


СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 139»


_____ А.Г. Сафронова
« _____ » _____ 2024 г.



Утверждаю:
Директор ООО «КрасПит»


_____ О.И. Линкевич
« 16 » _____ 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 139»

г. Красноярск 2024 г.

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
275	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/15	215	6,67	6,73	37,84	238,59	0,03	0,02	56,98	1,40	122,41	84,60	26,99	0,27
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
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
Итого		505		13,73	14,85	84,79	527,70	0,11	1,75	123,58	2,85	218,32	169,89	43,98	1,63
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
168	Суп с рыбными консервами	200	200	4,20	11,40	10,91	163,00	0,09	6,43	93,00	0,46	27,83	105,33	37,91	0,26
493	Филе птицы в сметанном соусе	100	100	11,03	3,50	1,50	81,62	0,14	0,16	85,00	0,23	47,10	112,00	16,10	0,85
516.01	Макаронные изделия отварные с овощами	150	150	3,70	4,50	34,11	191,75	0,03	0,14	15,00	0,18	146,24	137,25	7,83	0,05
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
Итого		790		28,07	21,55	108,19	739,03	0,41	38,62	246,20	3,14	254,91	442,29	93,52	5,46
Полдник															
Пром.	Пряник	100	100	4,50	10,25	21,50	196,25	0,00	0,04	10,00	0,38	11,48	14,40	7,92	0,85 [1]
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18
Итого		300		9,54	16,01	29,96	302,09	0,23	0,11	70,00	0,38	267,48	122,40	33,12	1,03
Итого за день		1 595		51,34	52,41	222,94	1 568,82	0,75	40,48	439,78	6,37	740,72	734,58	170,62	8,12
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				102,57%	102,07%	102,38%	102,71%	96,74%	103,79%	96,65%	97,96%	103,60%	102,74%	105,00%	104,12%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	160	7,52	8,32	4,32	122,24	0,06	8,27	29,20	0,03	225,98	141,92	34,32	0,52
693	Какао с молоком	200	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Печенье	90	90	3,57	4,77	25,28	158,32	0,00	0,03	14,40	0,23	3,89	4,86	2,67	0,76
							0,00								
	Итого	500		15,87	17,23	69,74	497,49	0,15	9,47	88,60	1,28	345,41	256,55	61,92	2,18
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
145	Суп летний овощной на бульоне	200	200	5,17	7,22	17,52	155,73	0,12	0,27	10,00	0,14	149,40	129,26	25,15	0,20
436	Жаркое по-домашнему	200	200	13,60	15,80	40,80	359,80	0,24	3,20	20,00	0,10	84,75	150,20	36,12	2,34
639	Компот из смеси сухофруктов	180	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	1,66	18,00	0,70	74,57	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	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	740		29,04	25,12	118,49	816,25	0,47	12,63	91,18	2,91	331,13	368,31	91,35	5,19
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
Пром.	Напиток витаминизированный	200	200	0,00	0,00	17,10	68,40	0,07	18,00	100,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	305		5,88	10,40	36,84	264,44	0,13	18,07	268,00	2,13	16,06	58,92	9,75	0,85
	Итого за день	1 545		50,80	52,75	225,07	1 578,18	0,76	40,17	447,78	6,32	692,60	683,78	163,02	8,22
	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			101,50%	102,72%	103,36%	103,32%	96,87%	102,99%	98,41%	97,20%	96,87%	95,63%	100,32%	105,37%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
328	Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	150/10	160	8,80	10,88	13,28	186,24	0,11	0,16	0,13	0,64	204,00	140,00	24,32	2,00
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	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
	Мандарин	100	100	0,73	0,28	14,20	47,70	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
	Итого	510		15,09	14,20	63,99	429,58	0,16	11,75	105,13	1,68	338,28	226,68	53,30	3,01
Обед															
612.02	Маринад овощной	60	60	1,17	3,06	15,40	93,79	0,02	0,02	9,00	0,04	39,06	7,20	1,44	0,26
160	Суп с клецками на мясном бульоне	200/20	220	2,02	8,83	17,57	157,78	0,10	17,68	44,00	2,10	56,77	80,91	15,96	0,22
422	Котлета рубленая из филе птицы	90	90	10,26	8,46	3,33	130,50	0,06	0,00	45,00	0,00	31,68	102,60	26,01	0,77
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
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	800		28,51	29,60	122,93	872,17	0,33	27,00	228,00	4,21	267,50	376,89	96,69	4,00
Полдник															
579	Булочка дорожная йодированная	105	105	7,38	8,51	29,72	224,91	0,26	0,07	16,80	0,51	96,39	83,98	10,15	0,40
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		7,56	8,51	37,29	255,92	0,26	0,16	126,80	0,58	105,62	91,42	14,11	1,19
	Итого за день	1 615		51,16	52,30	224,21	1 557,68	0,75	38,91	459,93	6,47	711,40	694,98	164,10	8,19
	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			102,22%	101,86%	102,97%	101,98%	95,58%	99,76%	101,08%	99,51%	99,50%	97,20%	100,98%	105,05%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День Четверг
 Неделя Первая
 Возрастная категория 7-11 лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
334	Макароны запеченные с сыром	220	220	5,92	6,07	22,49	168,27	0,20	0,04	22,00	0,16	62,26	143,66	6,63	1,47
692	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
Пром.	Хлеб пшеничный йодовый	50	50	3,56	0,36	23,40	111,06	0,02	0,00	5,00	0,82	14,94	48,74	14,15	0,08
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/15	40	4,92	6,32	9,04	112,72	0,06	0,03	41,60	0,47	13,56	79,36	8,36	0,26
	Итого	510		17,18	15,85	75,83	514,67	0,40	1,24	88,60	1,47	199,03	352,76	41,74	1,94
Обед															
Пром.	Кукуруза консервированная	60	60	1,19	1,30	13,92	72,10	0,01	9,18	105,00	0,26	12,78	3,18	12,36	0,36
124	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	210	3,49	6,83	9,09	111,83	0,13	9,48	126,00	0,38	295,20	57,00	22,49	0,56
378	Гуляш из говядины	90	90	11,12	11,61	4,53	167,06	0,07	6,48	26,46	0,48	92,61	93,42	20,93	1,62
511.01	Рис отварной	150	150	3,50	4,25	37,98	204,16	0,09	4,12	30,00	1,08	51,38	104,33	39,62	0,23
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	790		28,05	26,22	121,94	835,93	0,38	30,58	315,46	5,19	469,72	322,06	111,28	4,71
Полдник															
Пром.	Вафли	100	100	5,71	10,05	16,97	181,15	0,00	0,03	10,00	0,16	3,60	4,50	2,48	0,70
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
	Итого	300		6,07	10,23	29,75	235,33	0,00	6,81	30,00	0,16	15,01	13,36	7,21	1,48
	Итого за день	1 600		51,30	52,30	227,51	1 585,93	0,78	38,63	434,06	6,82	683,76	688,18	160,23	8,12
	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			102,50%	101,85%	104,48%	103,83%	99,37%	99,06%	95,40%	104,95%	95,63%	96,25%	98,60%	104,15%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День Пятница
 Неделя Первая
 Возрастная категория 7-11 лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
271	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	200/15	215	8,49	14,73	22,30	255,71	0,08	1,20	64,50	0,04	130,03	90,95	10,74	0,52
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Пряник	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42
	Итого	515		15,22	21,45	62,37	503,44	0,09	1,31	184,50	1,21	149,51	120,20	21,81	1,93
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
112	Суп картофельный на мясном бульоне	200	200	2,80	7,25	26,70	183,25	0,03	9,82	20,00	0,38	401,00	226,60	53,20	0,66
390	Котлета из рыбы "Любительская"	90	90	17,01	12,42	5,67	202,50	0,03	2,58	18,00	0,99	71,55	143,69	23,21	2,11
520	Картофельное пюре	150	150	4,50	7,56	33,96	221,86	0,02	2,36	45,00	0,11	38,76	87,91	29,97	0,51
Пром.	Напиток витаминизированный	180	180	0,00	0,00	15,39	61,56	0,06	16,20	90,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	780		33,29	29,39	121,21	882,46	0,25	36,36	261,00	4,74	537,26	533,43	128,34	5,30
Полдник															
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.	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
Пром.	Печенье	20	20	0,79	1,06	5,62	55,04	0,00	0,01	3,20	0,05	0,86	1,08	0,59	0,17
	Итого	320		2,27	1,87	33,39	176,90	0,41	3,25	23,20	0,81	27,38	56,93	15,93	1,02
	Итого за день	1 615		50,79	52,71	216,97	1 562,80	0,76	40,91	468,70	6,75	714,14	710,57	166,09	8,25
	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			101,47%	102,65%	99,64%	102,31%	96,83%	104,91%	103,01%	103,89%	99,88%	99,38%	102,21%	105,83%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День Понедельник
 Неделя Вторая
 Возрастная категория 7-11 лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	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	5,48	7,53	29,03	159,32	0,17	0,24	64,50	1,29	161,90	0,00	0,17	0,15
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
692	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Итого	510		18,11	19,33	81,84	527,34	0,37	1,44	136,30	2,75	289,92	184,90	25,33	0,77
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
144	Суп из овощей с фасолью на бульоне со сметаной	200/10	210	3,95	6,93	10,92	121,84	0,06	0,44	21,00	0,38	54,85	11,21	43,34	0,15
449	Птица в соусе с овощами	100	100	8,80	8,76	11,70	160,85	0,04	0,32	20,00	0,07	263,70	268,20	25,30	1,02
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.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	800		28,16	23,95	113,45	782,02	0,31	32,65	124,20	2,98	397,30	463,41	125,52	5,70
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
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
	Итого	305		6,24	10,58	32,52	250,22	0,06	6,85	188,00	0,51	27,47	67,78	14,49	1,62
	Итого за день	1 615		52,51	53,86	227,81	1 559,59	0,74	40,94	448,50	6,24	714,69	716,09	165,34	8,09
	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			104,92%	104,89%	104,62%	102,10%	95,26%	104,96%	98,57%	95,98%	99,96%	100,15%	101,75%	103,73%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День Вторник
 Неделя Вторая
 Возрастная категория 7-11 лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
492	Плов с мясом	200	200	10,34	14,37	20,13	251,21	0,42	6,27	60,00	0,60	127,70	249,12	56,48	0,60
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Пряник	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42
	Итого	500		17,07	21,10	60,20	498,95	0,44	6,38	180,00	1,77	147,18	278,38	67,55	2,01
Обед															
Пром.	Кукуруза консервированная	60	60	1,19	1,30	13,92	72,10	0,01	9,18	105,00	0,26	12,78	3,18	12,36	0,36
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200	5,29	2,32	18,50	116,08	0,09	9,98	30,00	1,10	209,76	168,33	27,54	0,38
363	Солянка мясная	200	200	11,60	12,20	29,65	274,80	0,04	11,12	20,00	1,68	268,92	95,93	19,34	0,80
494	Компот из плодов и ягод сушеных	180	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	3,48	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	740		26,87	17,88	112,37	717,95	0,20	30,36	183,00	4,85	519,59	338,43	77,12	3,82
Полдник															
587	Булочка "Гребешок" йодированная	105	105	4,32	14,49	29,88	267,23	0,11	0,09	76,28	0,05	21,36	54,13	12,56	1,22
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
	Итого	305		5,40	14,85	42,48	325,19	0,11	1,79	96,28	0,12	34,05	61,60	18,32	1,94
	Итого за день	1 545		49,34	53,83	215,06	1 542,08	0,75	38,53	459,28	6,74	700,82	678,40	162,99	7,76
	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			98,59%	104,83%	98,76%	100,95%	95,69%	98,79%	100,94%	103,63%	98,02%	94,88%	100,30%	99,55%

Цикличное 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 энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком сгущенным	170/10	180	7,70	7,56	25,52	200,95	0,09	0,41	90,00	0,65	207,54	191,44	44,76	0,25
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	70	70	4,00	7,04	11,88	126,81	0,00	0,02	7,00	0,11	2,52	3,15	1,73	0,49
	Итого	500		17,08	16,56	71,75	504,32	0,11	2,12	122,00	1,75	227,25	216,68	55,40	1,66
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
132	Рассольник Ленинградскийна бульоне со сметаной	200/10	210	2,87	5,88	12,34	113,76	0,30	10,34	10,50	0,55	74,42	190,65	23,17	0,25
462	"Ёжики" в молочном соусе	90	90	10,99	12,92	12,15	208,79	0,06	3,65	19,62	0,99	106,70	117,64	24,87	0,23
516.01	Макаронные изделия отварные	150	150	3,21	4,19	38,89	206,06	0,14	0,00	20,24	0,18	48,05	12,75	7,86	0,82
524	Напиток лимонный	180	180	0,15	0,02	15,12	61,21	0,02	17,10	90,00	0,83	55,84	43,76	8,81	0,99
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	790		27,71	25,10	119,92	816,40	0,59	37,56	258,36	4,75	368,98	457,49	97,46	4,25
Полдник															
804	Пряник школьный	100	100	4,44	10,80	21,97	202,82	0,04	0,04	63,00	0,26	3,24	7,01	5,90	1,20
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
	Итого	300		5,70	12,24	36,73	279,86	0,05	0,72	83,00	0,39	84,06	54,94	16,16	1,99
	Итого за день	1 590		50,49	53,89	228,39	1 600,58	0,75	40,41	463,36	6,89	680,29	729,12	169,03	7,90
	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			100,89%	104,95%	104,89%	104,78%	96,62%	103,61%	101,84%	105,97%	95,15%	101,97%	104,02%	101,33%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День Четверг
 Неделя Вторая
 Возрастная категория 7-11 лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	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	14,56	19,68	4,48	253,28	0,06	8,27	48,00	0,19	129,99	361,41	30,43	0,54
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	510		19,62	21,91	54,18	492,40	0,49	16,59	73,00	1,79	159,72	433,28	47,89	1,64
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
110	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	210	2,27	10,29	30,03	221,80	0,04	7,97	63,00	1,89	187,31	23,81	26,06	0,97
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	90	90	9,63	6,30	1,89	102,80	0,06	3,75	21,60	0,19	295,20	110,07	27,15	0,58
304	Рис отварной с овощами	150	150	2,90	3,20	39,30	197,61	0,02	2,25	75,00	0,20	16,74	45,99	28,02	0,68
270	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	4,86	18,00	0,32	4,41	0,81	1,62	0,29
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	790		24,09	21,95	129,38	811,45	0,23	24,23	265,60	4,40	529,61	255,90	104,81	4,54
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		48,83	51,94	220,30	1 543,99	0,79	40,91	459,10	6,26	714,67	719,36	162,20	7,90
	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			97,57%	101,15%	101,17%	101,08%	101,81%	104,89%	100,90%	96,34%	99,95%	100,61%	99,82%	101,22%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	9,89	13,33	22,36	248,96	0,00	0,04	66,65	1,51	148,73	92,39	39,74	0,17
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Печенье	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34
	Итого	505		17,04	18,49	70,10	514,97	0,04	0,74	98,05	2,64	235,78	157,11	54,34	1,50
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
139	Суп гороховый на мясном бульоне	200	200	5,11	13,02	37,35	287,05	0,06	14,24	21,24	0,66	25,78	110,34	26,86	1,30
193	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	200	200	8,86	5,44	31,46	210,22	0,02	2,54	60,00	0,26	63,61	181,40	17,00	1,80
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	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	740		23,08	20,64	118,84	753,49	0,21	37,87	286,74	3,65	131,07	373,45	73,90	5,44
Полдник															
579	Булочка дорожная йодированная	105	105	7,38	8,51	29,72	224,91	0,26	0,07	16,80	0,51	96,39	83,98	10,15	0,40
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18
	Итого	305		12,42	14,27	38,18	330,75	0,50	0,14	76,80	0,51	352,39	191,98	35,35	0,58
	Итого за день	1 550		52,54	53,40	227,12	1 599,21	0,74	38,74	461,59	6,80	719,24	722,54	163,59	7,52
	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			104,97%	103,99%	104,30%	104,69%	95,11%	99,34%	101,45%	104,64%	100,59%	101,05%	100,67%	96,41%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
275	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250/15	265	8,22	8,29	46,64	294,07	0,04	0,02	70,23	1,72	150,88	104,27	33,27	0,33
105	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	15/10/20	45	1,89	6,93	14,17	126,63	0,06	0,04	64,80	0,49	88,56	71,10	9,09	1,38
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
	Итого	580		17,21	17,82	103,86	644,70	0,13	1,76	162,03	3,56	258,43	203,32	52,53	2,71
Обед															
120	Помидоры свежие порционно	100	100	0,99	0,18	12,33	54,90	0,13	13,70	42,00	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81
168	Суп с рыбными консервами	250	250	5,25	14,25	13,64	203,75	0,11	8,04	116,25	0,58	34,79	131,66	47,39	0,33
493	Филе птицы в сметанном соусе	100	100	11,03	3,50	1,50	81,62	0,14	0,16	85,00	0,23	47,10	112,00	16,10	0,85
516.01	Макаронные изделия отварные с овощами	180	180	4,44	5,40	40,94	230,10	0,03	0,16	18,00	0,21	175,49	164,71	9,40	0,06
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	20,16	80,64	0,02	26,30	20,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	990		35,38	26,38	144,89	958,43	0,54	48,36	297,25	4,40	307,50	550,70	122,74	7,27
Полдник															
804	Пряник школьный	150	150	6,66	16,20	32,95	304,24	0,05	0,06	94,50	0,39	4,86	10,52	8,85	1,80
49	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		11,70	21,96	41,41	410,08	0,29	0,13	154,50	0,39	260,86	118,52	34,05	1,98
	Итого за день	1 920		64,28	66,16	290,16	2 013,21	0,96	50,26	613,78	8,35	826,78	872,53	209,32	11,96
	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			97,84%	98,51%	103,78%	101,39%	104,95%	102,56%	104,92%	99,36%	98,43%	103,87%	99,68%	102,22%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/10	210	9,87	10,92	5,67	160,44	0,08	10,86	38,33	0,04	296,60	186,27	45,04	0,68
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.	Печенье	70	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	550		19,15	19,41	74,17	547,95	0,18	12,05	96,53	1,60	416,97	305,67	73,31	2,25
Обед															
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
145	Суп летний овощной на бульоне	250	250	6,46	9,03	21,90	194,67	0,15	0,34	12,50	0,18	186,75	161,57	31,44	0,85
436	Жаркое по-домашнему	250	250	17,00	19,75	51,00	449,75	0,30	4,00	25,00	0,10	105,94	187,75	45,15	2,93
639	Компот из смеси сухофруктов	180	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	1,66	18,00	0,63	74,57	12,49	4,88	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	940		39,14	31,92	153,96	1 059,66	0,64	18,49	126,80	4,06	404,79	491,55	124,12	7,65
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
Пром.	Напиток витаминизированный	200	200	0,00	0,00	17,10	68,40	0,07	18,00	100,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	350		8,40	14,85	45,30	348,46	0,16	18,09	340,00	2,35	22,94	84,17	13,93	1,22
	Итого за день	1 840		66,70	66,17	273,44	1 956,07	0,97	48,64	563,33	8,01	844,69	881,39	211,36	11,12
	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			101,52%	98,53%	97,80%	98,51%	104,92%	99,27%	96,29%	95,31%	100,56%	104,93%	100,65%	95,00%

Цикличное 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 энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
328	Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	200/10	210	11,55	14,28	17,43	244,44	0,15	0,21	0,17	0,84	267,75	183,75	31,92	2,63
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Мандарин	100	100	0,73	0,28	14,20	47,70	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
	Итого	580		19,56	18,24	76,84	535,22	0,20	11,80	107,17	2,24	403,83	276,28	62,16	3,71
Обед															
612.02	Маринад овощной	100	100	1,95	5,09	25,67	156,32	0,04	3,80	31,35	0,07	65,10	12,00	2,40	0,43
160	Суп с клёцками на мясном бульоне	250/20	270	2,48	10,83	21,56	193,63	0,12	21,70	94,00	1,77	69,67	99,30	19,59	0,27
422	Котлета рубленая из филе птицы	100	100	11,40	9,40	3,70	145,00	0,07	0,00	50,00	0,00	35,20	114,00	28,90	0,85
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	7,52	7,33	34,99	236,00	0,05	0,00	36,00	0,31	53,99	115,55	30,25	0,81
489	Напиток из облепихи	180	180	0,24	1,10	21,35	96,29	0,03	9,30	90,00	0,08	80,14	27,56	13,67	0,99
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	990		37,27	36,80	163,60	1 134,67	0,42	34,80	317,35	4,98	329,04	474,74	119,47	6,05
Полдник															
579	Булочка дорожная йодированная	150	150	10,54	12,15	42,45	321,31	0,38	0,09	24,00	0,73	137,70	119,97	14,50	0,57
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
	Итого	350		10,72	12,15	50,02	352,31	0,38	0,18	134,00	0,80	146,93	127,41	18,46	1,36
	Итого за день	1 920		67,54	67,19	290,46	2 022,21	1,00	46,79	558,52	8,02	879,80	878,43	200,09	11,12
	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			102,81%	100,05%	103,89%	101,84%	104,67%	95,48%	95,47%	95,48%	104,74%	104,58%	95,28%	95,00%

Цикличное 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 энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
334	Макароны запеченные с сыром	250	250	6,72	6,90	25,56	191,22	0,23	0,05	25,00	0,18	70,75	163,25	7,54	1,67
692	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
Пром.	Хлеб пшеничный йодовый	70	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
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/15	40	4,92	6,32	9,04	112,72	0,06	0,03	41,60	0,47	13,56	79,36	8,36	0,26
	Итого	560		19,41	16,82	88,26	582,04	0,43	1,25	93,60	1,82	213,50	391,85	48,31	2,17
Обед															
Пром.	Кукуруза консервированная	100	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	260	4,32	8,46	11,26	138,45	0,16	11,73	186,00	0,27	365,48	70,57	27,85	0,70
378	Гуляш из говядины	100	100	12,35	12,90	5,03	185,62	0,08	7,20	29,40	0,34	102,90	103,80	23,26	3,20
511.01	Рис отварной	180	180	4,20	5,10	45,57	244,99	0,11	4,94	36,00	1,30	61,66	125,19	47,55	0,28
523	Компот из яблок с лимоном	180	180	0,21	0,18	20,30	83,64	0,02	1,33	18,00	1,26	2,90	1,81	1,47	0,39
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	980		36,73	31,85	161,68	1 080,30	0,48	40,50	460,40	6,02	579,17	413,01	145,38	7,87
Полдник															
Пром.	Вафли	150	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
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
	Итого	350		8,93	15,26	38,23	325,91	0,00	6,82	35,00	0,24	16,81	15,61	8,45	1,83
	Итого за день	1 890		65,06	63,93	288,17	1 988,24	0,91	48,57	589,00	8,08	809,48	820,46	202,14	11,87
	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			99,03%	95,19%	103,07%	100,13%	100,53%	99,12%	100,68%	96,23%	96,37%	97,67%	96,26%	101,42%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
271	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	250/15	265	10,47	18,15	27,49	315,17	0,09	1,48	79,50	0,05	160,27	112,10	13,24	0,64
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Пряник	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42
	Итого	585		18,92	25,51	76,26	610,35	0,12	1,59	201,50	1,58	181,55	147,20	25,57	2,13
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
112	Суп картофельный на мясном бульоне	250	250	3,50	9,06	33,38	229,06	0,04	12,28	25,00	1,13	501,25	283,25	66,50	0,83
390	Котлета из рыбы "Любительская"	100	100	18,90	13,80	6,30	225,00	0,03	2,86	20,00	0,61	79,50	159,66	25,79	2,94
520	Картофельное пюре	180	180	5,39	9,07	40,75	266,23	0,02	2,84	54,00	0,13	46,51	105,49	35,96	0,61
Пром.	Напиток витаминизированный	180	180	0,00	0,00	15,39	61,56	0,06	16,20	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		42,18	35,16	157,74	1 116,19	0,34	43,17	335,00	6,19	670,69	676,24	165,52	7,89
Полдник															
Пром.	Печенье	50	50	1,98	2,65	14,04	87,96	0,00	0,02	8,00	0,13	2,16	2,70	1,49	0,42
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.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	350		3,46	3,46	41,82	209,82	0,41	3,26	28,00	0,88	28,67	58,55	16,82	1,27
	Итого за день	1 905		64,57	64,14	275,81	1 936,35	0,87	48,02	564,50	8,65	880,91	882,00	207,91	11,29
	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			98,28%	95,50%	98,65%	97,52%	95,90%	97,99%	96,50%	103,03%	104,87%	105,00%	99,00%	96,51%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
212	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	250/15	265	6,76	9,28	35,78	253,61	0,21	0,29	79,50	1,59	199,55	0,00	0,21	0,19
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
692	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Итого	580		21,10	21,72	97,29	669,07	0,42	1,50	153,30	3,41	329,37	190,75	26,63	0,89
Обед															
120	Помидоры свежие порционно	100	100	0,99	0,18	12,33	18,00	0,13	13,70	42,00	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81
144	Суп из овощей с фасолью на бульоне со сметаной	250/10	260	4,89	8,58	13,52	150,85	0,08	0,55	26,00	1,16	67,91	13,88	53,66	1,89
449	Птица в соусе с овощами	100	100	8,80	8,76	11,70	160,85	0,04	0,32	20,00	0,07	263,70	268,20	25,30	1,02
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	7,52	7,33	34,99	236,00	0,05	0,00	36,00	0,31	53,99	115,55	30,25	0,27
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	980		35,87	27,90	147,01	945,71	0,42	38,23	158,00	4,86	434,48	538,71	158,34	8,96
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
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
	Итого	350		8,76	15,03	40,98	334,24	0,09	6,87	260,00	0,73	34,35	93,03	18,67	1,99
	Итого за день	1 910		65,74	64,65	285,28	1 949,02	0,94	46,60	571,30	9,00	798,20	822,49	203,64	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			100,06%	96,26%	102,04%	98,16%	102,90%	95,11%	97,66%	104,19%	95,02%	97,92%	96,97%	101,16%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
492	Плов с мясом	250	250	12,93	17,97	25,16	314,02	0,53	7,84	75,00	0,75	159,63	311,40	70,60	0,75
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Пряник	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42
	Итого	570		21,38	25,33	73,93	609,19	0,55	7,94	197,00	2,29	180,90	346,51	82,93	2,24
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 картофельный с макаронными изделиями	250	250	6,62	2,90	23,13	145,10	0,11	12,48	37,50	1,38	262,20	210,41	34,43	1,48
363	Солянка мясная	250	250	14,50	15,25	37,06	343,50	0,05	13,90	25,00	1,10	336,15	119,91	24,17	1,00
494	Компот из плодов и ягод сушеных	180	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	3,48	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	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		37,01	23,38	153,89	974,01	0,27	41,75	271,50	5,73	657,86	450,62	107,34	6,52
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		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	1 860		65,64	69,77	283,11	2 022,91	0,99	51,53	597,48	8,16	881,97	881,93	213,97	11,21
	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			99,90%	103,88%	101,26%	101,88%	103,34%	105,16%	102,13%	97,13%	105,00%	104,99%	101,89%	95,85%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком сгущенным	200/10	210	8,99	8,82	29,78	234,44	0,11	0,47	105,00	0,76	242,13	223,35	52,22	0,29
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	50	50	2,86	5,03	8,48	90,58	0,00	0,01	5,00	0,08	1,80	2,25	1,24	0,35
	Итого	530		18,94	16,45	81,31	549,02	0,13	2,19	137,00	2,19	262,92	253,54	63,63	1,64
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
132	Рассольник Ленинградскийна бульоне со сметаной	250/10	260	3,56	7,28	15,28	140,84	0,38	12,80	13,00	0,68	92,14	186,05	28,68	0,31
462	"Ёжики" в молочном соусе	100	100	12,21	14,35	13,50	231,99	0,06	4,05	21,80	1,10	118,55	130,72	27,63	2,30
516.01	Макаронные изделия отварные	180	180	3,85	5,02	46,67	247,27	0,16	0,00	24,28	0,21	57,66	15,30	9,43	0,99
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	0,86	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	0,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	980		36,68	29,81	155,71	1 037,80	0,75	44,75	345,08	4,95	464,32	532,76	129,81	7,99
Полдник															
804	Пряник школьный	150	150	6,66	16,20	32,95	304,24	0,05	0,06	94,50	0,39	4,86	10,52	8,85	1,80
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
	Итого	350		7,92	17,64	47,71	381,28	0,07	0,74	114,50	0,52	85,68	58,45	19,11	2,59
	Итого за день	1 860		63,54	63,89	284,73	1 968,09	0,95	47,68	596,58	7,66	812,92	844,75	212,55	12,22
	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			96,71%	95,13%	101,84%	99,12%	104,79%	97,30%	101,98%	95,14%	96,78%	100,57%	101,22%	104,46%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
342	Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным	200/20	220	20,02	27,06	6,16	348,26	0,09	11,37	66,00	0,26	178,73	496,94	41,84	0,75
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	590		26,80	29,93	64,56	634,82	0,52	19,69	93,00	2,22	210,27	574,66	60,56	1,93
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	7,80	12,60	0,81
110	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	260	2,81	12,74	37,18	274,61	0,05	9,86	78,00	2,16	231,91	29,47	32,27	1,81
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	100	10,70	7,00	2,10	114,23	0,06	4,17	24,00	0,22	328,00	62,30	30,17	0,64
304	Рис отварной с овощами	180	180	3,48	3,84	47,16	237,13	0,02	2,70	90,00	0,23	20,09	55,19	33,62	0,81
270	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	4,86	18,00	0,32	4,41	0,81	1,62	0,29
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	980		31,69	26,81	167,04	1 036,24	0,32	30,59	356,00	5,80	627,83	261,91	134,94	7,06
Полдник															
569	Крендель сахарный	150	150	7,06	11,54	41,66	298,77	0,11	0,00	15,00	0,00	23,00	32,49	7,92	1,31
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
	Итого	350		7,24	11,54	49,23	329,78	0,11	0,09	125,00	0,07	32,24	39,93	11,88	2,10
	Итого за день	1 920		65,73	68,28	280,84	2 000,84	0,96	50,37	574,00	8,10	870,34	876,49	207,38	11,09
	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			100,04%	101,67%	100,45%	100,77%	104,97%	102,80%	98,12%	96,38%	103,61%	104,34%	98,75%	94,76%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	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	12,19	16,43	27,56	306,86	0,00	0,05	82,15	1,86	183,32	113,87	48,99	0,21
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Печенье	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34
	Итого	575		21,06	22,23	84,00	620,31	0,05	0,75	115,55	3,36	272,17	184,44	64,85	1,62
Обед															
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	16,28	46,69	358,82	0,08	17,80	26,55	0,83	32,22	137,93	33,57	1,63
193	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	200	200	8,86	5,44	31,46	210,22	0,02	2,54	60,00	0,26	63,61	181,40	17,00	2,90
481	Кисель витаминный	180	180	0,13	0,08	12,86	52,70	0,02	13,59	162,32	0,76	19,28	5,35	4,84	0,70
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	0,86	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	890		29,77	24,93	149,07	939,78	0,30	46,43	320,17	4,58	152,63	454,41	98,07	8,09
Полдник															
579	Булочка дорожная йодированная	150	150	10,54	12,15	42,45	321,31	0,38	0,09	24,00	0,73	137,70	119,97	14,50	0,57
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18
	Итого	350		15,58	17,91	50,91	427,15	0,61	0,17	84,00	0,73	393,70	227,97	39,70	0,75
	Итого за день	1 815		66,41	65,07	283,98	1 987,23	0,95	47,34	519,72	8,66	818,50	866,82	202,62	10,46
	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			101,07%	96,89%	101,57%	100,08%	104,64%	96,61%	95,21%	103,15%	97,44%	103,19%	96,49%	94,94%