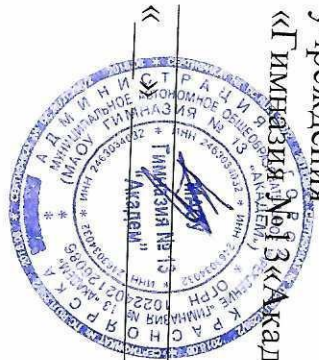


СОГЛАСОВАНО:

И.о. Директора муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения

«Гимназия №13 «Академ»»



А.Г. Куриченко
2024 г.

Утверждаю:
Директор ООО «КрасЛитт»



О.И. Тинкевич
2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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 энергетичность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
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	Бульбурд 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	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	Макрароны 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.	Соус фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,48	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	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	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%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспиг

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
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						
Итого	Обед	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						

Пром.	Оррцы 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 под-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
699	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	Полдник	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
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	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	663,78	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%	96,87%	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 энергетич. 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																			
328	Запеканка из творога с рисом и ступенным 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
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%	95,58%	99,76%	101,08%	99,51%	99,50%	97,20%	100,98%	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 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						
334	Макароны запеченные с сыром	220	220	5,92	6,07	22,49	166,27	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						
	Обед	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.	Кукруза 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	14,61	4,53	167,06	0,07	6,48	26,46	0,48	92,61	93,42	20,99	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						
	Полдник	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						
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	883,76	688,18	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%	99,06%	95,40%	104,95%	95,63%	96,25%	98,60%	104,15%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспиг

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть														
				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			
271	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным	200/75	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.	Гранник	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			
Обед		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			

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 "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
Полдник		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

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
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

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
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
101,47%	102,65%	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 приготовляемых 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 энергетичность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	Запеканка	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						
Обед		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						

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
Полдник		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

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	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		200		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%	

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспиг

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Вторая
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	Мг	Fe		
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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		

Пром.	Наименование	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
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	Солгана 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		

Пром.	Наименование	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
587	Булочка "Решеток" 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
Погребность 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 КраспИТ

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Запеканка	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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	5,78	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		
Обед		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		

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	Рассолычьи Ленинградскийна Бульоне со сметаной	200/10	210	2,87	5,88	12,34	113,76	0,30	10,34	10,50	0,55	7,42	190,65	23,17	0,25
462	"Ежки" 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	55,64	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
Полдник		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

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	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
Потребность в пищевых веществах	50,49	53,89
Процент удовлетворения	50,05	51,35
	100,89%	104,95%
	104,89%	104,78%
	96,62%	96,62%
	103,61%	103,61%
	101,84%	101,84%
	105,97%	105,97%
	95,15%	95,15%
	101,97%	101,97%
	104,02%	104,02%
	101,33%	101,33%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспиг

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														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
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			
688	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
Погрешность 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%

Меню 7-11 (10 дней)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть							Витамины и минеральные вещества							
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Среднее за день	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Потребность в пищевых веществах	50,91	52,94	223,54	1 569,89	0,76	39,86	454,21	6,57	707,23	707,76	164,72	8,01			
Процент удовлетворения	50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80			
	101,72%	103,09%	102,66%	102,77%	96,99%	102,21%	99,83%	101,01%	98,91%	98,99%	101,37%	102,68%			

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспигит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
340	Омлет натуральным с маслом сливочным	200/10	210	9,97	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						
	Обед																				
	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.	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 легкий 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
	Полдник														
	Итого	940		39,14	31,92	153,96	1059,66	0,64	18,49	126,80	4,06	404,79	491,55	124,12	7,65

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
	Погрешность 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%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО КраспИТ

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



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

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	Сул 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	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
	Полдник	Итого	990	37,27	36,80	163,60	1134,67	0,42	34,80	317,35	4,98	329,04	474,74	119,47	6,05
579	Булочка Дорожная йодированная	150	150	10,64	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%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспигит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



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

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
Подзник		Итого	970	42,18	35,16	157,74	1116,19	0,34	43,17	335,00	6,19	670,69	676,24	165,52	7,89

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	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 приготавливаемых блюд ООО Краспиг

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	Мг	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	Бульерборд 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						
Обед		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						

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
Полдник		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

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 лимонном	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	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	1 910	65,74	64,65	285,28	1 949,02	0,94	46,80	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%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит



День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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

№ рецепта	Наименование блюда	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	Мг	Fe				
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	Сул 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	Солынка 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	Комлот 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							

№ рецепта	Наименование блюда	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	66,64	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		66,70	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%	103,16%	102,13%	97,13%	105,00%	104,99%	101,89%	95,85%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО КраспИт



День
 Неделя
 Возрастная категория
 Сезон

Четверг
 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	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
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 лимонном	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.	Яблоко	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						
Обед		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						

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
Полдник		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

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	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

Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

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
		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
		100,04%	101,67%	100,45%	100,77%	104,97%	102,80%	98,12%	96,38%	103,61%	104,34%	98,75%	94,76%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспигит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон:

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность				Витаминный и минеральный состав													
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
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						
Обед		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.	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
Полдник		Итого	890	29,77	24,93	149,07	939,78	0,30	46,43	320,17	4,58	152,63	454,41	96,07	8,09

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	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	96,41	65,07	283,98	1 987,23	0,95	47,34	519,72	8,66	818,50	866,82	202,62	10,46
Процент удовлетворения	65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
	101,07%	96,89%	101,57%	100,08%	104,64%	96,61%	95,21%	103,15%	97,44%	103,19%	96,49%	94,94%

Меню 12+ (10 дней)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть							Витамины и минеральные вещества							
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Среднее за день	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Потребность в пищевых веществах	65,52	65,93	283,60	1 984,42	0,95	48,58	574,82	8,27	842,36	862,73	207,10	11,42			
Процент удовлетворения	65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70			
	99,73%	98,16%	101,43%	99,94%	104,36%	99,14%	98,26%	98,44%	100,28%	102,71%	98,62%	97,58%			