

СОГЛАСОВАНО:

И.о. Директора муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения

«Гимназия №13 «Академ»



А.Г. Кириченко

2024 г.

Утверждаю:
Директор ООО «КрасПит»



О.И. Динкевич

2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ГИМНАЗИЯ 13 «АКАДЕМ»

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 энергетич-сть					Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
275	Каша "Дружба" с маслом сливочным	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	Булгур 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				

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть					Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
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	Сул 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	248,20	3,14	254,91	442,29	93,52	5,46				
Полдник																			
Пром.	Пирожок	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				

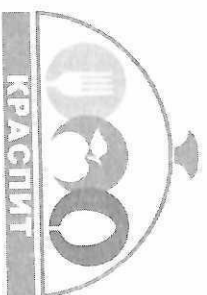
Итого за День 1 595
 Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

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
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
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
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
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																					
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	156,32	0,00	0,03	14,40	0,23	3,89	4,86	2,67	0,76						
Пром.							0,00														
	Итого	500		15,87	17,23	69,74	497,49	0,15	9,47	88,60	1,28	345,41	266,55	61,92	2,18						

Пром.	Обед	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
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	

Пром.	Полдник	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
	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
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

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
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
101,50%	102,72%	103,36%	103,32%	96,87%	102,99%	98,41%	97,20%	98,87%	95,63%	100,32%	105,37%

Циклическое 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 энергетичность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
328	Запеканка из творога с рисом и сухими молотком	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						
Пром.	Мандарины	100	100	0,73	0,28	14,20	47,70	0,01	10,91	80,00	0,00	46,96	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						

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
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 рассычатая	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
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

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
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
102,22%	101,86%	102,97%	101,98%	95,63%	99,76%	101,08%	99,51%	99,50%	97,20%	100,99%	105,05%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО КраспИТ

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



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

Пром.	Наименование	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность					Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
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
 Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

51,30	52,30	227,51	1 585,93	0,78	38,63	434,06	6,82	683,76	688,16	160,23	8,12
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
102,50%	101,85%	104,48%	103,83%	99,37%	99,05%	95,40%	104,95%	95,63%	96,25%	98,60%	104,15%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Красптит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть					Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
271	Каша пшениная 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				

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть					Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Обед																			
120	Оруды 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 "Лобительская"	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				

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть					Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
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.	Яблоко	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	0,88	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 удовлетворенки	101,47%	102,55%	99,64%	102,31%	96,83%	104,91%	103,01%	103,89%	99,88%	99,38%	102,21%	105,83%	

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспигит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Суббота
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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
179	Суп молочный с гречневой крупой	250	250	6,73	11,32	32,72	259,66	0,28	0,00	25,00	1,18	225,98	25,50	18,00	0,09				
Пром.	Сыр порционный	20	20	4,70	5,90	0,05	72,12	0,03	0,14	2,40	0,09	135,00	55,35	6,35	0,61				
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	200	0,61	1,15	21,98	100,73	0,00	9,50	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,32				
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20				
Итого		520		16,34	19,97	76,50	551,11	0,33	9,64	32,40	2,25	378,17	102,95	33,26	1,22				

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть					Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
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				
138	Суп рисовый на бульоне	200	200	3,87	13,06	13,18	185,76	0,05	5,54	80,00	1,20	6,29	100,00	13,93	0,90				
376	Рагу из овощей с фасолью и мясом птицы	200	200	11,20	8,20	24,60	217,00	0,02	12,40	120,00	0,00	40,30	147,00	41,04	1,16				
642	Кисель из яблок	180	180	0,11	0,11	23,49	95,43	0,00	5,58	72,00	0,45	72,07	133,92	24,14	1,62				
Пром.	Хлеб пшеничный	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		25,68	23,48	102,68	724,77	0,15	30,00	390,00	3,86	202,64	473,61	111,86	5,65				

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть					Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
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				
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		305		8,64	9,95	44,48	301,95	0,28	0,75	36,80	0,64	177,21	131,92	20,41	1,19				

Итого за день 1 565
 Потребность в пищевых веществах 101,20%
 Процент удовлетворения 103,99%

50,65	53,40	223,66	1 577,83	0,76	40,39	459,20	6,75	748,01	708,47	165,53	8,05
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
101,20%	103,99%	102,71%	103,30%	97,32%	103,57%	100,92%	103,78%	104,62%	99,09%	101,86%	103,19%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



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

№ 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						
	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	266,20	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	166,00	0,51	16,06	56,92	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	186,00	0,51	27,47	67,78	14,49	1,62						

Итого за день 1 615
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

52,51	53,86	227,81	1 559,59	0,74	40,94	448,50	6,24	714,69	716,09	166,34	8,09
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
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 Краспигит

День
Вторник
Неделя
7-11 лет
Возрастная категория
Сезон

Вторник
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																					
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.	Праник	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						

Пром.	Наименование	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						
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	169,33	27,54	0,38						
363	Солынка мясная	200	200	11,60	12,20	29,65	274,80	0,04	11,12	20,00	1,68	258,92	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						

№ 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						
Полдник																					
587	Булочка "Гребешок" йодированная	105	105	4,32	14,49	29,88	267,23	0,11	0,09	76,28	0,05	21,36	54,13	12,56	1,22						
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72						
Итого		305		5,40	14,85	42,48	325,19	0,11	1,79	96,28	0,12	34,05	61,60	18,32	1,94						

Итого за день 1 545
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

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
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
98,59%	104,83%	98,76%	100,95%	95,69%	98,79%	100,94%	103,63%	98,02%	94,88%	100,30%	99,55%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Красптит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	1	2	3	4	Пищевые вещества и энерг.цен-сть							Витамины и минеральные вещества						
						Масса порции	Масса (расчет)	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	Рассолыник 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	"Ежики" 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	0,06	0,72	83,00	0,39	84,06	54,94	16,16	1,99

Итого за День 1 590
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

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
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,89%	104,95%	104,89%	104,78%	96,62%	103,61%	101,84%	105,97%	95,15%	101,97%	104,02%	101,33%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
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																	
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 черныи 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.	Яблoки	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	285,20	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	Крепдаль 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
Погрeбность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

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
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
97,57%	101,15%	101,17%	101,08%	101,81%	104,89%	100,90%	96,34%	99,95%	100,61%	99,82%	101,22%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																					
275	Каша "Здоровье" молочная вязкая, с маслом сливочным	200/15	215	9,89	13,33	22,36	248,98	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.	Оурды 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
 Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

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
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
104,97%	103,99%	104,30%	104,65%	95,11%	99,34%	101,45%	104,64%	100,59%	101,05%	100,67%	96,41%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО КраспИТ

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	1	2	3	4	Пищевые вещества и энерг.цен-сть							Витамины и минеральные вещества						
						Масса порции	Масса (расчет)	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																			
299	Манник с повидлом	220/30	250	10,53	12,32	22,56	243,26	0,02	0,07	70,00	1,55	286,20	279,00	39,60	1,62				
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				
Итого																			
		500		15,31	16,46	62,70	460,19	0,12	1,24	115,00	2,57	401,74	388,77	64,53	2,52				

№ рецепта	Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед																
18	Салат из помидоров и огурцов	60	60	0,48	4,54	1,63	49,25	0,07	8,80	49,38	0,16	22,84	27,97	12,20	0,54	
138	Суп Крестьянский с крупой на бульоне	200	200	5,04	8,61	25,60	200,05	0,06	4,60	40,00	0,44	153,00	68,50	30,70	0,38	
401,01	Гуляш из мяса птицы	90	90	9,86	5,69	2,69	101,02	0,08	4,48	85,77	0,72	12,86	63,81	19,19	0,45	
257	Каша герцогская рассыпчатая	150	150	4,25	5,06	24,75	161,57	0,06	0,00	34,80	0,59	8,12	23,75	3,19	0,59	
524	Компот из цитрусовых с яблоками	180	180	0,18	0,08	10,48	43,37	0,05	12,15	90,00	0,13	8,83	5,67	4,29	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.	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		28,36	26,03	101,18	752,40	0,39	30,03	309,95	3,77	220,50	252,03	83,98	4,23	
Полдник																
579	Булочка дорожная йодированная	100	100	7,03	8,10	28,30	214,20	0,25	0,06	16,00	0,49	91,80	79,98	9,67	0,38	
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	200	0,61	1,15	21,98	100,73	0,00	9,50	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,32	
Итого																
		300		7,64	9,25	50,28	314,93	0,25	9,56	16,00	0,56	104,49	87,45	15,43	0,70	

Итого за день 1 580
 Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

51,31	51,74	214,17	1 527,52	0,75	40,83	440,95	6,90	726,74	728,26	163,94	7,44
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
102,52%	100,75%	98,35%	100,00%	96,76%	104,70%	96,91%	106,15%	101,64%	101,85%	100,88%	95,44%

	Пищевые вещества и энерг.цен-сть							Витамины и минеральные вещества							
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Меню 7-11 (12 дней)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Среднее за день	50,92	52,88	222,77	1 567,02	0,76	39,99	453,52	6,61	712,26	709,53	164,72	7,97			
Потребность в пищевых веществах	50,10	51,40	217,70	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80			
Процент удовлетворения	101,64%	102,87%	102,33%	102,59%	97,00%	102,53%	99,67%	101,67%	99,62%	99,23%	101,37%	102,12%			

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО КраспИТ

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
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	Завтрак	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
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						

№ 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						
Обед																					
120	Помидоры свежие порционно	100	100	0,99	0,18	12,33	64,90	0,13	13,70	42,00	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81						
168	Сул 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	25,98	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
Потребность в пищевых веществах 97,84%
Процент удовлетворения 98,51%

84,28	66,16	290,16	2 013,21	0,96	50,26	613,78	8,35	826,78	872,53	209,32	11,96
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
97,84%	98,51%	103,78%	101,39%	104,95%	102,56%	104,92%	99,36%	98,43%	103,87%	99,68%	102,22%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспик

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	1	2	3	4	Пищевые вещества и энергетич-сть					Витамины и минеральные вещества				
						Масса порции	Масса (расчет)	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е
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

Пром.	Наименование	100	250	250	6,46	9,03	21,90	194,67	0,15	0,34	12,50	55,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,17
Пром.	Омлет соленые	100	250	250	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 легкий овощной на бульоне	250	250	6,46	9,03	21,90	194,67	0,15	0,34	12,50	55,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,17	
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		

Пром.	Наименование	150	200	200	8,40	14,85	28,20	280,06	0,09	0,09	240,00	0,73	22,94	84,17	13,93	1,22
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
 Потребность в пищевых веществах 101,52%
 Процент удовлетворения 98,53%

Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
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
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
101,52%	98,53%	97,80%	98,51%	104,92%	99,27%	96,29%	95,31%	100,56%	104,93%	100,65%	95,00%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	1	2	3	4	Пищевые вещества и энерг.цен-сть							Витаминны и минеральные вещества						
						Масса порции	Масса (расчет)	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																			
328	Запеканка из творога с рисом и ступенным 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				

№ рецепта	Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
612,02	Маринада 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 клецками 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	14,00	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	

№ рецепта	Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
 Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

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
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
102,81%	100,05%	103,89%	101,84%	104,67%	95,48%	95,47%	95,48%	104,74%	104,58%	95,28%	95,00%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



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

Пром.	Наименование	Масса порции	Масса (расчет)	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
124	Кукуруза консервированная	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
376	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	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	Ульяш из говядины	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	Рис отварной	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.	Компот из яблок с лимоном	70	70	6,02	2,24	30,45	186,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб пшеничный	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
Пром.	Хлеб ржаной														
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
 Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

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
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
99,03%	95,19%	103,07%	100,13%	100,53%	99,12%	100,68%	96,23%	96,37%	97,67%	96,26%	101,42%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО КраспИТ

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
271	Каша пшеничная 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						

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
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	1116,19	0,34	43,17	335,00	6,19	670,69	576,24	165,52	7,89						

Поддник		Итого за день 1 905														
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%	

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспигит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Суббота
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	Мг	Fe						
1	Завтрак	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
179	Суп молочный с гречневой крупой	250	250	6,73	11,32	32,72	259,66	0,28	0,00	25,00	1,18	225,98	25,50	18,00	0,09						
Пром.	Сыр порционный	20	20	4,70	5,90	0,05	72,12	0,03	0,14	2,40	0,09	135,00	55,35	6,35	0,61						
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	200	0,61	1,15	21,98	100,73	0,00	9,50	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,32						
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27						
Итого		540	540	18,06	20,61	85,20	598,55	0,33	9,64	34,40	2,61	379,97	108,80	34,52	1,29						

№ 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	Мг	Fe						
Обед																					
515	Горошек консервированный	100	100	3,24	0,09	8,82	49,50	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	50,60	30,60	0,70						
138	Суп рисовый на бульоне	250/10	250	5,03	16,98	17,13	241,49	0,07	7,21	104,00	0,96	8,18	130,00	18,10	1,17						
376	Рагу из овощей с фасолью и мясом птицы	250	250	14,00	10,25	30,75	271,25	0,03	15,50	150,00	0,00	50,38	183,75	51,30	1,45						
642	Кисель из яблок	180	180	0,11	0,11	23,49	95,43	0,00	5,58	72,00	0,45	72,07	133,92	24,14	1,62						
Пром.	Хлеб пшеничный	70	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	0,47	18,63	85,86	20,25	2,43						
Итого		950	950	36,05	30,49	136,51	965,10	0,23	39,09	522,00	3,96	270,76	604,61	148,80	7,64						
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						
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	350	11,80	13,59	57,21	398,35	0,39	0,78	44,00	0,86	218,52	167,91	24,76	1,36						

Итого за день 1 840
Потребность в пищевых веществах 100,32%
Процент удовлетворения 96,32%

65,91	64,69	278,92	1 961,99	0,95	49,51	600,40	8,42	869,24	881,31	208,08	10,30
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,32%	96,32%	99,76%	98,81%	104,84%	101,03%	102,63%	100,24%	103,48%	104,92%	99,08%	99,99%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	Завтрак	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
212	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	250/15	265	6,76	9,28	35,78	253,61	0,21	0,29	79,50	1,59	199,55	0,00	0,21	0,19						
104	Бульброд 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						

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

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
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,06%	96,26%	102,04%	99,16%	102,90%	95,11%	97,66%	104,19%	95,02%	97,92%	96,97%	101,16%

Циклическое меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд ООО Краспиг

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

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



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

Пром.	Наименование	Масса порции	Масса (расчет)	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
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	Салатка 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	163,89	974,01	0,27	41,75	271,50	5,73	657,86	450,62	107,34	6,52

Полдник		Итого за день													
587	Булочка "Резашок" 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

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

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
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
99,90%	103,88%	101,26%	101,88%	103,34%	105,16%	102,13%	97,13%	105,00%	104,99%	101,89%	95,85%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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 энергетичность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком ступенчатым	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 черныи 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.	Вадли	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	Рассолыиик 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	26,68	0,31
462	"Ежики" в молочном соусе	100	100	12,21	14,35	13,50	231,99	0,05	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 черныи 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
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

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
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
96,71%	95,13%	101,84%	99,12%	104,79%	97,30%	101,98%	95,14%	96,78%	100,57%	101,22%	104,46%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Пятница
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	Мg	Fe						
1	Завтрак	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
275	Каша "Даровые" молочная вязкая, с маслом сливочным	250/15	265	12,19	16,43	27,56	306,86	0,00	0,05	82,15	1,06	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	0,58	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	2,19	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						

Пром.	Наименование	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Обед																				
Пром.	Отруды 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	Кусель 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
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

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
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
101,07%	96,89%	101,57%	100,08%	104,64%	96,61%	95,21%	103,15%	97,44%	103,19%	96,49%	94,94%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																					
299	Манник с повидлом	250/30	280	11,79	13,80	63,18	424,09	0,03	0,08	78,40	1,74	320,54	312,48	44,35	1,81						
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						
Итого																					
		550		18,30	18,58	112,02	688,46	0,13	1,25	125,40	3,12	437,89	428,10	70,54	2,79						

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Обед																					
18	Салат из помидоров и огурцов	100	100	0,79	7,56	2,72	82,08	0,12	14,67	82,30	0,27	38,07	46,62	20,34	0,90						
138	Суп Крастьянский с крутой на булгоне	250	250	6,30	10,76	32,01	250,06	0,08	5,75	50,00	0,15	191,25	85,63	38,38	0,48						
401,01	Гуляш из мяса птицы	100	100	10,96	6,32	2,88	112,24	0,09	4,98	95,30	0,20	14,29	70,90	21,82	2,50						
257	Каша герцогская рассыпчатая	180	180	5,10	6,08	29,70	193,89	0,07	0,00	41,76	0,42	9,74	28,50	3,83	0,71						
524	Компот из цитрусовых с яблоками	180	180	0,18	0,08	10,48	43,37	0,05	12,15	90,00	0,13	8,83	5,67	4,29	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.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43						
Итого																					
		970		37,00	33,85	134,11	989,06	0,52	37,55	375,36	3,92	287,11	343,66	112,82	8,01						
Полдник																					
579	Палочка сырная	150	150	10,62	14,25	24,75	289,73	0,05	0,09	60,00	0,68	144,59	102,30	15,23	0,59						
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	200	0,61	1,15	21,98	100,73	0,00	9,50	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,32						
Итого																					
		350		11,23	15,40	46,73	370,46	0,05	9,59	60,00	0,75	157,28	109,77	20,99	0,91						

Итого за день 1 870
 Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

66,53	67,83	292,86	2 047,98	0,69	48,39	560,76	7,79	882,28	881,53	204,35	11,71
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
101,26%	100,99%	104,75%	103,14%	95,17%	98,75%	95,86%	95,69%	105,03%	104,94%	97,31%	100,12%

	Пищевые вещества и энергичность						Витамины и минеральные вещества								
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Меню 12+ (12 дней)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Среднее за День	65,64	65,98	283,98	1 987,84	0,93	48,64	575,78	8,24	847,93	865,84	206,95	11,35			
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%	98,24%	101,57%	100,11%	101,99%	99,27%	98,42%	98,11%	100,94%	103,08%	98,55%	96,99%			