10,64	0,15
	итого	525	22,45	41,12	85,86	795,10	4,268	25,39	0,006	2,13	739,58	321,27	81,89	4,71
Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	58,00	0,13	38	0,1	0,66	6,1	60,7	34	2,3
145	Суп летний овощной на бульоне	250	7,10	7,25	12,98	148,82	0,55	30,6	0,04	1,52	16,6	85,83	59,33	1,64
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	70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,011	0,00	0,00	1,27	23,24	75,82	16,32	0,12
Пром.	Хлеб ржаной	75	9,75	2,25	30,00	187,50	0,12	0,00	0,00	1,36	24,90	81,24	17,49	1,36
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	945	51,78	25,38	174,30	1132,77	0,881	71,95	0,25	18,48	178,52	653,86	301,57	10
Полдник														
804	Пряник школьный	150	2,40	16,65	26,61	265,89	0,09	0,05	0,09	0,79	131,20	105,33	12,13	0,75
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	350	3,08	17,93	51,03	377,76	0,09	0,08	0,09	0,87	145,30	113,63	18,53	1,55
	итого за день	1820	77,31	84,43	311,19	2305,63	5,24233	97,4233	0,349333	21,4766667	1063,4	1088,76	401,993	16,25667
	потребность в пищевых веществах		67,5	69,0	287,3	2040,0	1,0	52,5	0,60	7,5	900,0	900,0	225,0	13,5
	процент удовлетворения		114,5	122,4	108,3	113,0	534,9	185,6	58,2	286,4	118,2	121,0	178,7	120,4

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	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	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
693	Какао с молоком	200	4,98	5,04	22,66	155,10	0,02	10,12	0,01	0,125	116,2	31	31	1,02
Пром.	Печенье	40	2,21	2,86	21,82	122,32	0	0,02	0	0,21	6,38	8	4,4	0,47
	итого	615	21,84	26,90	113,07	788,90	0,05	11,48	0,07	1,29	283,67	314,21	106,61	3,16
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 на бульоне со сметаной	250/10	2,93	6,40	16,18	134,58	0,12	33,43	0,87	4,7	208,76	354	135	6,56
482	Тефтели с соусом	110	11,26	20,83	14,00	286,00	0,04	0	0,5	2,87	49	175	29	2,5
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,28	4,14	38,88	212,40	1	0	0,18	3,48	60	248,4	81,6	6,6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,011	0,00	0,00	1,27	23,24	75,82	16,32	0,12
Пром.	Хлеб ржаной	75	9,75	2,25	30,00	187,50	0,12	0,00	0,00	1,36	24,90	81,24	17,49	1,36
Пром.	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	20	0,12	2,34	0	0	0	0
	итого	995	38,69	34,33	155,02	1084,88	1,621	63,43	2,33	16,15	386,9	976,46	293,41	18,04
Полдник														
769	Булочка домашняя йодированная	150	2,60	24,61	50,14	395,14	0,03	0,07	0,04	0,57	107,1	93,31	11,28	0,44
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	350	2,80	24,61	65,22	455,33	0,03	0,10	0,04	0,65	121,20	101,61	17,68	1,24
	итого за день	1960	63,33	85,84	333,31	2329,11	1,699	75,01	2,44	18,085	791,77	1392,28	417,7	22,44
	потребность в пищевых веществах		67,5	69,0	287,3	2040,0	1,0	52,5	0,60	7,5	900,0	900,0	225,0	13,5
	процент удовлетворения		93,8	124,4	116,0	114,2	173,4	142,9	406,7	241,1	88,0	154,7	185,6	166,2

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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														
334	Макароны запеченные с сыром	250	13,02	12,61	52,77	381,36	0,19	32	0,5	1,64	24,26	95,08	17,1	1,74
Пром.	Вафли	50	0,88	1,15	8,70	49,14	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
507	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	550	19,35	15,86	102,27	637,50	0,208	32,17	0,8	2,79	115,56	206,04	43,31	3,2
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
150	Солянка из птицы со сметаной	250/10	5,21	6,77	6,19	107,82	0,11	16,64	0,607	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	0,32	1,6	32	192	44	0,64
511.01	Рис отварной	180	4,66	5,67	50,54	284,18	0,04	6,4	0,1	1,2	45	96	33	1,2
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,011	0,00	0,00	1,27	23,24	75,82	16,32	0,12
Пром.	Хлеб ржаной	75	9,75	2,25	30,00	187,50	0,12	0,00	0,00	1,36	24,90	81,24	17,49	1,36
519	Кисель из ягод	200	0,15	0,10	15,87	63,40	0,6	19,6	0,2	1	2,4	2	1,6	2,2
	итого	985	40,33	41,65	153,55	1173,62	1,541	82,54	11,227	8,91	209,17	584,43	174,08	8,9
Полдник														
569	Крендель сахарный	150	7,84	12,82	46,28	331,97	0,08	0,00	0,00	0,00	17,89	25,27	6,16	1,02
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	5,60	8,40	9,40	116,00	2,6	0,08	0,06	0	240	120	28	0,2
	итого	350	13,44	19,22	55,68	447,97	2,68	0,08	0,06	0,00	257,89	145,27	34,16	1,22
	итого за день	1885	73,12	76,73	311,51	2259,09	4,429	114,79	12,087	11,7	582,62	935,74	251,55	13,32
	потребность в пищевых веществах		67,5	69,0	287,3	2040,0	1,0	52,5	0,60	7,5	900,0	900,0	225,0	13,5
	процент удовлетворения		108,3	111,2	108,4	110,7	451,9	218,6	2014,5	156,0	64,7	104,0	111,8	98,7

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	Са	Р	Мg	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	24,16	1,16	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	3,8	7,2	0,9	
	итого	530	17,45	24,40	136,20	840,73	0,218	2,46	0,21	2,64	391,5	637,96	192,36	8,79	
Обед															
18	Салат из помидоров и огурцов	100	0,88	8,40	3,01	91,16	0,06	16,3	0,11	0,3	42,3	51,8	22,6	0,1	
138	Суп Крестьянский с крупой на бульоне	250	6,84	5,60	23,57	174,07	0,25	1,87	0,25	0,57	212,5	281,25	112,5	0,88	
376	Рагу из овощей с фасолью с мясом птицы	250	22,62	13,55	17,85	290,33	0,038	20	0,037	0	5,87	15	0,75	0,11	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,70	34,16	169,40	0,011	0,00	0,00	1,27	23,24	75,82	14,32	0,12	
Пром.	Хлеб ржаной	75	9,75	2,25	30,00	187,50	0,12	0,00	0,00	1,36	24,90	81,24	17,49	1,36	
525	Ягодный напиток	200	0,16	0,10	22,20	90,00	0	15	0,2	1	9,21	0,8	0,15	0,37	
	итого	945	45,92	30,60	130,79	1002,46	0,479	53,17	0,597	4,5	318,02	505,91	167,81	2,94	
Полдник															
579	Булочка дорожная йодированная	150	1,71	12,78	45,42	337,42	0,43	0,07	0,042	0,57	107,1	93,31	11,28	0,44	
693	Какао с молоком	200	4,98	5,04	22,66	155,10	0,02	10,12	0,01	0,125	116,2	31	31	1,02	
	итого	350	6,69	17,82	68,08	492,52	0,45	10,19	0,05	0,70	223,30	124,31	42,28	1,46	
	итого за день	1825	70,06	72,82	335,07	2335,71	1,147	65,82	0,859	7,835	932,82	1268,18	402,45	13,19	
	потребность в пищевых веществах		67,5	69,0	287,3	2040,0	1,0	52,5	0,60	7,5	900,0	900,0	225,0	13,5	
	процент удовлетворения		103,8	105,5	116,6	114,5	117,0	125,4	143,2	104,5	103,6	140,9	178,9	97,7	

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: воскресенье

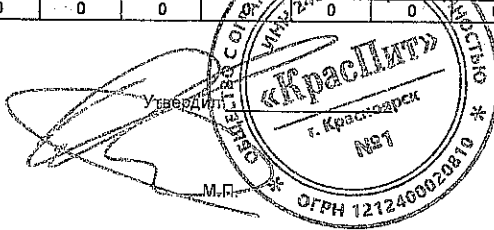
Неделя: вторая

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	Са	Р	Мg	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		67,5	69,0	287,3	2040,0	1,0	62,5	0,60	7,5	900,0	900,0	225,0	13,5
	процент удовлетворения		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Составил



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	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	среднее значение		68,08	70,22	289,64	2100,53	1,35	61,24	0,89	13,19	857,31	1260,92	322,00	17,56
	потребность в пищевых веществах		67,5	69,0	287,3	2040,0	1,0	62,5	0,60	7,5	900,0	900,0	225,0	13,5
	процент удовлетворения		100,9	101,8	100,8	103,0	137,8	116,6	148,3	175,9	95,3	140,1	143,1	130,1