

СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа №7 с углубленным
изучением отдельных предметов»

«*М.П.*» _____ *О.В. Проценко* _____

«*13*» _____ 2024 г.



Утверждаю:
Директор ООО

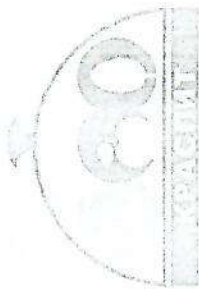


«*13*» _____ *О.А. Динкевич* _____
2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №7 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

г. Красноярск 2024 г.

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Красплит



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

День
 Неделя
 Возрастная категория
 Сезон

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							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	200/15	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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 "Гребешок" йодированная	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	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 1605																
Потребность в пищевых веществах			50,42	51,40	219,69	1539,46	0,78	39,06	462,63	6,55	717,52	720,74	163,33	7,89		
Процент удовлетворения			50,05	51,35	217,75	1527,50	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 приготовляемых блюд ООО Краспит



День Вторник
Неделя Первая
Возрастная категория 7-11 лет
Сезон 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	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	Огурцы 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 приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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

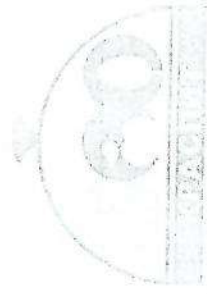


№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe			
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
271	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	200/15	215	8,89	14,73	30,23	279,40	0,06	1,20	68,80	0,04	176,03	96,85	14,74	0,05		
105	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	0,88	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	Суп 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	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	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																	
		Итого за день	1 625	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		
		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		100,63%	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 приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
334	Макароны запеченные с сыром	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	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 лодовый	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	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		
Обед																
Пром. Кукуруза консервированная																
124	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	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	Котлета рубленая из филе птицы	200/10	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	Рис припущенный	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	Напиток из плодов шиповника	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.	Хлеб пшеничный	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 ржаной	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		
		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		
Полдник																
Пром. Вафли																
507	Чай черный с молоком и сахаром	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		
		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																
Потребность в пищевых веществах			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		
Процент удовлетворения			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		
			100,45%	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 Красплит



День: Пятница
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
328	Запеканка из творога с рисом и стухенным молоком	150/10	160	9,80	10,88	22,28	126,24	0,09	0,16	130,00	0,64	112,64	24,32	2,10			
686	Чай черный с сахаром и лимонном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	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	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	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.	Огурцы 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		
112	Суп картофельный 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	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																	
Пром.	Печенье	100	100	3,97	5,30	28,09	175,92	0,00	0,04	16,00	0,25	4,32	5,40	2,97	0,85		
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		300		5,05	5,66	40,69	233,88	0,00	1,74	36,00	0,32	17,01	12,87	8,73	1,57		
Итого за день 1 590																	
				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%		
				Потребность в пищевых веществах													
				Процент удовлетворения													

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Суббота
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	Ca	P	12	13	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
160	Суп молочный с вермишелью	250	3,75	8,78	48,33	277,34	0,22	3,85	4,25	0,30	22,25	24,25	9,75	0,42			
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,06	0,12	2,20	10,07	0,00	0,95	0,00	0,01	1,27	0,75	0,58	0,03			
Пром.	Хлеб пшеничный	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		320	8,11	10,50	72,28	406,01	0,24	4,80	9,25	1,22	28,02	39,62	13,48	0,65			
Обед																	
612.02	Маринад овощной	60	1,17	3,06	15,40	93,79	0,02	0,02	9,00	0,02	39,06	7,20	1,44	0,26			
138	Суп рисовый на мясном бульоне	200	1,97	11,60	5,18	133,00	0,05	14,96	172,00	1,00	6,29	112,00	26,96	1,09			
376	Рагу из овощей с фасолью и мясом птицы	200	22,46	13,10	28,90	323,34	0,07	12,40	129,90	1,53	32,30	187,00	51,42	2,09			
642	Кисель из яблок	180	0,11	0,11	13,89	57,03	0,00	5,58	72,00	0,45	72,07	133,92	24,14	1,12			
Пром.	Хлеб пшеничный	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	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	34,27	29,92	99,50	804,31	0,21	32,96	392,90	4,73	164,57	502,44	118,36	6,10			
Полдник																	
579	Булочка дорожная йодированная	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			
693	Какао с молоком	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			
Итого		305	7,86	11,04	48,11	323,24	0,34	1,24	56,80	0,62	207,43	179,13	31,93	1,10			
Итого за день 1 365																	
Потребность в пищевых веществах																	
Процент удовлетворения																	
		50,24	51,46	219,88	1 533,57	0,79	38,99	458,95	458,95	6,56	718,01	721,20	163,77	7,85			
		50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80			
		100,37%	100,21%	100,98%	100,40%	100,96%	99,98%	100,87%	100,87%	100,97%	100,42%	100,87%	100,76%	100,59%			

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



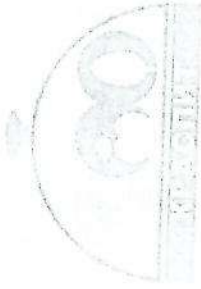
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
212	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	200/15	215	5,88	10,53	30,03	169,32	0,19	0,01	5,45	1,29	151,90	10,20				
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	0,15			
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	0,79			
Пром.	Печенье	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	0,20			
	Итого	505		11,95	14,25	70,59	389,29	0,21	0,11	126,85	2,37	167,36	34,42	0,34			
Обед																	
120	Огурцы свежие порционно	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	78,00	0,07	11,10	12,90	0,40			
144	Суп 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	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	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	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	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	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	1,35			
	Итого	800		32,26	26,71	116,62	888,22	0,51	33,22	138,76	3,62	520,87	617,89	4,75			
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	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	0,77			
	Итого	305		6,24	10,58	32,52	250,22	0,06	6,85	188,00	0,51	27,47	67,78	1,62			
Итого за день		1 610		50,45	51,54	219,73	1 527,73	0,78	40,18	453,61	6,50	715,70	720,09	163,88			
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			
Процент удовлетворения				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 (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							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	Пудинг творожный с фруктами, с молоком стухенным	170/10	7,70	7,56	22,52	188,94	0,09	0,41	50,00	0,65	207,54	173,00	44,76	0,25		
683	Какао с молоком	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	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	4,00	7,04	11,88	126,81	0,00	0,02	7,00	0,11	2,52	3,15	1,73	0,49		
Обед		Итого	16,48	18,73	74,54	532,67	0,18	1,59	102,00	1,78	325,60	285,92	71,42	1,64		
Пром.	Кукуруза консервированная	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	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	13,26	12,15	25,90	265,93	0,26	1,82	24,00	0,69	94,75	119,20	24,12	1,15		
524	Напиток лимонный	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	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	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35		
Полдник		Итого	28,44	17,83	101,57	660,51	0,49	35,88	256,60	4,60	360,89	366,76	74,23	4,23		
587	Булочка "Гребешок" йодированная	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	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	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	1 527,60	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%		

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит



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							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																	
492	Плов с мясом	200	10,34	14,37	16,13	235,23	0,19	0,20	88,00	0,60	127,70	249,12	56,48	0,60			
686	Чай черный с сахаром и лимоном	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	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	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	500	17,25	21,28	61,41	506,13	0,21	7,00	118,00	1,70	149,35	279,80	68,33	1,99			
Обед																	
120	Помидоры свежие порционно	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			
132	Рассольник Гленнградский на бульоне со сметаной	200/10	1,87	9,88	4,34	113,76	0,03	5,89	60,50	0,38	174,42	165,45	23,17	0,25			
245	Мятай запеченный в молочном соусе	90	5,69	3,16	2,21	60,04	0,04	4,10	81,50	0,19	222,60	15,30	7,56	2,21			
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	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			
494	Компот из плодов и ягод сушеных	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	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	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	23,22	21,32	93,41	659,37	0,25	18,29	225,20	2,69	477,71	362,08	84,61	5,45			
Полдник																	
540	Шанежка наливная	100	9,60	9,00	46,21	304,24	0,25	0,06	16,00	0,49	91,80	79,98	9,67	0,38			
Пром.	Напиток витаминизированный	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	300	9,60	9,00	63,31	372,64	0,32	14,06	116,00	2,11	91,80	79,98	9,67	0,38			
Итого за день 1 590																	
Потребность в пищевых веществах																	
Процент удовлетворения																	
			50,07	51,60	218,13	1 537,15	0,78	39,35	459,20	6,50	718,86	721,86	162,61	7,82			
			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			
			100,03%	100,48%	100,17%	100,63%	100,00%	100,89%	100,92%	99,99%	100,54%	100,96%	100,07%	100,24%			

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
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	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	150/10	160	7,52	8,32	2,32	114,24	0,06	8,27	23,20	0,03	225,98	141,92	24,32	0,52		
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.	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	510		13,30	10,73	51,84	354,70	0,49	11,51	48,20	1,70	256,99	212,40	42,81	1,56		
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		
110	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	210	2,27	10,29	12,45	151,48	0,04	5,97	33,65	1,89	187,31	25,81	20,06	0,97		
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	90	90	12,22	3,48	2,72	91,08	0,06	3,50	0,65	0,43	44,75	239,25	14,75	0,12		
522	Картофель запеченный	150	150	6,45	15,72	52,41	376,92	0,02	2,37	45,00	0,11	38,76	87,92	29,97	0,51		
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	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		31,68	32,70	130,35	942,35	0,22	27,62	286,70	4,72	434,94	473,22	111,21	4,56		
Полдник																	
569	Крендель сахарный	105	105	4,94	8,08	29,16	209,14	0,08	0,00	10,50	0,00	16,10	22,75	5,55	0,92		
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	305		5,12	8,08	36,73	240,15	0,08	0,09	120,50	0,07	25,34	30,18	9,51	1,71		
Итого за день 1 605																	
				Потребность в пищевых веществах												7,83	
				Процент удовлетворения												7,80	
				100,09%												100,32%	
				100,54%												100,11%	
				100,64%												100,63%	
				100,72%												100,38%	
				100,57%												100,89%	
				99,77%												99,77%	
				455,40												6,49	
				717,27												163,53	
				715,00												162,50	
				455,00												6,50	
				39,00												7,80	
				39,22												7,83	
				0,79												163,53	
				0,78												162,50	
				100,57%												100,63%	
				100,72%												100,38%	
				100,64%												100,89%	
				100,54%												100,11%	
				100,30%												100,32%	
				100,09%												100,63%	

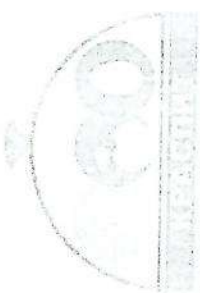
Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краслит

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							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																	
275	Каша "Здоровье" молочная вязкая, с маслом сливочным	200/15	215	3,99	10,12	17,36	176,48	0,00	0,40	0,65	148,73	92,39	34,74	0,17			
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/20	45	5,54	7,11	10,17	126,81	0,06	0,04	0,53	15,26	89,28	9,41	0,30			
505	Чай черный с шиповником	200	200	0,82	1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	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	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20			
	Итого	510		14,45	19,99	71,26	522,73	0,08	9,94	2,17	181,19	203,77	53,06	0,98			
Обед																	
Пром.	Огурцы соленые	60	60	0,43	0,05	1,04	6,37	0,05	7,50	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	0,66	28,78	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	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	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	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	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	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35			
	Итого	800		23,34	17,41	109,35	676,02	0,22	29,11	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	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	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18			
	Итого	305		12,42	14,27	38,18	330,75	0,50	0,14	0,51	352,39	191,98	35,35	0,58			
Итого за день 1 615																	
				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%		
				Потребность в пищевых веществах													
				Процент удовлетворения													

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краслит



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

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

№ 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	Мg	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.	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		
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, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	43,00	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		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 усвоения				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 Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
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	Fe			
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
3-2	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	Огурцы 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	286,90	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	2,68		
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	141,38	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																	
				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%		
				Потребность в пищевых веществах													
				Процент удовлетворения													

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Первая
12+ 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	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
271	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	230/15	245	10,13	16,78	34,44	316,38	0,09	1,37	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	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	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	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02			
	Итого	555		19,09	26,62	92,25	674,02	0,17	12,99	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	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	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	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	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	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	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	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	6,88	330,61	546,34	148,09	8,57			
Полдник																	
Пром.	Пряник	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	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	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	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13			
	Итого	350		2,83	5,58	33,49	193,03	0,41	1,65	0,95	28,80	63,02	17,50	1,35			
Итого за день 1 895																	
Потребность в пищевых веществах				66,30	67,08	279,67	1 985,80	0,92	49,33	8,46	846,08	848,25	211,73	11,77			
Процент удовлетворения				65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70			
				100,91%	99,88%	100,03%	100,01%	100,67%	100,59%	100,77%	100,72%	100,98%	100,83%	100,60%			

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День Четверг
 Неделя Первая
 Возрастная категория 12+ лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергичность							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																	
334	Макаронны запеченные с сыром	250	6,90	10,67	23,11	228,46	0,23	0,50	25,00	0,18	70,75	163,25	7,54	1,67			
692	Кофейный напиток с молоком	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 йодовый	70	4,98	0,50	32,76	155,48	0,03	0,00	7,00	1,15	20,92	68,24	19,81	0,11			
Пром.	Печенье	70	2,78	3,71	19,66	123,14	0,00	0,03	11,20	0,18	3,02	3,78	2,08	0,59			
	Итого	590	17,44	17,98	96,43	629,72	0,37	1,70	63,20	1,52	202,96	316,27	42,03	2,50			
Обед																	
Пром.	Кукуруза консервированная	100	1,98	2,16	23,20	120,16	0,01	15,30	175,00	0,11	21,30	5,30	20,60	0,60			
124	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	5,55	8,45	6,30	123,58	0,16	11,73	186,00	0,27	365,48	70,57	27,85	0,70			
422	Котлета рубленая из филе птицы	100	12,51	11,62	3,70	169,42	0,14	9,84	61,00	1,84	73,20	162,00	32,90	2,87			
511,01	Рис припущенный	180	4,19	5,11	45,58	245,09	0,11	4,95	36,00	1,30	61,65	125,19	47,05	0,29			
270	Напиток из плодов шиповника	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	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	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	38,21	30,39	153,78	1 041,62	0,53	46,68	492,00	6,59	550,97	470,20	154,67	7,45			
Полдник																	
Пром.	Вафли	150	8,57	15,08	25,45	271,73	0,00	0,04	15,00	0,24	5,40	6,75	3,71	1,05			
507	Чай черный с молоком и сахаром	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	350	9,83	16,52	40,21	348,77	0,02	0,72	35,00	0,37	86,22	54,68	13,97	1,85			
Итого за день		1 920	65,75	67,13	281,32	2 020,11	0,92	49,10	590,20	8,48	840,15	841,16	210,67	11,79			
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			100,08%	100,96%	100,62%	101,74%	100,99%	100,21%	100,89%	100,91%	100,02%	100,14%	100,32%	100,77%			

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День Пятница
 Неделя Первая
 Возрастная категория 12+ лет
 Сезон 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	Ca	P	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 ступенным молоком	170/10	180	11,02	12,24	25,06	142,02	0,13	0,18	1,24	0,72	229,50	157,50	27,36	2,25						
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,16	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.	Мацарини	100	100	0,73	0,28	14,20	62,23	0,01	0,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02						
	Итого	550		18,13	14,94	82,49	424,47	0,16	17,87	108,24	1,99	296,17	210,95	52,07	3,32						
Обед																					
Пром.	Огурцы соленные	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						
112	Суп картофельный на мясном бульоне	250	250	4,47	9,06	29,03	208,33	0,04	1,22	132,40	0,13	338,25	272,25	62,30	0,83						
327	Гуляш из отварного мяса	100	100	12,35	19,21	5,03	251,76	0,41	3,20	106,28	0,71	102,90	103,80	13,26	2,54						
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	7,52	7,33	34,99	236,00	0,05	0,00	36,00	0,54	53,99	115,55	30,25	0,27						
Пром.	Напиток витаминизированный	180	180	0,00	0,00	15,39	61,56	0,06	12,60	90,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00						
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	970		40,73	38,74	142,50	1 240,30	0,75	29,52	435,98	5,99	532,67	621,34	148,47	6,51						
Полдник																					
Пром.	Печенье	150	150	5,95	7,95	42,13	263,87	0,00	0,05	24,00	0,38	6,48	8,10	4,46	1,27						
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		7,03	8,31	54,73	321,83	0,00	1,75	44,00	0,45	19,17	15,57	10,22	1,99						
Итого за день 1 870																					
Потребность в пищевых веществах				65,89	66,99	279,72	1 986,60	0,91	49,14	588,22	8,43	848,02	847,86	210,75	11,81						
Процент удовлетворения				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						
				100,29%	99,75%	100,05%	100,05%	100,10%	100,29%	100,55%	100,32%	100,95%	100,94%	100,36%	100,96%						

120

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День Суббота
 Неделя Первая
 Возрастная категория 12+ лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
160	Суп молочный с вермишелью	250	3,75	8,78	48,33	277,34	0,20	2,70	42,50	3,75	42,25	23,25	8,75	4,25		
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,06	0,12	2,20	10,07	0,00	9,50	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,32		
Пром.	Хлеб пшеничный	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	520	9,83	11,14	80,98	453,45	0,23	12,20	49,50	5,10	61,24	51,20	18,92	4,84		

Обед																
612.02	Маринад овсяной	100	1,95	5,09	25,67	114,45	0,04	0,03	15,00	0,07	65,10	12,00	2,40	0,43		
138	Суп рисовый на мясном бульоне	250	2,46	14,50	6,47	166,25	0,07	14,33	193,00	0,96	198,54	145,00	17,41	1,18		
376	Рагу из овощей с фасолью и мясом птицы	250	28,07	16,37	36,12	404,17	0,03	15,50	180,00	0,00	166,38	183,75	84,30	1,45		
642	Кисель из яблок	180	0,11	0,11	23,49	95,43	0,00	5,58	72,00	0,45	72,07	133,92	24,14	1,62		
Пром.	Хлеб пшеничный	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	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	940	46,27	39,13	148,07	1 087,74	0,24	35,44	476,00	3,23	529,02	581,00	152,91	7,38		

Полдник																
579	Булочка дорожная йодированная	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		
693	Какао с молоком	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		
	Итого	350	11,02	14,69	60,84	419,63	0,45	1,26	64,00	0,84	248,74	215,12	36,28	1,27		

Итого за день																
		1 810	67,12	67,48	281,95	1 985,78	0,91	48,90	589,50	8,42	839,00	847,32	208,11	11,70		
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			102,16%	100,48%	100,84%	100,01%	100,00%	99,80%	100,77%	100,24%	99,88%	100,87%	99,10%	100,00%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День Понедельник
 Неделя Вторая
 Возрастная категория 12+ лет
 Сезон 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
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	199,55	0,00	0,21			
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			
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			
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			
Итого		575		14,54	17,11	85,03	552,29	0,24	0,40	129,90	3,04	216,81	30,07	9,77			

Обед														
120	Опущы свежие порционно	100	100	0,72	0,18	5,60	13,50	0,09	9,00	130,00	0,12	18,50	21,50	12,60
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
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
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
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
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
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
Итого		980		42,46	29,28	147,26	1 055,11	0,59	37,67	203,80	6,48	597,05	721,45	182,47

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
686	Чай черный с сахаром и лимон	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73
Итого		350		8,76	15,03	40,98	334,24	0,09	6,87	260,00	0,73	34,35	93,03	18,67

Итого за день		1 905		65,77	67,06	279,89	1 985,89	0,92	44,94	593,70	10,25	848,20	844,54	210,91
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
Процент удовлетворения				100,10%	100,85%	100,11%	100,01%	100,62%	91,72%	101,49%	104,19%	100,98%	100,54%	100,77%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Вторая
12+ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

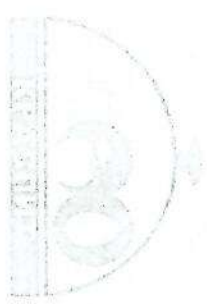
Завтрак															
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком стуженным	200/10	210	8,99	8,82	26,27	233,39	0,11	0,47	59,33	0,76	242,13	201,83	62,22	0,29
693	Какао с молоком	200	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	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	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	6,48	34,50	1,36	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	85,86	20,25	2,43
Итого		940	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															
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
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	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 приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Среда
Неделя
Вторая
Возрастная категория
12+ лет
Сезон
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества						
					Б	Ж	У	ЗЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
492	Плов с мясом		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	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	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.	Пряник		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			
120	Помидоры свежие порционно		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	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной		250/13	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	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	7,52	7,33	34,98	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	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	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	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			
540	Шанежка наливная		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	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		1 860	66,13	67,19	282,26	1 985,80	0,92	49,11	583,00	8,58	841,76	841,79	210,10	11,76			
	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			100,66%	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 приготовляемых блюд ООО Краспит

День Четверг
 Неделя Вторая
 Возрастная категория 12+ лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	170/10	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	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	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	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																
515	Горошек консервированный	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	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	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	7,74	18,86	62,89	452,30	0,02	2,84	54,00	0,13	46,51	105,50	35,96	0,61		
489	Напиток из облепихи	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	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	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	1 214,00	0,28	37,80	401,15	6,29	526,20	471,49	148,12	6,33		
Полдник																
569	Крепдель сахарный	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	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																
			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%		
			Потребность в пищевых веществах													
			Процент удовлетворения													

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Красплит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	Б1	С	А	Е	Са	Р	К	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	Бутерброд 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		
Обед		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.	Огурцы соленые	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	0,63	32,22	137,93	33,57	1,63		
462	Тфтели 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		
Полдник		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		
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	8,75			
Итого за день		1 910	65,82	67,43	279,69	1 985,80	0,92	50,49	566,00	8,48	845,00	878,89	220,67	11,84			
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			100,19%	100,40%	100,04%	100,70%	101,10%	103,04%	100,32%	100,95%	100,60%	104,63%	105,08%	100,53%			

Меню 7-11 (12 дней)

Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества						
Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
50,28	51,49	218,84	1 533,49	0,78	39,26	456,95	6,53	717,70	719,15	163,62	7,85		
50,10	51,40	217,70	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80		
100,37%	100,18%	100,53%	100,39%	100,61%	100,67%	100,43%	100,43%	100,38%	100,58%	100,69%	100,59%		

Среднее за день

Потребность в пищевых веществах

Процент удовлетворения

Меню 12+ (12 дней)

Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества						
Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
66,14	67,26	280,97	1 987,28	0,91	49,14	587,71	8,62	843,37	854,84	211,84	11,66		
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		
100,67%	100,15%	100,49%	100,08%	100,40%	100,28%	100,46%	102,59%	100,40%	101,77%	100,88%	99,65%		

Среднее за день

Потребность в пищевых веществах

Процент удовлетворения