

СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального автономного
образовательного учреждения
Гимназия №3



[Signature]
А.И.Пронина

«28» *ноября* 2022г.

Утверждаю:
Директор ООО «КрасПит»



[Signature]
О.И. Линкевич

«28» *ноября* 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «Гимназия №3»**

г. Красноярск, 2022г

**Цикличное меню
и пищевая ценность приготовляемых 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	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.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	760	37,61	22,41	102,47	770,72	5,276	43,08	1,88	9,16	249,78	706,58	271,48	11,17
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
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	310	7,42	5,86	27,15	187,45	0,16	49,22	0,16	0,59	167,80	114,30	32,80	1,48
	итого за день	1570	54,87	49,56	243,97	1737,46	5,534	93,71	2,17	11,37	691,17	1183,39	390,99	15,675
	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		109,5	96,4	112,0	113,7	658,8	223,1	442,9	162,4	89,8	102,5	223,4	186,6

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Ca	P	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	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	10,17	68,93	54,02	40,68	1,21
	итого	810	45,86	24,92	128,83	866,68	0,386	38,57	13,85	18,52	694,67	750,83	165,64	9,34
Полдник														
769	Булочка домашняя йодированная	105	9,04	17,23	90,11	548,14	0,22	0,05	0,03	0,41	76,5	66,65	8,06	0,32
Пром.	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	20	120,00	2,34	0	0	0	0
	итого	305	9,04	17,23	109,11	628,14	0,52	20,05	120,03	2,75	76,50	66,65	8,06	0,32
	итого за день	1640	79,16	71,11	298,46	2120,84	20,194	58,88	134,53	23,26	954,54	1180,7	336,53	14,57
	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		158,0	138,3	137,0	138,8	2404,0	140,2	27455,1	332,3	124,0	102,2	192,3	173,5

Циклическое меню и пищевая ценностьготавливаемых 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	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	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	10,17	68,93	54,02	40,88	1,21	
	итого	810	35,00	25,75	117,11	835,53	11,496	30,17	7	18,4	194,77	623,92	180,29	11,65	
Полдник															
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	
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	
579	Булочка дорожная йодированная	105	6,27	13,45	60,71	385,56	0,66	0,07	0,04	0,57	107,1	93,31	11,28	0,44	
	итого	290	7,31	14,91	102,31	561,33	19,86	0,17	0,04	1,41	136,56	155,37	98,32	2,39	
	итого за день	1585	78,48	61,03	318,7	2123,83	31,604	40,48	10,812	153,18	592,06	1387,35	493,2	29,33	
	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		156,6	118,7	146,3	139,0	3762,4	96,4	2206,5	2188,3	76,9	120,1	281,8	349,2	

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Мг	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	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 (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	820	29,78	44,99	121,06	995,8	0,426	43,7	1,4	7,3	408,22	583,18	197,38	13,7
Полдник														
804	Пряник школьный	100	5,96	5,88	78,90	388,96	0,14	0,08	0,14	1,18	196,8	158	18,2	1,12
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	300	11,56	12,28	88,30	504,96	2,74	0,16	0,20	1,18	436,80	278,00	46,20	1,32
	итого за день	1925	56,21	64,00	284,19	1921,89	4,734	44,91	1,7	9,49	1102,74	1116,24	304,3	29,21
	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		112,2	124,5	130,5	125,8	563,6	106,9	346,9	135,6	143,2	96,6	173,9	347,7

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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 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"	90	13,83	12,79	6,30	196,38	1,45	1,86	0,022	0,81	79,5	159,66	25,79	0,64
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	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.	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	32,17	22,88	118,86	822,19	7,606	25,56	0,892	8,67	327,78	851,77	336,96	15,11
Полдник														
Пром.	Вафли	120	2,12	2,77	21,05	117,94	0	0,06	0	0,37	8,22	10,28	5,6	1,61
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	320	2,32	2,77	36,13	178,13	0,00	0,09	0,00	0,45	22,32	18,58	12,00	2,41
	итого за день	1605	50,90	40,87	269,03	1665,87	7,65	27,63	1,27	10,42	641,68	1286,76	458,78	21,12
	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		101,6	79,5	123,5	109,1	911,2	65,8	259,6	148,9	83,3	111,4	262,2	251,4

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	Ca	P	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 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	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	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	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	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	
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	41,36	36,39	111,58	929,99	0,926	57,13	6,4	5,33	174,68	886,39	188,67	9,05	
Полдник															
579	Булочка дорожная йодированная	105	6,27	13,45	60,71	385,56	0,66	0,07	0,042	0,57	107,1	93,31	11,28	0,44	
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	7,47	13,85	78,71	463,56	0,66	0,10	0,04	0,65	121,20	101,61	17,68	1,24	
	итого за день	1575	64,13	64,59	258,61	1932,94	2,244	57,5	9,192	11,87	559,88	1476,96	344,46	21,18	
	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		128,0	125,7	118,7	126,5	267,1	136,9	1875,9	169,6	72,7	127,9	196,8	252,1	

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	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.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	90,00	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2	
итого		750	39,18	40,86	94,45	913,94	16,236	26,74	1,3	8,6	107,76	648,58	186,61	7,24	
Полдник															
769	Булочка домашняя йодированная	105	9,04	17,23	90,11	548,14	0,3	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	9,44	17,43	104,31	604,14	0,30	0,80	0,04	0,57	124,00	103,11	18,48	1,34	
итого за день		1565	69,71	93,61	296,47	2311,82	16,664	37,73	1,92	136,29	598,96	1049,85	286,85	11,55	
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			139,1	182,1	136,1	151,3	1983,8	89,8	391,8	1947,0	77,8	90,9	163,9	137,5	

Циклическое меню и пищевая ценностьготавливаемых 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														
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком сгущенным	180/20	25,18	15,03	50,45	439,03	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	29,43	15,53	89,93	620,22	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	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	10,17	68,93	54,02	40,68	1,21
	итого	760	34,12	18,32	123,51	805,02	0,406	27,62	6,21	16,32	164,83	508,67	198,39	6,98
Полдник														
587	Булочка "Гребешок" йодированный	105	6,30	6,60	53,64	306,57	0	0,02	0	0,56	12,18	37,8	61,35	0,89
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	6,98	7,88	78,06	418,44	0,00	0,05	0,00	0,64	26,28	46,10	67,75	1,69
	итого за день	1590	70,53	41,73	291,5	1843,68	2,634	28,15	6,34	18,08	541,79	889,94	343,93	28,39
	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		140,8	81,2	133,8	120,7	313,6	67,0	1293,9	258,3	70,4	77,1	196,5	338,0

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	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	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	0,15	1,35	1,95	493,6	303	24,23	1,88
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
489	Напиток изobleпихи	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	38,20	18,41	128,34	860,61	0,616	33,34	7,85	6,63	618,16	820,08	111,44	6,84
Полдник														
804	Пряник школьный	100	5,96	5,88	78,90	388,96	0,14	0,08	0,14	1,18	196,8	158	18,2	1,12
686	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,40	0,20	14,20	56,00	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9
	итого	300	6,36	6,08	93,10	444,96	0,14	0,81	0,14	1,18	213,70	167,80	25,40	2,02
	итого за день	1585	75,58	60,06	284,31	2009,52	2,764	58,08	12,99	9,38	1405,46	1548,08	200,94	13,82
	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		150,9	116,8	130,5	131,6	329,0	138,3	2651,0	134,0	182,5	134,0	114,8	164,5

Циклическое меню и пищевая ценностьготавливаемых 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	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	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	90	16,93	14,45	7,06	231,46	0,056	0	0,056	0	16,2	171	18,9	1,35	
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	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 (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	800	36,01	26,16	116,48	848,88	0,392	33,28	2,656	8,94	315,68	817,38	265,08	17,67	
Полдник															
Пром.	Печенье	120	6,64	8,64	65,48	366,96	0	0,08	0	0,84	25,52	32	17,6	1,88	
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	320	6,64	8,64	87,88	456,96	5,00	0,16	0,20	1,44	41,52	52,00	101,60	3,08	
	итого за день	1675	58,27	54,15	312,55	1971,71	5,46	35,03	2,936	11,33	651,29	1268,59	474,39	23,62	
	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		116,3	105,4	143,5	129,1	650,0	83,4	599,2	161,9	84,6	109,8	271,1	281,2	

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	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	200	10,42	10,09	42,22	305,09	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	15,49	11,60	86,96	516,49	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	90	10,15	23,45	6,21	275,68	0,59	1,8	36	1,8	36	216	49,5	0,72
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	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.	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	30,46	40,71	107,10	922,14	5,866	44,72	47,2	7,1	180,14	527,81	230,23	6,37
Полдник														
569	Крендель сахарный	105	7,54	13,93	64,33	294,55	0,09	0,00	0,00	0	17,89	25,27	6,16	1,02
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	305	13,14	20,33	73,73	410,55	2,69	0,08	0,06	0,00	257,89	145,27	34,16	1,22
	итого за день	1590	59,09	72,64	267,79	1849,18	8,754	77,55	47,76	9,76	498,19	835,12	302	10,79
	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		117,9	141,3	123,0	121,1	1042,1	184,6	9746,9	139,4	64,7	72,3	172,6	128,5

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	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	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 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	750	30,74	21,44	99,44	726,08	3,432	43,08	3,8	6,57	240,86	612,56	215,84	22,58
Полдник														
579	Булочка дорожная йодированная	105	6,27	13,45	60,71	385,56	0,3	0,07	0,04	0,57	107,1	93,31	11,28	0,44
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	305	7,67	15,05	77,11	471,56	0,31	0,22	0,34	0,70	179,40	147,11	24,18	1,34
	итого за день	1555	54,76	59,51	312,55	2023,13	3,96	45,06	4,35	9,99	808,96	1432,13	442,08	32,61
	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		109,30	115,8	143,5	132,4	471,4	107,3	887,8	142,7	105,1	124,0	252,6	388,2

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	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	0,000	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:			771,7	732,9	3438,1	23511,9	112,2	604,7	236,0	414,4	9046,7	14655,1	4378,5	251,9

Составил _____

Утвердил _____

М.П.

№ 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		771,7	732,9	3438,1	23511,9	112,2	604,7	236,0	414,4	9046,7	14655,1	4378,5	251,9
	среднее значение		64,31	52,8	286,51	1959,32	9,35	50,39	19,66	34,54	753,89	1221,26	364,87	20,99
	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		128,4	102,7	131,5	128,3	1113,1	120,0	4013,1	493,4	97,9	105,7	208,5	249,9

Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей

**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	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	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 соленые	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	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	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	955	50,32	28,48	137,27	1020,97	5,441	84,82	4,58	12,65	334,51	942,35	349,66	14,68
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
Пром.	Мандарин	150	0,60	0,15	5,63	24,75	0,09	48,45	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,015
	итого	385	7,42	5,86	27,15	187,45	0,16	49,22	0,16	0,59	167,80	114,30	32,80	1,48
	итого за день	1895	68,32	58,43	290,67	2085,01	5,699	135,76	4,87	14,89	809,5	1470,56	483,01	19,545
	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		116,8	97,7	116,7	117,9	581,5	277,1	773,0	177,3	96,4	116,7	230,0	164,2

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	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	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	985	54,72	27,54	160,64	1077,04	0,531	56,8	19,29	20,52	785,12	910,05	202,23	11,32	
Полдник															
769	Булочка домашняя йодированная	150	12,92	24,62	128,74	783,06	0,44	0,1	0,06	0,82	153	133,3	17,06	0,32	
Пром.	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	20	120,00	2,34	0	0	0	0	
	итого	350	12,92	24,62	147,74	863,06	0,74	20,10	120,06	3,16	153,00	133,30	17,06	0,32	
	итого за день	1900	93,37	86,72	369,22	2593,99	20,579	77,2	140,15	25,73	1151,18	1460,57	395,99	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		159,6	145,0	148,3	146,7	2099,9	157,6	22246,0	306,3	137,0	115,9	188,6	144,4	

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	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	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
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	1005	45,70	29,61	149,38	1044,58	3,131	40,94	8,67	20,56	234,68	759,07	218,75	13,89
Полдник														
Пром.	Яблоко	90	0,72	0,36	34,36	127,80	38,4	0,14	0	1,52	30,72	107,52	161,28	4,3
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
579	Булочка дорожная йодированная	150	8,96	19,22	86,74	550,80	0,44	0,1	0,06	0,82	153	133,3	16,12	0,64
	итого	440	10,36	20,86	145,52	790,47	38,84	0,27	0,06	2,42	197,82	249,12	183,80	5,74
	итого за день	1995	100,53	78,12	390,15	2642,60	42,349	51,7	9,62	151,61	1164,5	1868,45	541,76	24,04
	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		171,8	130,6	156,7	149,5	4321,3	105,5	1527,0	1804,9	138,6	148,3	258,0	202,0

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	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	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
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	995	37,84	52,64	158,38	1247,10	0,531	52,04	1,65	8,81	504	697,16	235,19	21,76
	Полдник													
804	Пряник школьный	150	8,94	8,82	118,35	583,44	0,21	0,12	0,21	1,77	295,2	237	27,3	1,68
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	350	5,60	6,40	9,40	116,00	2,6	0,08	0,06	0	240	120	28	0,2
	итого за день	1890	60,62	67,11	250,66	1838,48	4,909	53,21	1,82	9,83	1032,3	1098,28	329,62	37,95
	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		103,6	112,2	100,7	104,0	500,9	108,6	288,9	117,0	122,9	87,2	157,0	318,9

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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	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
Пром.	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		545	17,62	16,62	121,31	712,47	0,048	1,98	0,38	1,3	291,58	416,41	109,82	3,6
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 картофельный с горохом	250	6,10	5,10	24,10	163,07	0,25	18,75	0,25	5,75	212,5	581,25	212,5	13,75
304	Рис отварной с овощами	180	3,86	4,27	35,88	194,41	1,22	3,76	0,09	1,39	26,78	121,57	40,08	1,08
390	Котлета из рыбы "Любительская"	100	15,38	14,22	7,00	218,20	1,29	1,66	0,02	0,72	70,67	141,92	22,93	0,57
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	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
итого		975	41,56	26,55	154,14	1037,58	7,921	34,25	1,22	11,22	397,09	1063,8	407,32	18,98
Полдник														
Пром.	Вафли	150	2,65	3,47	26,31	147,42	0	0,08	0	0,47	12,28	12,85	7,07	2,01
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	2,85	3,47	41,39	207,61	0,00	0,11	0,00	0,55	26,38	21,15	13,47	2,81
итого за день		1870	62,03	46,64	316,84	1957,66	5,048	2,17	0,58	2,45	333,96	457,56	207,29	7,61
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			106,0	78,0	127,2	110,7	515,1	4,4	92,1	29,2	39,8	36,3	98,7	63,9

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	8,41	9,02	24,30	207,16	0,15	0	2,5	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	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	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	
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	985	55,26	45,48	150,40	1224,27	1,211	80,08	10,42	7,3	236,69	1128,75	246,37	11,72	
Полдник															
579	Булочка дорожная йодированная	150	8,96	19,22	86,74	550,80	0,44	0,1	0,06	0,82	153	133,3	16,12	0,64	
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	10,16	19,62	104,74	628,80	0,44	0,13	0,06	0,90	167,10	141,60	22,52	1,44	
	итого за день	1855	83,76	81,26	328,32	2433,9	2,309	80,48	13,23	14,09	667,79	1759,31	407	24,05	
	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		143,2	135,9	131,9	137,7	235,6	164,2	2100,0	167,7	79,5	139,6	193,8	202,1	

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	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	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	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	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2	
	итого	945	52,47	51,70	128,69	1204,57	6,971	39,66	7,37	11,36	144,98	847,43	224,84	9,22	
Полдник															
769	Булочка домашняя йодированная	150	12,92	24,62	128,74	783,06	0,44	0,1	0,06	0,82	153	133,3	16,12	0,64	
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	350	13,32	24,82	142,94	839,06	0,44	0,83	0,06	0,82	169,90	143,10	23,32	1,54	
	итого за день	1855	88,11	115,57	379,4	2915,43	7,549	50,69	8,13	139,42	713,68	1319,89	336,72	14,03	
	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		150,6	193,3	152,4	164,9	770,3	103,4	1290,5	1659,8	85,0	104,8	160,3	117,9	

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	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	220/20	30,21	18,04	60,54	526,83	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	34,46	18,54	100,02	708,02	2,228	0,48	0,13	1,12	350,68	335,17	77,79	19,72
Обед														
54-3з-2020	Огурцы соленые	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	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	955	45,66	23,41	162,36	1057,51	1,531	65,71	3,79	18,48	229,96	698,39	286,15	10,67
Полдник														
587	Булочка "Гребешок" йодированный	150	9,00	9,44	76,64	437,96	0	0,04	0	0,8	17,4	54	12	1,28
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	9,68	10,72	101,06	549,83	0,00	0,07	0,00	0,88	31,50	62,30	18,40	2,08
	итого за день	1870	89,80	52,67	363,44	2315,36	3,759	66,26	3,92	20,48	612,14	1095,86	382,34	32,47
	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		153,5	88,1	146,0	131,0	383,6	135,2	622,2	243,8	72,9	87,0	182,1	272,9

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	Са	Р	Мg	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	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
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	985	49,06	22,10	168,06	1106,91	2,691	45,88	11,96	6,2	745,67	828,94	139,82	8,91
Полдник														
804	Пряник школьный	150	8,94	8,82	118,35	583,44	0,21	0,12	0,21	1,77	295,2	237	27,3	1,68
686	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,40	0,20	14,20	56,00	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9
	итого	350	9,34	9,02	132,55	639,44	0,21	0,85	0,21	1,77	312,10	246,80	34,50	2,58
	итого за день	1840	92,43	63,21	362,96	2430,05	4,909	70,66	17,17	9,54	1631,37	1635,94	238,42	16,45
	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		158,0	105,7	145,8	137,4	500,9	144,2	2725,4	113,6	194,2	129,8	113,5	138,2

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	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
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	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
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	985	45,70	30,92	152,12	1076,17	44,321	43,71	3,38	11,49	391,1	984,16	321,01	20,74
Полдник														
Пром.	Печенье	150	8,30	10,80	81,85	458,70	0	0,1	0	1,05	31,9	271,66	22	2,35
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	350	8,30	10,80	104,25	548,70	5,00	0,18	0,20	1,65	47,90	291,66	106,00	3,55
	итого за день	1940	70,79	63,20	352,03	2272,49	49,389	45,48	3,66	14,09	733,09	1675,03	534,72	27,16
	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		121,0	105,7	141,4	128,5	5039,7	92,8	581,0	167,7	87,3	132,9	254,6	228,2

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	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	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	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	18,09	14,12	97,51	592,76	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	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	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2	
	итого	985	40,12	48,26	143,93	1173,44	5,941	64	48,39	8,75	176,87	621,63	263,08	13,9	
Полдник															
569	Крендель сахарный	150	10,78	19,90	91,90	589,10	0,14	0,00	0,00	0	25,56	36,12	8,80	1,46	
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	350	16,38	26,30	101,30	705,10	2,74	0,08	0,06	0,00	265,56	156,12	36,80	1,66	
	итого за день	1870	74,59	88,68	342,74	2471,30	8,879	96,83	48,95	11,41	502,59	939,79	337,49	18,76	
	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		127,5	148,3	137,6	139,8	906,0	197,6	7769,8	135,8	59,8	74,6	160,7	157,6	

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	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	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	0,64	0,29	28,48	118,80	0,01	2,3	0	0,16	10,9	7	5,3	1,2	
итого		945	41,72	29,40	132,68	980,32	4,251	57,35	38,85	8,84	319,71	812,11	281,71	23,48	
Полдник															
579	Булочка дорожная йодированная	150	8,96	19,22	86,74	550,80	0,44	0,1	0,06	0,82	153	133,3	16,12	0,64	
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		350	10,36	20,82	103,14	636,80	0,45	0,25	0,36	0,95	225,30	187,10	29,02	1,54	
итого за день		1825	69,81	75,70	382,24	2513,72	4,919	59,36	39,42	12,51	933,71	1671,67	512,79	33,71	
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			119,3	126,6	153,5	142,2	501,9	121,1	6257,1	148,9	111,2	132,7	244,2	283,3	

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	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:		954,2	877,3	4128,7	28470,0	160,3	789,8	291,5	426,1	10285,8	16452,9	4707,2	273,0
-------------	--	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

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
1	итого		954,2	877,3	4128,7	28470,0	160,3	789,8	291,5	426,1	10285,8	16452,9	4707,2	273,0
	среднее значение		79,51	60,6	255,6	1803,1	13,36	65,82	24,29	35,50	857,15	1371,08	392,26	22,75
	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		135,9	101,3	102,7	102,0	1363,1	134,3	3856,1	422,7	102,0	108,8	186,8	191,1