

СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Лицей № 8»

Е.И. Богуславская

2022г.



Утверждаю:

Директор ООО «КрасПит»

О.И. Линкевич

« 25 » августа 2022г.



## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «Лицей № 8»

г. Красноярск, 2022г,

## Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

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





Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
342	Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным	180/5	24,11	32,51	4,10	413,21	2	23,88	5	0,37	536,52	489,74	41,64	3,6	
Пром.	Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,21	6,38	8	4,4	0,47	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09	
685	Чай черный с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	78,00	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8	
	<b>итого</b>	<b>465</b>	<b>31,02</b>	<b>35,57</b>	<b>62,87</b>	<b>703,95</b>	<b>2,008</b>	<b>23,93</b>	<b>5</b>	<b>1,57</b>	<b>573,6</b>	<b>560,2</b>	<b>64,1</b>	<b>4,96</b>	
<b>Обед</b>															
515	Зеленый горошек	60	2,16	0,06	5,88	33,00	0,06	23	6	0,4	36,6	36,4	20,4	1,4	
138	Суп картофельный с рисом и субпродуктами из птицы	200/10	3,56	4,49	14,21	112,46	0,1	6,66	0,2	2,2	25,98	243	22,13	0,77	
599	Поджарка из свинины	80	15,29	5,30	6,67	149,20	0,25	0	0	0,29	12	112,8	12,8	0,72	
516.01	Макаронные изделия отварные	150	5,24	4,65	34,88	205,50	0,09	0,15	1,35	1,95	493,6	303	24,23	1,88	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09	
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91	
489	Напиток из облепихи	200	0,30	1,35	26,35	120,00	0	3,53	0,3	0,13	18,6	13,3	9,3	1	
	<b>итого</b>	<b>800</b>	<b>37,10</b>	<b>17,85</b>	<b>132,39</b>	<b>866,16</b>	<b>0,588</b>	<b>33,34</b>	<b>7,85</b>	<b>6,79</b>	<b>619,98</b>	<b>816,82</b>	<b>112,18</b>	<b>6,77</b>	
<b>Полдник</b>															
804	Пряник школьный	50	2,98	2,94	39,45	194,48	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56	
686	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,40	0,20	14,20	56,00	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9	
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>14,20</b>	<b>56,00</b>	<b>0</b>	<b>0,73</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,9</b>	<b>9,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,9</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>68,52</b>	<b>53,62</b>	<b>209,46</b>	<b>1626,11</b>	<b>2,596</b>	<b>58</b>	<b>12,85</b>	<b>8,36</b>	<b>1210,48</b>	<b>1386,82</b>	<b>183,48</b>	<b>12,63</b>	
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>50,10</b>	<b>51,40</b>	<b>217,80</b>	<b>1527,50</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,49</b>	<b>7</b>	<b>770</b>	<b>1155</b>	<b>175</b>	<b>8,4</b>	
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>136,8</b>	<b>104,3</b>	<b>96,2</b>	<b>106,5</b>	<b>309,0</b>	<b>138,1</b>	<b>2622,4</b>	<b>119,4</b>	<b>157,2</b>	<b>120,1</b>	<b>104,8</b>	<b>150,4</b>	

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
271	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/15	9,43	16,37	56,72	408,73	0,02	1,34	0,06	0,04	144,49	221,05	59,55	1,58
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
512	Кофейный напиток на молоке	200	2,14	2,48	27,07	136,14	0,04	0,25	0,02	0	133	124	36,5	1,2
Пром.	Яблоко	90	0,36	0,18	17,18	63,90	19,2	0,07	0	0,76	15,36	53,76	80,64	1,15
	<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>15,62</b>	<b>19,35</b>	<b>108,19</b>	<b>665,87</b>	<b>0,068</b>	<b>1,59</b>	<b>0,08</b>	<b>0,95</b>	<b>294,09</b>	<b>399,21</b>	<b>107,71</b>	<b>2,87</b>
<b>Обед</b>														
120	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	6	0,4	0,06	13,8	25,2	8,4	0,54
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,76	6,10	10,98	106,52	0,1	27	0,7	3,8	167	286	109	5,3
422	Котлета рубленая из филе птицы	80	15,05	12,85	6,28	205,75	0,05	0	0,05	0	14,4	152	16,8	1,2
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,90	3,45	32,40	177,00	0,09	0	1,5	2,9	50	207	68	5,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
523	Компот из яблок (свежих или сушёных)	200	0,20	0,20	24,84	103,10	0,04	0,28	0	0,55	38,8	30,7	39,8	4
	<b>итого</b>	<b>800</b>	<b>34,94</b>	<b>24,66</b>	<b>120,58</b>	<b>847,37</b>	<b>0,388</b>	<b>33,28</b>	<b>2,65</b>	<b>9,13</b>	<b>317,2</b>	<b>809,22</b>	<b>265,32</b>	<b>17,54</b>
<b>Полдник</b>														
Пром.	Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,21	6,38	8	4,4	0,47
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	<b>итого</b>	<b>230</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>90,00</b>	<b>5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>1,2</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>50,56</b>	<b>44,01</b>	<b>251,17</b>	<b>1603,24</b>	<b>5,456</b>	<b>34,95</b>	<b>2,93</b>	<b>10,68</b>	<b>627,29</b>	<b>1228,43</b>	<b>457,03</b>	<b>21,61</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>50,10</b>	<b>51,40</b>	<b>217,80</b>	<b>1527,50</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,49</b>	<b>7</b>	<b>770</b>	<b>1155</b>	<b>175</b>	<b>8,4</b>
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>100,9</b>	<b>85,6</b>	<b>115,3</b>	<b>105,0</b>	<b>649,5</b>	<b>83,2</b>	<b>598,0</b>	<b>152,6</b>	<b>81,5</b>	<b>106,4</b>	<b>261,2</b>	<b>257,3</b>

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	итого	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	итого за день	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	потребность в пищевых веществах		50,10	51,40	217,80	1527,50	0,84	42	0,49	7	770	1155	175	8,4
	процент удовлетворения		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>общий итог:</b>			682,9	590,3	2699,3	19051,6	91,1	621,1	111,9	415,9	7942,7	13677,0	4107,7	240,6

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	итого		682,9	590,3	2699,3	19051,6	91,1	621,1	111,9	415,9	7942,7	13677,0	4107,7	240,6
	среднее значение		56,91	52,40	224,94	1587,63	7,59	51,76	9,32	34,66	661,89	1139,75	342,31	20,05
	потребность в пищевых веществах		50,1	51,4	217,8	1527,5	0,8	42,0	0,5	7,0	770,0	1155,0	175,0	8,4
	процент удовлетворения		113,6	101,9	103,3	103,9	903,8	123,2	1902,2	495,1	86,0	98,7	195,6	238,7

**Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей**

**Цикличное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний, весенне-летний

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

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



Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
265	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	250/15	10,51	12,36	64,14	413,73	0,03	1,81	0,08	0,05	196,3	300,45	80,86	2,14	
Пром.	Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,21	6,38	8	4,4	0,47	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09	
Пром.	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,01	0,15	0,3	0,13	72,3	53,8	12,9	0,9	
<b>итого</b>		<b>545</b>	<b>17,62</b>	<b>16,62</b>	<b>121,31</b>	<b>712,47</b>	<b>0,048</b>	<b>1,98</b>	<b>0,38</b>	<b>1,3</b>	<b>291,58</b>	<b>416,41</b>	<b>109,82</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>															
120	Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,01	2,80	15,00	0,03	10	0,66	0,13	23	42	14	0,9	
139	Суп картофельный с горохом	250	6,10	5,10	24,10	163,07	0,25	18,75	0,25	5,75	212,5	581,25	212,5	13,75	
304	Рис отварной с овощами	180	3,86	4,27	35,88	194,41	1,22	3,76	0,09	1,39	26,78	121,57	40,08	1,08	
390	Котлета из рыбы "Любительская"	100	15,38	14,22	7,00	218,20	1,29	1,66	0,02	0,72	70,67	141,92	22,93	0,57	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09	
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91	
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	90,00	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2	
<b>итого</b>		<b>930</b>	<b>36,69</b>	<b>25,60</b>	<b>134,38</b>	<b>926,68</b>	<b>7,878</b>	<b>34,25</b>	<b>1,22</b>	<b>10,41</b>	<b>382,15</b>	<b>1015,06</b>	<b>396,83</b>	<b>18,5</b>	
<b>Полдник</b>															
Пром.	Вафли	35	0,62	0,81	6,14	34,40	0	0,02	0	0,11	2,4	3	1,65	0,47	
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,20	0,00	15,08	60,19	0	0,03	0	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8	
<b>итого</b>		<b>235</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,08</b>	<b>60,19</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>14,1</b>	<b>8,3</b>	<b>6,4</b>	<b>0,8</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>54,51</b>	<b>42,22</b>	<b>270,77</b>	<b>1699,34</b>	<b>5,048</b>	<b>2,09</b>	<b>0,58</b>	<b>1,98</b>	<b>321,68</b>	<b>444,71</b>	<b>200,22</b>	<b>5,6</b>	
<b>потребность в пищевых веществах</b>			<b>58,5</b>	<b>59,8</b>	<b>249,0</b>	<b>1768,0</b>	<b>1,0</b>	<b>49,0</b>	<b>0,6</b>	<b>8,4</b>	<b>840,0</b>	<b>1260,0</b>	<b>210,0</b>	<b>11,9</b>	
<b>процент удовлетворения</b>			<b>93,2</b>	<b>70,6</b>	<b>108,7</b>	<b>96,1</b>	<b>515,1</b>	<b>4,3</b>	<b>92,1</b>	<b>23,6</b>	<b>38,3</b>	<b>35,3</b>	<b>95,3</b>	<b>47,1</b>	

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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



Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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



Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
342	Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным	220/5	27,12	29,03	3,58	392,96	2	23,88	5	0,37	536,52	489,74	41,64	3,6	
Пром.	Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,21	6,38	8	4,4	0,47	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09	
685	Чай черный с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	78,00	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8	
	<b>итого</b>	<b>505</b>	<b>34,03</b>	<b>32,09</b>	<b>62,35</b>	<b>683,70</b>	<b>2,008</b>	<b>23,93</b>	<b>5</b>	<b>1,57</b>	<b>573,6</b>	<b>560,2</b>	<b>64,1</b>	<b>4,96</b>	
<b>Обед</b>															
515	Зеленый горошек	100	3,60	0,10	9,80	55,00	0,13	38,3	10	0,66	61	60,7	34	2,3	
138	Суп картофельный с рисом и субпродуктами из птицы	250/10	4,43	5,86	17,57	141,91	2,08	3,87	0,04	0,15	13,61	121,48	20,84	1,16	
599	Поджарка из свинины	100	19,11	6,26	8,33	186,50	0,25	0	0	0,29	12	112,8	12,8	0,72	
516.01	Макаронные изделия отварные	180	6,20	5,58	41,85	246,60	0,1	0,18	1,62	2,34	592,32	363,6	29,07	2,25	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09	
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91	
489	Напиток из облепихи	200	0,30	1,35	26,35	120,00	0	3,53	0,3	0,13	18,6	13,3	9,3	1	
	<b>итого</b>	<b>940</b>	<b>44,19</b>	<b>21,15</b>	<b>148,30</b>	<b>996,01</b>	<b>2,648</b>	<b>45,88</b>	<b>11,96</b>	<b>5,39</b>	<b>730,73</b>	<b>780,2</b>	<b>129,33</b>	<b>8,43</b>	
<b>Полдник</b>															
804	Пряник школьный	50	2,98	2,94	39,45	194,48	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56	
686	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,40	0,20	14,20	56,00	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9	
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>14,20</b>	<b>56,00</b>	<b>0</b>	<b>0,73</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,9</b>	<b>9,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,9</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>78,62</b>	<b>53,44</b>	<b>224,85</b>	<b>1735,71</b>	<b>4,656</b>	<b>70,54</b>	<b>16,96</b>	<b>6,96</b>	<b>1321,23</b>	<b>1350,2</b>	<b>200,63</b>	<b>14,29</b>	
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>58,5</b>	<b>59,8</b>	<b>249,0</b>	<b>1768,0</b>	<b>1,0</b>	<b>49,0</b>	<b>0,6</b>	<b>8,4</b>	<b>840,0</b>	<b>1260,0</b>	<b>210,0</b>	<b>11,9</b>	
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>134,4</b>	<b>89,4</b>	<b>90,3</b>	<b>98,2</b>	<b>475,1</b>	<b>144,0</b>	<b>2692,1</b>	<b>82,9</b>	<b>157,3</b>	<b>107,2</b>	<b>95,5</b>	<b>120,1</b>	

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
271	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/15	10,60	18,50	44,19	390,48	0,02	1,34	0,06	0,04	144,49	221,05	59,55	1,58
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
512	Кофейный напиток на молоке	200	2,14	2,48	27,07	136,14	0,04	0,25	0,02	0	133	124	36,5	1,2
Пром.	Яблоко	90	0,36	0,18	17,18	63,90	19,2	0,07	0	0,76	15,36	53,76	80,64	1,15
	<b>итого</b>	<b>605</b>	<b>16,79</b>	<b>21,48</b>	<b>95,66</b>	<b>647,62</b>	<b>0,068</b>	<b>1,59</b>	<b>0,08</b>	<b>0,95</b>	<b>294,09</b>	<b>399,21</b>	<b>107,71</b>	<b>2,87</b>
<b>Обед</b>														
120	Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,01	2,80	15,00	0,03	10	0,66	0,13	23	42	14	0,9
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,18	7,55	13,59	131,80	0,12	33,43	0,87	4,7	206,76	354	135	6,56
422	Котлета рубленая из филе птицы	100	18,82	16,07	7,85	256,97	43	0	0,05	0	14,4	152	16,8	1,2
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,28	4,14	38,88	212,40	1	0	1,8	3,48	60	248,4	81,6	6,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,008	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,09
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
523	Компот из яблок (свежих или сушеных)	200	0,20	0,20	24,84	103,10	0,04	0,28	0	0,55	38,8	30,7	39,8	4
	<b>итого</b>	<b>940</b>	<b>40,83</b>	<b>29,97</b>	<b>132,36</b>	<b>965,27</b>	<b>44,278</b>	<b>43,71</b>	<b>3,38</b>	<b>10,68</b>	<b>376,16</b>	<b>935,42</b>	<b>310,52</b>	<b>20,26</b>
<b>Полдник</b>														
Пром.	Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,21	6,38	8	4,4	0,47
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	<b>итого</b>	<b>230</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>90,00</b>	<b>5</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>1,2</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>57,62</b>	<b>51,45</b>	<b>250,42</b>	<b>1702,89</b>	<b>49,346</b>	<b>45,38</b>	<b>3,66</b>	<b>12,23</b>	<b>686,25</b>	<b>1354,63</b>	<b>502,23</b>	<b>24,33</b>
	<b>потребность в пищевых веществах</b>		<b>58,5</b>	<b>59,8</b>	<b>249,0</b>	<b>1768,0</b>	<b>1,0</b>	<b>49,0</b>	<b>0,6</b>	<b>8,4</b>	<b>840,0</b>	<b>1260,0</b>	<b>210,0</b>	<b>11,9</b>
	<b>процент удовлетворения</b>		<b>98,5</b>	<b>86,0</b>	<b>100,6</b>	<b>96,3</b>	<b>5035,3</b>	<b>92,6</b>	<b>581,0</b>	<b>145,6</b>	<b>81,7</b>	<b>107,5</b>	<b>239,2</b>	<b>204,5</b>

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	итого	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	итого за день	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	840,0	1260,0	210,0	11,9
	процент удовлетворения		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

общий итог:			781,1	686,3	2893,9	21093,2	119,7	806,3	171,4	414,5	8806,6	14434,9	4252,6	251,9
-------------	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

**Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	итого		781,1	686,3	2893,9	21093,2	119,7	806,3	171,4	414,5	8806,6	14434,9	4252,6	251,9
	среднее значение		65,09	60,19	255,16	1799,77	9,98	67,19	14,28	34,54	733,88	1202,91	354,38	21,00
	потребность в пищевых веществах		58,5	59,8	249,0	1768,0	1,0	49,0	0,6	8,4	840,0	1260,0	210,0	11,9
	процент удовлетворения		111,3	100,7	102,5	101,8	1018,0	137,1	2266,8	411,2	87,4	95,5	168,8	176,4