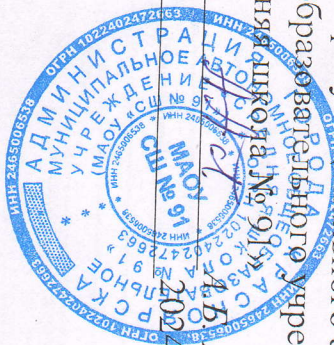


СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального автономного
общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 91»

« _____ » _____ г. Астахов



Учреждение
Директор ООО «КрасПит»
О.И. Динкевич
2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА
№ 91»

г. Красноярск 2024 г.

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Красилит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность					Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

Завтрак															
275	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/15	215	6,67	6,73	34,84	216,59	0,03	0,02	31,98	1,45	123,41	94,60	26,99	0,17
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	74,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Пряник	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42
Итого		515		11,80	13,45	74,91	464,32	0,05	0,13	115,98	2,62	142,89	123,86	38,06	1,58

Обед															
515	Горошек консервированный	60	60	1,94	0,05	5,29	29,43	0,02	6,48	108,00	0,48	69,12	30,36	18,36	0,42
168	Суп с рыбными консервами	200	200	4,20	8,60	7,91	125,84	0,09	5,46	28,00	0,66	57,83	198,56	24,91	0,16
493	Филе птицы в сметанном соусе	100	100	11,56	3,50	1,50	83,74	0,16	0,16	25,00	0,35	77,10	122,00	16,10	0,25
516,01	Макаронные изделия отварные	150	150	3,21	4,19	38,89	206,06	0,16	0,00	25,00	0,18	68,05	12,75	7,86	0,82
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	26,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
Итого		790		29,47	18,39	107,86	714,80	0,51	38,77	214,00	3,88	298,29	437,34	88,11	5,17

Полдник															
587	Булочка "Ребешок" йодированная	100	100	4,12	13,80	28,46	254,50	0,11	0,09	72,65	0,05	20,34	51,55	11,96	1,16
Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18
Итого		300		9,16	19,56	36,92	360,34	0,34	0,16	132,65	0,05	276,34	159,55	37,16	1,34

Итого за день 1 605
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

50,42	51,40	219,89	1 539,46	0,78	39,06	462,63	6,55	717,52	720,74	163,33	7,89
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,74%	100,10%	100,89%	100,78%	100,00%	100,16%	101,68%	100,72%	100,35%	100,80%	100,51%	100,15%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовленных блюд ООО Краспиг

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	160	10,56	14,68	4,48	192,28	0,06	6,27	48,00	0,39	138,99	291,41	32,43	0,54
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Вафли	90	90	5,14	9,05	15,27	163,04	0,00	0,02	9,00	0,15	3,24	4,05	2,23	0,63
	Итого	500		21,08	25,69	54,10	531,88	0,08	7,99	82,00	1,52	159,42	317,56	43,57	2,09

Обед

120	Орुцзы свежие порционно	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	78,00	0,07	11,10	12,90	7,56	0,49
145	Суп летний овощной на мясном бульоне	200	200	3,17	2,22	17,52	102,75	0,18	0,27	46,00	0,44	222,40	119,26	35,15	0,20
438	Азу	200	200	9,10	9,80	40,99	288,56	0,34	14,22	50,86	1,74	210,64	129,20	42,12	1,34
639	Компот из смеси сухофруктов	180	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	1,66	18,00	0,63	67,00	12,49	4,88	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,70	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	740		22,55	14,18	121,00	701,80	0,64	21,55	202,86	4,40	525,99	336,18	104,11	4,58

Полдник

769	Булочка домашняя йодированная	105	105	5,88	10,40	19,74	196,04	0,06	0,07	168,00	0,51	16,06	58,92	9,75	0,85
505	Чай черный с шиповником	200	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32
	Итого	305		6,50	11,56	41,72	296,88	0,06	9,57	168,00	0,59	28,76	66,40	15,51	1,17

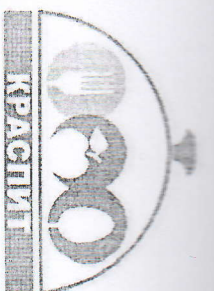
Итого за День 1 545
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

50,13	51,42	216,82	1 530,56	0,78	39,11	452,86	6,51	714,17	720,13	163,19	7,84
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,16%	100,13%	99,57%	100,20%	100,26%	100,27%	99,53%	100,14%	99,88%	100,72%	100,42%	100,47%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Красилит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			

Завтрак

271	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным	200/15	215	8,89	14,73	30,23	279,40	0,06	1,20	68,80	0,04	176,03	96,85	14,74	0,05
105	Булгуробод с маслом сливочным и джемом	15/10/15	40	1,68	6,16	12,60	112,56	0,06	0,03	41,60	0,47	78,72	63,20	8,08	0,45
507	Чай черныый с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Итого		505		16,13	23,93	79,34	587,60	0,15	1,92	135,40	1,55	340,07	222,61	36,23	1,48

Обед

120	Помидоры свежие порционно	60	60	0,59	0,11	7,40	32,94	0,08	8,22	25,20	0,05	7,56	14,04	10,80	0,49
160	Сул с клецками на мясном бульоне	200/20	220	2,02	9,93	16,56	163,68	0,02	17,68	67,62	0,03	89,67	39,30	15,96	0,02
354	Рыба под маринадом	90	90	16,89	5,56	2,51	127,64	0,03	6,16	42,50	1,02	195,56	229,89	38,56	2,49
520	Картофельное пюре	150	150	4,50	7,56	29,98	205,94	0,02	2,36	45,00	0,09	38,76	87,91	29,97	0,51
523	Комлот из яблок с лимоном	180	180	0,21	0,18	20,30	83,64	0,02	1,33	18,00	1,26	2,90	1,81	1,47	0,39
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
Итого		800		32,76	25,39	112,87	810,99	0,22	35,76	208,32	4,18	349,30	435,28	111,16	5,44

Полдник

Пром.	Пряник	20	20	0,90	2,05	4,30	39,25	0,00	0,01	2,00	0,08	2,30	2,88	1,58	0,17
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
Итого		320		1,48	2,50	27,04	134,16	0,41	1,64	112,00	0,83	25,35	58,70	15,12	1,09

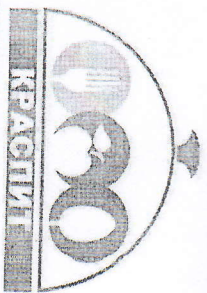
Итого за день 1 625
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

50,37	51,81	219,26	1 532,75	0,79	39,31	455,72	6,56	714,72	716,59	162,51	8,01
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,63%	100,90%	100,69%	100,34%	100,74%	100,79%	100,16%	100,94%	99,96%	100,22%	100,01%	102,71%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспиг

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
334	Макароны запеченные с сыром	220	220	6,08	9,39	18,49	182,79	0,20	1,40	22,00	1,16	62,26	143,66	10,63	1,57						
692	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13						
Пром.	Хлеб пшеничный изюбовый	50	50	3,56	0,36	23,40	111,06	0,02	0,00	5,00	0,82	14,94	48,74	14,15	0,08						
Пром.	Печенье	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34						
Итого		510		14,01	14,97	74,02	486,83	0,34	2,58	53,40	2,10	187,20	275,56	38,57	2,12						

Пром.	Наименование	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
124	Кукуруза консервированная	60	60	1,19	1,30	13,92	72,10	0,01	9,18	105,00	0,26	12,78	3,18	12,36	0,36						
422	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	210	4,49	6,83	5,09	99,82	0,12	11,88	126,00	0,69	183,89	112,00	22,49	0,81						
511,01	Котлета рубленая из филе птицы	90	90	11,26	10,46	2,33	138,50	0,15	4,28	84,00	0,09	176,50	104,60	22,01	0,97						
270	Рис припущенный	150	150	3,50	4,26	37,98	204,24	0,09	5,13	30,00	1,08	51,38	104,33	39,63	0,24						
Пром.	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	4,86	18,00	0,32	4,41	0,81	1,62	0,29						
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20						
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35						
Итого		790		29,29	24,90	114,12	787,75	0,43	35,33	373,00	4,17	443,80	387,24	112,51	4,21						

Пром.	Наименование	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
507	Варени	100	100	5,71	10,05	16,97	181,15	0,00	0,03	10,00	0,16	3,60	4,50	2,48	0,70						
	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79						
Итого		300		6,97	11,49	31,73	258,19	0,02	0,71	30,00	0,29	84,42	52,43	12,74	1,49						

Итого за День	1 600	50,27	51,36	219,87	1 532,77	0,79	38,63	456,40	6,56	715,42	715,24	163,81	7,82
Потребность в пищевых веществах		50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
Процент удовлетворения		100,45%	100,01%	100,97%	100,35%	100,64%	99,04%	100,31%	100,86%	100,06%	100,03%	100,81%	100,31%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспиг

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Пятница
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть					Витамины и минеральные вещества														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
Завтрак																							
328	Запеканка из творога с рисом и ступенным молоком	150/10	160	9,80	10,88	22,28	126,24	0,09	0,16	130,00	0,64	146,52	112,64	24,32	2,10								
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77								
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20								
Пром.	Мандарины	100	100	0,73	0,28	14,20	47,70	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02								
Итого		510		15,19	12,94	71,01	346,72	0,12	17,85	235,00	1,55	211,39	160,24	47,77	3,09								
Обед																							
Пром.	Оррцы солёные	60	60	0,43	0,05	1,04	6,37	0,05	7,50	33,18	0,24	7,56	14,04	10,80	0,10								
112	Суп каррофельный на мясном бульоне	200	200	3,80	7,25	21,63	166,97	0,13	0,03	58,25	0,45	248,63	225,60	28,20	0,66								
327	Гуляш из отварного мяса	90	90	11,16	17,29	4,53	226,59	0,32	0,02	26,46	1,24	172,61	148,72	28,96	0,56								
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6,27	6,11	29,16	196,67	0,05	0,00	30,00	0,26	45,00	96,30	25,20	0,23								
Пром.	Напиток витаминизированный	180	180	0,00	0,00	15,39	61,56	0,06	12,60	30,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00								
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20								
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35								
Итого		780		30,21	32,75	107,87	855,30	0,67	20,15	187,89	4,62	488,65	546,98	107,56	3,09								

Полдник		Итого	
Пром.	Печенье	100	100
685	Чай черный с сахаром	200	200
Итого		300	

Итого за день 1 590
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

50,45	51,35	219,57	1 527,60	0,79	39,74	458,89	6,49	717,05	720,09	164,07	7,75
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,80%	100,00%	100,83%	100,01%	100,90%	101,89%	100,85%	99,81%	100,29%	100,71%	100,97%	99,32%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспик

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
Второй
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

Завтрак															
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	200/15	215	5,88	10,53	30,03	169,32	0,19	0,01	5,45	1,29	151,90	10,20	0,17	0,15
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Печенье	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34
Итого		505		11,95	14,25	70,59	389,29	0,21	0,11	126,85	2,37	167,36	34,42	8,47	1,48

Обед															
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
120	Огулды свежие порционно	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	78,00	0,07	11,10	12,90	7,56	0,40
144	Супл картофельный с фасолью на бульоне со сметаной	200/10	210	5,98	7,93	12,92	172,85	0,18	0,02	1,56	0,38	196,50	168,80	50,34	0,15
449	Птица в соусе с овощами	100	100	13,80	12,37	8,10	210,84	0,11	0,01	1,20	0,67	235,70	258,20	22,52	0,15
511.01	Рис отварной	150	150	3,50	4,25	37,98	218,66	0,09	4,12	30,00	0,28	51,38	104,33	39,62	0,23
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
Итого		800		32,26	26,71	116,62	888,22	0,51	33,22	138,76	3,62	520,87	617,89	140,92	4,75

Полдник															
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
769	Булочка домашняя йодированная	105	105	5,88	10,40	19,74	196,04	0,06	0,07	168,00	0,51	16,06	58,92	9,75	0,85
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
Итого		305		6,24	10,58	32,52	250,22	0,06	6,85	188,00	0,51	27,47	67,78	14,49	1,62

Итого за день		1 610
Потребность в пищевых веществах		50,45
Процент удовлетворения		51,54
		219,73
		1 527,73
		0,78
		40,18
		453,61
		6,50
		715,70
		720,09
		163,88
		7,85
		50,05
		51,35
		217,75
		1 527,50
		0,78
		39,00
		455,00
		6,50
		715,00
		715,00
		162,50
		7,80
		100,79%
		100,36%
		100,91%
		100,02%
		100,54%
		103,02%
		99,69%
		100,06%
		100,10%
		100,71%
		100,85%
		100,68%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО КраспИТ

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Вторая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	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	Тулдинг творожный с фруктами, с молоком стученым	170/110	180	7,70	7,56	22,52	188,94	0,09	0,41	50,00	0,65	207,54	173,00	44,76	0,25
693	Какао с молоком	200	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Вафли	70	70	4,00	7,04	11,88	126,81	0,00	0,02	7,00	0,11	2,52	3,15	1,73	0,49
Итого		500		16,48	18,73	74,54	532,67	0,18	1,59	102,00	1,78	325,60	285,92	71,42	1,64

Обед															
Пром.	Кукуруза консервированная	60	60	1,19	1,30	13,92	72,10	0,01	9,18	105,00	0,26	12,78	3,18	12,36	0,36
140	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	200	5,29	2,32	10,50	84,07	0,14	7,98	27,60	1,10	182,67	138,30	14,54	0,18
436	Жаркое по-домашнему	200	200	13,26	12,15	25,90	265,99	0,26	1,62	24,00	0,69	94,75	119,20	24,12	1,15
524	Напиток лимонный	180	180	0,15	0,02	15,12	61,21	0,02	17,10	90,00	0,83	55,84	43,76	8,81	0,99
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
Итого		740		28,44	17,83	101,57	680,51	0,49	35,88	256,60	4,60	360,89	366,76	74,23	4,23

Полдник															
587	Булочка "гребешок" йодированная	105	105	4,32	14,49	29,88	267,23	0,11	0,09	76,28	0,05	21,36	54,13	12,56	1,22
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Итого		305		5,40	14,85	42,48	325,19	0,11	1,79	96,28	0,12	34,05	61,60	18,32	1,94

Итого за день 1 545
 Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

50,32	51,42	218,59	1 538,37	0,78	39,27	454,88	6,51	720,54	714,28	163,97	7,80
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,54%	100,13%	100,38%	100,71%	100,33%	100,69%	99,97%	100,11%	100,77%	99,90%	100,91%	100,06%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Вторая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В			
1		2	3	4	5	6	7	8			

Завтрак

492	Плов с мясом	200	200	10,34	14,37	16,13	235,23	0,1		
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,0		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,0		
Пром.	Пряник	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,0		
Итого		500		17,25	21,28	61,41	506,13	0,2		

Обед

120	Помидоры свежие порционно	60	60	0,59	0,11	7,40	32,94	0,0		
132	Рассолыник Ленинградский на бульоне со сметаной	200/10	210	1,87	9,88	4,34	113,76	0,0		
245	Минтай запеченный в молочном соусе	90	90	5,69	3,16	2,21	60,04	0,0		
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6,27	6,11	29,16	196,67	0,0		
494	Компот из плодов и ягод сушеных	180	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,0		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,0		
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,0		
Итого		790		23,22	21,32	93,41	658,37	0,2		

Поддник

540	Шанежка наливная	100	100	9,60	9,00	46,21	304,24	0,2		
Пром.	Напиток витаминизированный	200	200	0,00	0,00	17,10	88,40	0,0		
Итого		300		9,60	9,00	63,31	372,64	0,3		

Итого за День	1 590	50,07	51,60	218,13	1 537,15	0,78
Потребность в пищевых веществах	50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	
Процент удовлетворения	100,03%	100,48%	100,17%	100,63%	100,00%	



Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Пятница
Вторая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витаминные и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	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 "Здоровье" молочная вязкая, с маслом сливочным	200/15	215	3,99	10-12	17,36	176,48	0,00	0,40	66,65	0,65	148,73	92,39	34,74	0,17						
104	Булгурборд с маслом сливочным и сыром	15/10/20	45	5,54	7,11	10,17	126,81	0,06	0,04	46,80	0,53	15,26	89,28	9,41	0,30						
505	Чай черный с шиповником	200	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32						
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20						
		Итого	510	14,45	19,99	71,26	522,73	0,08	9,94	118,45	2,17	181,19	203,77	53,06	0,98						
Обед																					
Пром.	Орुццы соленые	60	60	0,43	0,05	1,04	6,37	0,05	7,50	33,18	0,24	7,56	14,04	10,80	0,10						
139	Суп гороховый на мясном бульоне	200	200	2,11	3,02	12,26	82,66	0,06	6,86	17,24	0,66	26,78	100,34	16,86	1,00						
462	Тфтели в красном соусе	110	110	8,25	7,02	8,18	128,89	0,01	1,16	24,85	0,31	73,90	131,50	21,90	0,00						
516,01	Макаронные изделия отварные	150	150	3,21	4,19	38,89	227,27	0,02	0,00	12,52	0,18	48,05	12,75	7,86	2,85						
481	Кисель витаминный	180	180	0,13	0,08	12,86	52,70	0,02	13,59	162,32	0,76	19,28	5,35	4,84	0,80						
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,91	1,60	21,75	118,16	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20						
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,30	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35						
		Итого	800	23,34	17,41	109,35	676,02	0,22	29,11	260,11	3,88	192,42	326,30	76,66	6,30						
Полдник																					
579	Булочка дорожная йодированная	105	105	7,38	8,51	29,72	224,91	0,26	0,07	16,80	0,51	96,39	83,98	10,15	0,40						
Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18						
		Итого	305	12,42	14,27	38,18	330,75	0,50	0,14	76,80	0,51	352,39	191,98	35,35	0,58						

Итого за день 1 615
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

50,21	51,67	217,86	1 529,50	0,80	39,18	455,36	6,56	725,99	722,05	165,07	7,86
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,31%	100,61%	100,05%	100,13%	102,39%	100,47%	100,08%	100,87%	101,54%	100,99%	101,58%	100,75%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть					Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	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	265	10,13	8,29	42,94	266,15	0,04	0,02	48,22	1,48	150,88	118,27	28,27	0,13				
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	64,80	0,49	9,23	7,43	3,96	1,38				
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27				
Пром.	Гречка	20	20	0,90	2,05	4,30	39,25	0,00	0,01	2,00	0,08	2,30	2,88	1,58	0,17				
Итого		555		17,23	12,58	85,26	502,45	0,06	0,12	122,02	3,32	168,71	149,06	38,22	1,95				

Обед															
515	Горошек консервированный	100	100	3,24	0,09	8,82	49,05	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	50,60	30,60	0,70
168	Суп с рыбными консервами	250	250	5,57	16,85	13,18	212,73	0,10	8,04	14,12	0,38	94,79	201,66	42,39	0,33
493	Филе птицы в сметанном соусе	100	100	11,56	3,50	1,50	83,74	0,16	7,60	2,50	0,35	77,10	122,00	16,10	1,07
516.01	Макаронные изделия отварные	180	180	3,85	5,02	46,67	247,27	0,16	0,00	43,00	0,21	57,66	15,30	9,43	0,99
Пром.	Сок фруктовый, овощной, яблочный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	43,00	0,49	11,34	1,34	6,48	2,27
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
Итого		970		37,89	28,51	144,63	972,80	0,57	50,11	298,62	4,97	381,02	507,24	129,66	8,05

Полдник															
587	Булочка "Гребешок" йодированная	150	150	6,17	20,70	42,69	381,76	0,16	0,14	108,98	0,07	30,51	77,33	17,94	1,74
Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18
Итого		350		11,21	26,46	51,15	487,60	0,40	0,21	168,98	0,07	286,51	185,33	43,14	1,92

Итого за день		1 875	66,34	67,56	281,05	1 962,84	0,92	50,44	589,62	8,36	836,24	841,62	211,02	11,93
Потребность в пищевых веществах			65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
Процент удовлетворения			100,97%	100,59%	100,52%	100,85%	101,10%	102,93%	100,79%	99,55%	99,55%	100,19%	100,49%	101,95%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	210	13,96	19,26	5,88	252,70	0,08	10,86	83,00	1,25	180,61	474,17	39,94	0,71			
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72			
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27			
Пром.	Вафли	90	90	5,14	9,05	15,27	163,04	0,00	0,02	9,00	0,15	3,24	4,05	2,23	0,63			
Итого		570		26,20	30,91	64,20	639,74	0,11	12,58	119,00	2,74	202,84	506,17	52,33	2,34			

Обед

120	Огульцы свежие порционно	100	100	0,72	0,18	5,60	26,90	0,09	9,00	130,00	0,12	18,50	21,50	12,60	0,81
145	Суп летний овощной на мясном бульоне	250	250	3,96	2,77	21,90	128,43	0,02	8,34	36,50	1,18	286,00	56,15	41,35	0,85
438	Азу	250	250	11,37	12,47	59,26	360,70	0,35	8,00	29,00	0,25	205,95	48,77	55,15	2,66
639	Компот из смеси сухофруктов	180	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	1,66	18,00	0,63	74,57	12,49	4,88	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
Итого		940		31,02	18,47	166,09	920,66	0,56	27,00	229,50	4,93	609,95	245,25	138,64	8,03

Полдник

769	Булочка домашняя йодированная	150	150	8,40	14,85	28,20	280,06	0,09	0,09	240,00	0,73	22,94	84,17	13,93	1,22
505	Чай черный с шиповником	200	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32
Итого		350		9,02	16,01	50,18	380,90	0,09	9,59	240,00	0,81	35,64	91,65	19,69	1,54

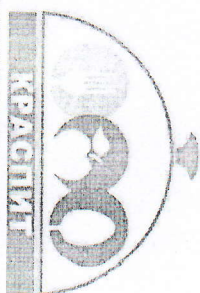
Итого за день 1 860
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

66,24	67,39	280,47	1 985,76	0,91	49,17	588,50	8,48	848,43	843,06	210,66	11,90
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,82%	100,34%	100,31%	100,01%	100,00%	100,35%	100,60%	100,94%	101,00%	100,36%	100,31%	101,72%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспик

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование Блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

№ рецепта	Наименование Блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																	
271	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	230/15	245	10,13	16,78	34,44	318,38	0,09	1,37	73,50	0,04	278,17	103,64	12,24	0,60		
105	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	15/10/15	40	1,68	6,16	12,60	112,56	0,06	0,03	41,60	0,47	78,72	63,20	8,08	0,45		
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02		
		Итого	555	19,09	26,62	92,25	674,02	0,17	12,99	215,10	0,64	486,67	238,89	46,15	1,85		

Обед

120	Помидоры свежие порционно	100	100	0,99	0,18	12,33	54,90	0,13	3,80	31,35	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81
160	Суп с клецками на мясном бульоне	250/20	270	2,48	12,18	22,25	220,96	0,02	22,70	74,00	0,78	99,67	99,30	39,59	0,36
354	Рыба под маринадом	100	100	18,76	6,17	2,78	141,69	0,04	4,02	65,00	1,87	144,00	190,00	28,40	3,50
520	Картофельное пюре	180	180	5,39	9,07	40,75	266,23	0,02	2,84	54,00	0,13	46,51	125,49	35,96	0,81
523	Компот из яблок с лимоном	180	180	0,21	0,18	20,30	83,64	0,02	1,33	18,00	1,26	2,90	1,81	1,47	0,39
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
		Итого	990	49,70	36,57	178,97	1 258,80	0,33	34,69	258,35	6,88	330,61	546,34	148,09	8,57

Полдник

Пром.	Пирожок	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
		Итого	350	2,83	5,68	33,49	193,03	0,41	1,65	115,00	0,95	28,80	63,02	17,50	1,35

Итого за День 1 895

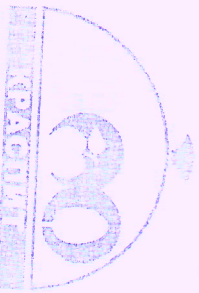
Показатель	Значение	Процент
Плотность в пищевых веществах	66,30	67,08
Процент углеводов	65,70	67,16
Процент жиров	100,91%	99,88%
Процент белков	279,59	100,03%
Процент энергии	1 985,60	100,01%
Процент витамина В1	0,92	100,67%
Процент витамина С	49,33	100,67%
Процент витамина А	588,45	100,59%
Процент витамина Е	8,46	100,77%
Процент кальция	846,08	100,72%
Процент фосфора	848,25	100,98%
Процент магния	211,73	100,83%
Процент железа	11,77	100,60%

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-лет

Циклическое меню и пищевая ценность

Итого за день



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищ.	
				Б	5
1	Завтрак	3		4	
334	Макароны запеченные с сыром	250	250	6,90	
692	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	
Пром.	Хлеб пшеничный модовый	70	70	4,98	
Пром.	Печенье	70	70	2,78	
	Итого	590		17,44	
	Обед				
Пром.	Кукуруза консервированная	100	100	1,98	
124	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	260	5,55	
422	Котлета рубленая из филе птицы	100	100	12,51	
511,01	Рис припущенный	180	180	4,19	
270	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,31	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	
	Итого	980		38,21	
	Полдник				
Пром.	Вафли	150	150	8,57	
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	
	Итого	350		9,83	

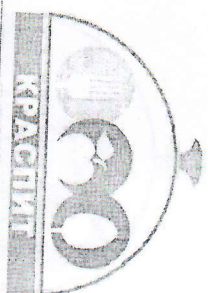
Итого за день 1 920
Потребность в пищевых веществах 65,75
Процент удовлетворения 100,08%

Витамины и минеральные вещества	Пищевые вещества и энергетическая ценность				
	Ж	У	ЭЦ	B1	C
А	25,00	0,18	70,75	163,25	7,54
В1	0,23	0,12	1,17	20,00	0,02
В2	0,12	0,03	0,00	7,00	1,15
В3	0,03	0,00	0,03	11,20	0,18
В6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18
В9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
С	0,50	0,18	0,18	3,02	3,78
Са	1,70	1,52	202,96	316,27	42,03
Р	63,20	1,70	63,20	1,70	1,70
Мg	17,98	96,43	629,72	0,37	1,70
Fe	2,16	23,20	120,16	0,01	15,30
	8,45	6,30	123,58	0,16	11,73
	11,62	3,70	169,42	0,14	9,84
	5,11	45,58	245,09	0,11	4,95
	0,00	18,68	75,95	0,00	4,86
	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00
	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00
	30,39	153,78	1 041,62	0,53	46,68
	15,08	25,45	271,73	0,00	0,04
	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68
	16,52	40,21	348,77	0,02	0,72
	67,13	281,32	2 020,11	0,92	49,10
	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00
	100,96%	100,62%	101,74%	100,99%	100,21%
	8,48	590,20	8,48	840,15	841,16
	8,40	585,00	8,40	840,00	840,00
	100,91%	100,89%	100,91%	100,02%	100,14%
	210,67	210,00	210,00	210,00	210,00
	11,79	11,70	11,70	11,70	11,70
	100,77%	100,32%	100,77%	100,77%	100,77%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспиг

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
212	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	250/15	265	6,76	12,75	35,78	284,88	0,21	0,29	6,50	1,59	189,55	0,00	0,21	0,19			
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79			
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27			
Пром.	Печенье	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34			
Итого				14,54	17,11	85,03	552,29	0,24	0,40	129,90	3,04	216,81	30,07	9,77	1,59			
Обед				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
120	Орुцы свежее порционно	100	100	0,72	0,18	5,60	13,50	0,09	0,09	9,00	1,12	18,50	21,50	12,60	0,81			
144	Суп картофельный с фасолью на бульоне со сметаной	250/10	260	4,89	8,58	13,52	205,77	0,18	0,05	2,60	1,16	244,92	198,88	68,66	1,89			
449	Птица в соусе с овощами	100	100	13,80	12,37	8,10	210,84	0,09	0,01	1,20	0,67	235,70	258,20	22,52	0,15			
511.01	Рис отварной	180	180	4,20	5,10	45,57	244,99	0,11	4,94	36,00	1,30	61,66	125,19	47,55	0,28			
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27			
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27			
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43			
Итого				42,46	29,28	147,26	1 055,11	0,59	37,67	203,80	6,48	597,05	721,45	182,47	8,10			
Полдник				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
769	Булочка Домашняя йодированная	150	150	8,40	14,85	28,20	280,06	0,09	0,09	240,00	0,73	22,94	84,17	13,93	1,22			
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77			
Итого				8,76	15,03	40,98	334,24	0,09	6,87	260,00	0,73	34,35	93,03	18,67	1,99			

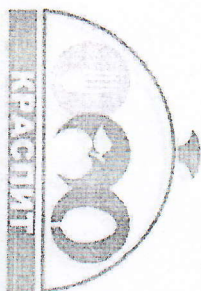
Итого за день 1 905
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

65,77	67,06	279,89	1 985,89	0,92	44,94	593,70	10,25	848,20	844,54	210,91	11,79
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,10%	100,85%	100,11%	100,01%	100,62%	91,72%	101,49%	104,19%	100,98%	100,54%	100,43%	100,77%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	2	3	4	5	6	7	8	9	Витамины и минеральные вещества					
										Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С
Завтрак															
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком стуженым	200/10	210	8,99	8,82	26,27	233,39	0,11	0,47	59,33	0,76	242,13	201,83	52,22	0,29
693	Какао с молоком	200	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Вафли	70	70	4,00	7,04	11,88	126,81	0,00	0,02	7,00	0,11	2,52	3,15	1,73	0,49
Итого		550		19,49	20,63	86,99	624,56	0,21	1,66	113,33	2,26	361,99	320,60	80,14	1,76
Обед															
Пром.	Кукуруза консервированная	100	100	1,98	2,16	23,20	120,16	0,01	15,30	175,00	0,43	21,30	5,30	20,60	0,60
140	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	250	6,62	2,92	13,12	105,22	0,11	9,48	34,50	1,38	228,33	172,87	19,17	0,22
436	Жаркое по-домашнему	250	250	17,25	17,59	32,37	332,48	0,03	4,00	25,00	0,86	105,94	149,00	31,15	1,43
524	Напиток лимонный	180	180	0,15	0,02	15,12	61,21	0,02	17,10	90,00	0,83	55,84	43,76	8,81	0,99
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,88	20,25	2,43
Итого		940		39,66	25,74	140,14	926,50	0,27	45,88	340,50	6,24	436,34	477,26	104,39	7,53

Полдник															
№ рецепта	Наименование блюда	2	3	4	5	6	7	8	9	Витамины и минеральные вещества					
										Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С
587	Булочка "Решеток" кодированная	150	150	6,17	20,70	42,69	381,76	0,16	0,14	108,98	0,07	30,51	77,33	17,94	1,74
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Итого		350		7,25	21,06	55,29	439,72	0,16	1,84	128,98	0,14	43,20	84,80	23,70	2,46

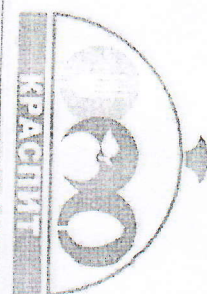
Итого за День 1 840
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

66,40	67,43	282,41	1 990,78	0,92	49,38	582,81	8,64	841,53	882,66	208,23	11,75
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
101,07%	100,40%	101,01%	100,26%	100,02%	100,77%	99,62%	102,82%	100,18%	105,08%	99,16%	100,43%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть										Витамины и минеральные вещества									
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
1	Завтрак	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
492	Пров с маслом	250	250	12,93	17,97	20,16	294,03	0,23	0,25	110,00	0,75	159,63	311,40	70,60	2,18								
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77								
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27								
Пром.	Гречка	30	30	1,35	3,08	6,45	58,88	0,00	0,01	3,00	0,11	3,45	4,32	2,38	0,25								
Итого		550		20,66	23,46	69,84	573,12	0,26	7,04	140,00	2,14	180,78	345,05	82,12	3,48								

Обед																
120	Помидоры свежие порционно	100	100	0,99	0,18	12,33	54,90	0,13	13,70	42,00	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81	
132	Расолыный Ленинградский на бульоне со сметаной	250/10	260	2,33	13,23	5,73	151,31	0,03	12,80	75,62	0,68	182,14	206,81	28,68	0,31	
245	Минтай запеченный в молочном соусе	100	100	6,32	3,51	2,45	66,71	0,04	2,40	90,55	2,20	236,33	17,00	8,40	2,30	
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	7,52	7,33	34,99	236,00	0,05	0,00	36,00	0,31	53,99	115,55	30,25	0,27	
494	Компот из плодов и ягод сушеных	180	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	3,48	0,73	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	0,86	6,30	20,48	4,41	0,27	
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	0,47	18,63	85,86	20,25	2,43	
Итого		980		31,08	27,31	126,00	874,17	0,36	28,98	319,00	4,69	523,28	477,77	113,47	7,12	

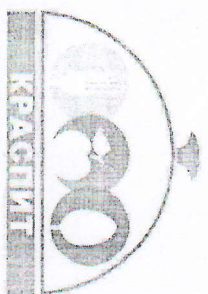
Полдник																
540	Шанежка наливная	150	150	14,40	13,50	69,32	456,36	0,38	0,09	24,00	0,74	137,70	119,97	14,51	0,57	
Пром.	Напиток витаминизированный	200	200	0,00	0,00	17,10	68,40	0,07	14,00	100,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого		350		14,40	13,50	86,42	524,76	0,45	14,09	124,00	2,36	137,70	119,97	14,51	0,57	

Итого за день	1 880
Потребность в пищевых веществах	66,13
Процент удовлетворения	67,19
	282,26
	1 985,80
	0,92
	49,11
	583,00
	8,58
	841,76
	841,79
	210,10
	11,76
	65,70
	67,16
	279,59
	1 985,60
	0,91
	49,00
	585,00
	8,40
	840,00
	840,00
	210,00
	11,70
	100,66%
	100,04%
	100,95%
	100,01%
	101,10%
	100,22%
	99,66%
	100,25%
	100,21%
	100,21%
	100,05%
	100,51%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспиг

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

Завтрак				Итого														
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	170/10	180	8,46	9,36	4,86	137,52	0,06	9,31	32,85	0,04	254,23	254,20	38,60	0,58			
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72			
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27			
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13			
Итого				550	15,96	12,41	63,08	427,86	0,50	12,55	59,85	2,07	287,04	330,53	58,35	1,71		

Обед				Итого														
515	Горошек консервированный	100	100	3,24	0,09	8,82	49,05	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	7,80	30,60	0,70			
110	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	260	2,81	12,74	15,41	187,54	0,05	9,86	78,00	2,16	231,91	29,47	26,84	1,20			
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	100	15,30	3,86	6,36	121,38	0,05	5,00	0,05	0,37	27,50	194,83	16,38	0,13			
522	Картофель запеченный	180	180	7,74	18,86	62,89	452,30	0,02	2,84	54,00	0,13	46,51	105,50	35,98	0,61			
489	Напиток из облепихи	180	180	0,24	1,10	21,35	96,29	0,03	9,30	90,00	0,08	80,14	27,56	13,67	0,99			
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27			
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43			
Итого				980	43,00	39,71	171,16	1214,00	0,28	37,80	401,15	6,29	526,20	471,49	148,12	6,33		

Полдник				Итого														
569	Крендель сахарный	150	150	7,06	11,54	41,66	298,77	0,11	0,00	15,00	0,00	23,00	32,49	7,92	1,31			
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79			
Итого				350	7,24	11,54	49,23	329,78	0,11	0,09	125,00	0,07	32,24	39,93	11,88	2,10		

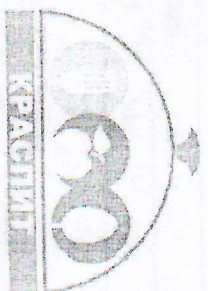
Итого за день 1 880
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

66,20	67,66	283,47	1 986,63	0,89	50,44	586,00	8,42	845,48	841,95	218,35	10,14
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,76%	100,65%	101,39%	100,80%	97,63%	102,94%	100,17%	100,28%	100,65%	100,23%	103,98%	99,56%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Пятница
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	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 "Здоровье" молочная вязкая, с маслом сливочным	250/15	265	4,91	12,47	21,39	217,52	0,00	0,05	82,15	1,86	183,32	113,87	48,99	0,21						
104	Булгурборд с маслом сливочным и сыром	15/10/20	45	5,54	7,11	10,17	126,81	0,06	0,04	46,80	0,53	15,26	89,28	9,41	0,30						
505	Чай черный с шиповником	200	200	0,62	-1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32						
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27						
Итого		580		17,09	22,98	83,99	611,21	0,09	9,58	135,95	3,74	217,58	231,11	68,56	1,10						

Пром.	Наименование	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
Обед																					
Пром.	Орница солёные	100	100	0,72	0,09	1,73	10,61	0,08	12,50	55,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,17						
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	250	6,39	10,28	15,32	103,32	0,08	17,80	26,55	0,83	32,22	137,93	33,57	1,63						
462	Тфетели в красном соусе	110	110	8,25	7,02	8,18	128,89	0,01	1,16	62,56	0,31	73,90	131,50	21,90	2,45						
516,01	Макаронные изделия отварные	180	180	4,62	6,02	56,00	255,67	0,02	0,00	24,28	0,21	57,66	15,30	9,43	0,99						
481	Кисель витаминный	180	180	0,13	0,08	12,86	52,70	0,02	13,59	162,32	0,76	19,28	5,35	4,84	0,70						
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	0,86	6,30	20,48	4,41	0,27						
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43						
Итого		980		33,16	26,54	144,79	702,95	0,31	45,05	347,01	4,84	220,59	419,81	112,40	8,63						

Пром.	Наименование	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
Полдник																					
579	Булочка дорожная йодированная	150	150	10,54	12,15	42,45	321,31	0,38	0,09	24,00	0,73	137,70	119,97	14,50	0,57						
Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18						
Итого		350		15,58	17,91	50,91	427,15	0,61	0,17	84,00	0,73	393,70	227,97	39,70	0,75						

Итого за день **1 910**
 Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

65,82	67,43	279,69	1 985,80	0,92	50,49	586,00	8,48	845,00	878,89	220,67	11,84
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,19%	100,40%	100,04%	100,70%	101,10%	103,04%	100,32%	100,95%	100,60%	104,63%	105,08%	100,53%

	Пищевые вещества и энергетичность					Витамины и минеральные вещества									
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Меню 7-11 (10 дней)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Среднее за день	50,28	51,51	218,84	1 533,31	0,79	39,30	456,50	6,52	717,72	718,69	163,60	7,85			
Потребность в пищевых веществах	50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80			
Процент удовлетворения	100,46%	100,30%	100,50%	100,38%	100,65%	100,78%	100,33%	100,33%	100,38%	100,52%	100,67%	100,61%			

	Пищевые вещества и энергетичность					Витамины и минеральные вещества									
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Меню 12+ (10 дней)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Среднее за день	66,08	67,29	280,99	1 987,60	0,91	49,15	587,65	8,66	844,09	851,18	212,31	11,65			
Потребность в пищевых веществах	65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70			
Процент удовлетворения	100,59%	100,20%	100,50%	100,08%	100,48%	100,31%	100,45%	103,06%	100,49%	101,33%	101,10%	99,56%			