

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель оздоровительного учреждения
с дневным пребыванием детей в период
каникул муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Гимназия №13 «Академ»

«__» _____ 2025г.

Утверждаю:
Директор ООО «КрасПит»



О.Ю. Толстиков

_____ 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В
ПЕРИОД КАНИКУЛ ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ГИМНАЗИЯ № 13 «АКАДЕМ»

г. Красноярск, 2025г.

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
Первая
7-11 лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	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														
541	Вареники с картофелем, со сливочным маслом	200	12,72	19,00	38,12	398,96	0,02	0,04	0,00	0,18	0,80	144,00	72,00	0,06
685	Чай черный с сахаром	200	1,08	0,36	16,20	70,20	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Яблоко	100	0,32	0,18	17,17	63,90	0,50	1,78	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,01
Итого		550	18,42	20,22	93,24	646,21	0,54	1,86	25,00	1,74	31,81	214,48	90,49	1,03
Обед														
120	Помидоры свежие порционно	60	0,59	0,11	2,00	10,80	0,09	1,35	36,00	0,38	7,56	14,04	10,80	0,49
18	Суп картофельный с макаронными изделиями , с филе птицы	210	9,62	3,11	27,72	398,24	0,15	35,07	386,40	1,55	366,24	219,58	41,08	1,68
363	Солянка мясная	260	19,66	31,07	70,51	377,42	0,00	1,45	26,00	1,66	349,60	254,71	17,34	2,34
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0,00	0,00	18,14	72,90	0,02	3,24	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	1,91
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,40	0,78	11,50	85,64	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08
Итого		780	35,85	35,47	142,92	1 012,89	0,30	41,11	473,40	5,20	745,72	546,60	86,59	7,64
Итого за день		1 330	54,27	55,69	236,17	1 659,10	0,84	42,97	498,40	6,94	777,53	761,08	177,07	8,67
Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	7,00	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения			100,69%	100,70%	100,71%	100,86%	99,98%	102,31%	101,71%	99,08%	100,98%	98,84%	101,18%	103,25%

Циклическое меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Первая
7-11 лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
212	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	200	5,29	8,35	29,02	179,54	0,18	5,46	20,00	0,00	370,60	0,00	0,16	0,14
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,18	0,00	13,56	54,18	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
569	Крендель сахарный йодированный	105	4,94	8,08	29,16	209,14	0,00	0,00	10,50	0,00	16,10	22,75	5,55	0,92
Итого		555	14,71	17,11	93,49	556,01	0,20	5,50	55,50	0,87	403,89	44,84	14,62	2,02
Обед														
120	Огурцы свежие порционно	60	0,43	0,05	1,51	8,10	0,01	7,20	24,00	1,55	12,42	22,68	7,56	0,49
110	Борщ "Сибирский" с филе птицы, со сметаной	210	6,41	7,71	35,53	322,01	0,57	19,11	278,88	1,95	140,28	408,24	45,36	2,14
375	Плов с мясом птицы	250	25,28	29,43	57,25	509,00	0,03	8,15	100,00	1,25	100,00	219,10	95,53	1,50
639	Компот из смеси сухофруктов	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	2,52	18,00	0,25	88,97	12,49	4,88	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,40	0,78	11,50	85,64	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08
Итого		770	39,39	38,37	141,85	1 089,84	0,65	36,98	427,88	6,13	352,65	709,45	164,21	6,36
Итого за день		1 325	54,10	55,48	235,34	1 645,85	0,85	42,47	483,38	7,00	756,55	754,29	178,83	8,38
Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	7,00	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения			100,38%	100,32%	100,36%	100,05%	100,90%	101,12%	98,65%	100,01%	98,25%	97,96%	102,19%	99,78%

Циклическое меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Первая
7-11 лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	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														
263	Макаронник с мясом	250	15,30	17,08	35,13	397,40	0,38	0,05	25,00	0,18	64,28	149,70	15,05	1,68
686	Чай черныи с сахаром и лимоном	200	0,36	0,18	12,78	50,40	0,00	0,08	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
105	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	20.10.20	1,39	8,35	20,75	161,89	0,07	0,04	52,00	0,06	98,40	79,00	15,10	2,28
Итого		550	21,35	26,28	90,40	722,84	0,47	0,17	102,00	1,03	178,59	252,18	38,03	4,97
Обед														
Пром.	Огурцы соленые	60	0,43	0,05	0,92	5,94	0,04	13,50	96,00	0,34	7,56	14,04	10,80	0,07
160	Суп картофельный с клёцками , с филе птицы	210	8,53	4,22	62,08	248,98	0,21	9,35	189,00	2,84	436,13	161,32	42,19	0,11
341	Котлеты Пермские	100	13,32	15,88	11,95	254,72	0,04	0,00	50,00	0,08	90,00	195,00	42,00	0,35
520	Картофельное пюре	150	4,50	7,56	26,46	190,80	0,02	2,36	45,00	0,11	68,76	87,91	29,97	1,11
523	Компот из яблок	180	0,21	0,18	20,30	84,42	0,02	16,92	18,00	1,39	2,90	1,81	1,71	0,39
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,40	0,78	11,50	85,64	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08
Итого		770	32,96	29,08	146,25	938,38	0,37	42,13	405,00	5,88	616,33	507,02	137,56	3,25
Итого за день		1 320	54,31	55,36	236,66	1 661,22	0,83	42,30	507,00	6,91	794,91	759,21	175,59	8,22
Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	7,00	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения			100,77%	100,11%	100,92%	100,99%	98,90%	100,71%	103,47%	98,66%	103,24%	98,60%	100,34%	97,84%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
Первая
7-11 лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	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														
131	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	155	15,73	29,22	87,42	434,31	0,02	0,16	0,12	1,40	213,13	129,12	23,56	0,93
692	Кофейный напиток	200	2,79	3,10	20,90	121,10	0,00	1,17	40,00	0,02	152,28	81,00	10,60	0,17
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Апельсины	180	1,58	0,40	14,60	77,40	0,05	0,27	14,40	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
Итого		585	24,41	33,38	144,67	745,96	0,09	1,60	59,52	2,57	431,11	266,14	60,71	1,88
Обед														
Пром.	Икра кабачковая	60	0,42	0,12	2,10	10,50	0,02	6,00	1,30	0,06	17,40	25,20	8,80	0,54
168	Суп с рыбными консервами	210	4,28	7,25	9,16	317,86	0,59	11,37	84,00	2,08	88,02	158,89	37,91	0,34
327	Гуляш из говядины	100	12,35	9,24	5,03	170,68	0,05	17,10	50,00	0,84	66,81	145,08	29,26	2,87
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,27	3,11	29,16	159,30	0,03	0,00	172,50	0,26	60,00	96,30	16,20	0,45
489	Напиток из облепихи	180	0,24	1,10	21,35	97,20	0,03	7,50	108,00	0,08	80,14	27,56	13,67	0,99
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,40	0,78	11,50	85,64	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08
Итого		770	29,55	22,00	91,35	909,06	0,77	41,97	422,80	4,43	323,35	499,96	116,74	6,41
Итого за день		1 355	53,95	55,38	236,01	1 655,03	0,85	43,56	482,32	7,01	754,45	766,10	177,45	8,29
Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	7,00	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения			100,10%	100,15%	100,65%	100,61%	101,63%	103,72%	98,43%	100,09%	97,98%	99,49%	101,40%	98,68%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Пятница
Первая
7-11 лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271	Каша пшеничная вязкая молочная, с маслом сливочным	250	10,25	10,75	49,50	342,25	0,18	0,00	0,00	0,88	525,00	227,50	80,00	0,45
685	Чай черный с сахаром	200	1,08	0,36	16,20	70,20	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,70	0,39	5,75	42,82	0,02	0,00	2,00	0,32	4,14	19,08	4,50	0,54
Пром.	Сыр порционный	30	7,02	7,24	0,08	190,08	0,29	0,32	3,60	0,23	151,50	83,03	8,32	2,71
Итого		550	24,35	19,41	93,28	758,50	0,50	0,36	30,60	2,29	697,83	351,70	101,73	4,67
Обед														
18	Салат из помидоров и огурцов	60	0,48	4,54	1,63	49,23	0,04	10,00	6,00	0,40	18,04	29,17	9,20	0,30
132	Рассольник Ленинградский с филе птицы , со сметаной	210	4,79	14,20	7,54	131,42	0,19	11,28	392,70	2,58	2,23	54,12	10,37	0,06
376	Рагу из птицы	250	18,78	16,50	89,93	483,83	0,05	18,00	50,00	0,00	57,88	266,50	36,30	0,33
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0,00	0,00	18,14	72,90	0,02	3,24	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	1,91
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,40	0,78	11,50	85,64	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08
Итого		770	30,02	36,42	141,79	890,90	0,35	42,52	473,70	4,59	100,46	408,06	73,25	3,82
Итого за день		1 320	54,37	55,83	235,07	1 649,40	0,85	42,88	504,30	6,88	798,29	759,76	174,98	8,49
Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	7,00	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения			100,87%	100,95%	100,24%	100,27%	100,64%	102,09%	102,92%	98,33%	103,67%	98,67%	99,99%	101,03%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Суббота
Первая
7-11 лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	17,40	18,40	30,68	256,00	0,07	14,34	400,00	0,33	506,00	105,63	42,89	0,65
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,61	1,15	21,98	100,69	0,00	0,04	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
579	Булочка дорожная йодированная	105	1,08	15,40	25,47	212,58	0,00	0,07	16,80	0,51	96,39	73,48	9,10	0,37
Итого		555	23,39	35,63	99,88	682,42	0,09	14,44	421,80	1,72	619,58	201,21	60,90	1,98
Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	60	1,19	1,30	6,05	31,32	0,00	15,90	6,00	0,42	32,94	32,76	9,36	0,36
145	Суп летний овощной , с филе птицы	210	8,25	6,89	30,62	188,27	0,25	1,68	0,08	0,32	34,86	180,24	19,59	0,92
165	Фрикадельки рыбные в красном соусе	100	11,27	6,05	16,90	306,31	0,36	2,60	0,04	1,90	30,00	210,00	49,50	0,17
511.01	Рис припущенный	150	3,50	4,25	37,98	213,14	0,11	5,62	30,00	1,08	51,38	119,33	24,62	1,13
270	Напиток из плодов шиповника	180	0,31	0,00	18,68	76,87	0,00	2,29	36,00	0,32	4,41	0,81	1,62	2,81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,40	0,78	11,50	85,64	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08
Итого		770	30,50	19,67	134,77	969,43	0,77	28,08	79,12	5,17	164,57	590,07	115,58	6,63
Итого за день		1 325	53,88	55,30	234,65	1 651,85	0,86	42,53	500,92	6,88	784,15	791,29	176,49	8,60
Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	7,00	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения			99,97%	100,00%	100,06%	100,42%	102,00%	101,25%	102,23%	98,30%	101,84%	102,76%	100,85%	102,40%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
Вторая
7-11 лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
334	Макароны отварные запеченные с сыром	250	11,73	14,40	43,05	329,85	0,58	4,75	25,00	0,18	44,28	74,70	7,54	1,39
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,36	0,18	12,78	50,40	0,00	0,08	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Маффин	55	2,48	7,15	29,15	192,50	0,00	0,00	112,20	0,10	0,17	111,83	3,85	1,66
Итого		555	18,86	22,41	106,73	685,90	0,59	4,83	162,20	1,08	60,36	210,01	19,27	4,07
Обед														
120	Огурцы свежие порционно	60	0,43	0,05	1,51	8,10	0,01	7,20	24,00	1,55	12,42	22,68	7,56	0,49
144	Суп из овощей с фасолью, с филе птицы, со сметаной	210	7,25	10,25	50,53	288,04	0,13	26,15	88,20	1,64	281,82	160,63	55,44	0,15
367	Птица в соусе с томатом	100	15,13	18,55	4,00	278,40	0,02	1,22	20,00	0,76	343,70	243,20	62,30	0,27
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,27	3,11	29,16	159,30	0,03	0,00	172,50	0,26	60,00	96,30	16,20	0,45
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0,00	0,00	18,14	72,90	0,02	3,24	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	1,91
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,40	0,78	11,50	85,64	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08
Итого		770	35,06	33,14	127,89	960,27	0,25	37,80	329,70	5,82	720,26	581,08	158,87	4,49
Итого за день		1 325	53,92	55,55	234,62	1 646,17	0,84	42,63	491,90	6,90	780,62	791,09	178,15	8,55
Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	7,00	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения			100,03%	100,45%	100,05%	100,07%	99,98%	101,50%	100,39%	98,57%	101,38%	102,74%	101,80%	101,81%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Вторая
7-11 лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	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														
262	Каша рисовая молочная жидкая , с маслом сливочным	200	7,90	13,70	30,74	332,02	0,02	1,12	70,00	0,10	135,68	97,22	47,96	1,28
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,18	0,00	13,56	54,18	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
772	Булочка с маком йодированная	105	6,27	13,44	60,70	385,56	0,32	0,07	17,43	0,51	96,39	83,98	17,50	0,82
Итого		555	18,65	27,82	126,75	884,91	0,36	1,22	112,43	1,48	249,26	203,30	74,37	3,06
Обед														
120	Помидоры свежие порционно	60	0,59	0,11	2,00	10,80	0,09	1,35	36,00	0,38	7,56	14,04	10,80	0,49
124	Щи из свежей капусты, с филе птицы , со сметаной	210	8,17	11,68	37,25	214,62	0,21	36,75	189,00	1,72	249,10	337,05	8,06	1,05
304	Рыбные хлебцы	100	16,00	7,00	4,00	143,00	0,13	0,00	78,00	2,30	155,00	95,00	34,00	0,97
520	Картофельное пюре	150	4,50	7,56	26,46	190,80	0,02	2,36	45,00	0,11	68,76	87,91	29,97	1,11
494	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,24	0,02	14,18	58,32	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	5,28	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,40	0,78	11,50	85,64	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08
Итого		770	35,48	27,55	108,44	771,07	0,49	40,54	373,00	5,71	504,68	589,60	99,01	5,57
Итого за день		1 325	54,13	55,36	235,19	1 655,98	0,86	41,77	485,43	7,19	753,94	792,90	173,38	8,63
Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	7,00	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения			100,43%	100,11%	100,29%	100,67%	101,91%	99,44%	99,07%	102,73%	97,91%	102,97%	99,07%	102,71%

Циклическое меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Вторая
7-11 лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	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														
278	Омлет по-деревенски	155	17,39	18,29	19,70	337,00	0,02	11,89	3,46	0,17	379,75	137,97	47,45	0,29
685	Чай черный с сахаром	200	1,08	0,36	16,20	70,20	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Апельсины	180	1,58	0,40	14,60	77,40	0,05	0,27	14,40	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
Итого		585	24,36	19,72	72,25	597,75	0,09	12,19	42,86	1,40	458,14	201,46	79,76	1,80
Обед														
Пром.	Икра кабачковая	60	0,42	0,12	2,10	10,50	0,02	6,00	1,30	0,06	17,40	25,20	8,80	0,54
139	Суп гороховый, с филе птицы	210	8,13	17,45	78,23	339,30	0,02	12,60	262,50	1,71	252,00	273,00	42,00	0,21
326	Бефстроганов из отварного мяса	100	15,28	13,82	8,62	315,00	0,39	0,00	46,00	0,35	15,00	141,00	8,58	0,90
211	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	0,00	3,06	33,92	177,14	0,04	0,00	39,78	1,04	30,62	98,75	25,69	3,60
Пром.	Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	15,39	64,80	0,24	10,80	90,00	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,40	0,78	11,50	85,64	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08
Итого		770	29,81	35,64	162,80	1 060,26	0,76	29,40	446,58	5,81	326,00	584,89	95,96	6,48
Итого за день		1 355	54,16	55,36	235,05	1 658,01	0,85	41,59	489,44	7,21	784,14	786,35	175,71	8,27
Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	7,00	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения			100,49%	100,10%	100,23%	100,79%	100,81%	99,03%	99,89%	103,06%	101,84%	102,12%	100,41%	98,49%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
Вторая
7-11 лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	200	9,96	19,72	60,20	408,40	0,22	2,54	0,18	0,04	124,48	321,04	45,54	1,58
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,61	1,15	21,98	100,69	0,00	0,04	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
769	Булочка домашняя йодированная	105	1,68	13,41	26,04	248,94	0,16	0,14	168,00	0,51	16,06	69,42	9,75	0,85
Итого		555	16,55	34,96	129,97	871,18	0,40	2,71	173,18	1,42	157,73	412,56	64,20	3,39
Обед														
18	Салат из помидоров и огурцов	60	0,48	4,54	1,63	49,23	0,04	10,00	6,00	0,40	18,04	29,17	9,20	0,30
128	Суп лапша-домашняя, с филе птицы	210	5,69	5,44	11,00	121,07	0,27	3,80	278,63	0,15	255,17	81,42	34,76	0,08
176	Печень, тушенная в соусе	100	20,33	4,47	2,30	130,87	0,05	11,65	7,16	2,50	208,30	60,55	24,16	0,95
511.01	Рис отварной	150	3,89	4,73	42,20	236,82	0,03	10,44	0,09	1,20	45,00	126,00	33,00	1,35
639	Компот из смеси сухофруктов	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	2,52	18,00	0,25	88,97	12,49	4,88	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,40	0,78	11,50	85,64	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08
Итого		770	37,66	20,36	104,68	788,72	0,44	38,41	316,88	5,62	626,47	356,56	116,89	4,91
Итого за день		1 325	54,21	55,31	234,65	1 659,90	0,84	41,12	490,06	7,04	784,19	769,12	181,09	8,31
Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	7,00	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения			100,58%	100,02%	100,06%	100,91%	99,96%	97,91%	100,01%	100,62%	101,84%	99,89%	103,48%	98,90%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Пятница
Вторая
7-11 лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	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														
284	Суфле творожное запеченное	200	13,00	14,28	30,42	256,78	0,06	0,00	276,30	0,72	125,52	239,90	25,00	0,12
693	Какао с молоком	200	4,48	4,54	20,39	139,59	0,04	1,17	40,00	0,11	131,04	95,15	21,78	0,70
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Яблоко	100	0,32	0,18	17,17	63,90	0,50	1,78	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,01
Итого		550	22,11	19,67	89,74	573,42	0,61	2,95	321,30	2,31	274,88	398,06	59,51	1,08
Обед														
Пром.	Огурцы соленные	60	0,43	0,05	0,92	5,94	0,04	13,50	96,00	0,34	7,56	14,04	10,80	0,07
110	Борщ из свежей капусты с филе птицы , со сметаной	210	13,80	21,23	50,36	351,02	0,06	21,00	0,15	2,31	361,20	193,20	56,70	0,63
462	Тефтели в соусе	110	7,15	9,22	21,23	304,89	0,00	1,16	24,85	0,31	73,90	91,89	21,89	2,64
516.01	Макаронные изделия отварные	150	4,71	4,19	31,39	184,95	0,08	0,00	35,24	0,18	18,05	42,84	7,86	0,82
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0,00	0,00	18,14	72,90	0,02	3,24	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	1,91
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,40	0,78	11,50	85,64	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08
Итого		780	32,07	35,87	146,59	1 073,22	0,24	38,90	181,23	4,74	483,03	400,24	114,62	7,29
Итого за день		1 330	54,18	55,54	236,32	1 646,64	0,86	41,85	502,53	7,05	757,91	798,30	174,12	8,37
Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	7,00	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения			100,51%	100,44%	100,78%	100,10%	102,24%	99,64%	102,56%	100,74%	98,43%	103,68%	99,50%	99,62%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Суббота
Вторая
7-11 лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	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														
160	Суп молочный с вермишелью	250	5,75	4,75	22,25	262,50	0,23	15,00	0,63	3,00	215,33	143,85	33,88	2,18
685	Чай черный с сахаром	200	1,08	0,36	16,20	70,20	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20.10.20	4,99	14,21	7,39	180,70	0,07	0,04	52,00	0,06	16,95	99,20	11,45	0,33
Итого		550	16,12	20,00	67,59	626,55	0,32	15,08	77,63	3,93	249,47	265,14	54,24	3,47
Обед														
515	Горошек консервированный	60	1,94	0,05	5,29	29,70	0,05	14,70	54,00	0,36	32,94	32,76	18,36	0,16
138	Суп картофельный с рисом , с мясом птицы	210	10,21	11,53	82,22	409,50	0,42	1,68	13,02	0,21	226,80	39,90	21,42	0,15
334	Запеканка картофельная с мясом	250	19,80	22,88	43,63	383,58	0,00	0,83	323,20	1,18	245,08	366,73	63,65	2,75
524	Компот из цитрусовых с яблоками	180	0,18	0,08	10,48	43,29	0,02	10,35	18,00	0,13	8,83	5,67	4,29	0,97
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,40	0,78	11,50	85,64	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08
Итого		770	38,11	35,72	166,16	1 019,59	0,54	27,55	415,22	3,00	524,62	491,99	118,61	5,25
Итого за день		1 320	54,23	55,72	233,75	1 646,14	0,85	42,63	492,85	6,92	774,09	757,13	172,85	8,72
Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	7,00	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения			100,61%	100,76%	99,68%	100,07%	101,43%	101,50%	100,58%	98,91%	100,53%	98,33%	98,77%	103,78%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
Первая
12+ лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	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														
541	Вареники с картофелем, со сливочным маслом	230	14,63	21,85	43,84	458,80	0,02	0,05	0,00	0,21	0,92	165,60	82,80	0,07
685	Чай черный с сахаром	200	1,08	0,36	16,20	70,20	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,95	30,45	158,41	0,03	0,00	7,00	1,12	6,30	20,48	4,41	0,34
Пром.	Яблоко	100	0,32	0,18	17,17	63,90	0,50	1,78	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,01
Итого		600	22,05	23,34	107,66	751,31	0,55	1,86	27,00	2,08	33,73	241,93	102,55	1,14
Обед														
120	Помидоры свежие порционно	100	0,99	0,18	3,33	18,00	0,15	2,25	60,00	0,63	12,60	23,40	18,00	0,81
18	Суп картофельный с макаронными изделиями , с филе птицы	250	11,45	3,70	33,00	474,10	0,18	41,75	460,00	1,85	436,00	261,40	48,90	2,00
363	Солянка мясная	280	21,17	33,46	75,94	406,45	0,00	1,56	28,00	1,79	376,49	274,30	18,67	2,52
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	0,00	0,00	20,16	81,00	0,02	3,60	20,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Хлеб ржаной	60	5,10	1,17	17,25	128,46	0,05	0,00	6,00	0,96	12,42	57,24	13,50	1,62
Итого		940	43,01	39,19	171,43	1 221,16	0,42	49,16	579,00	6,57	854,61	643,57	109,42	9,31
Итого за день		1 540	65,06	62,52	279,09	1 972,47	0,97	51,03	606,00	8,65	888,34	885,50	211,97	10,45
Потребность в пищевых веществах			61,70	63,10	268,10	1 904,00	0,98	49,00	600,00	8,40	840,00	840,00	210,00	10,40
Процент удовлетворения			105,45%	99,08%	104,10%	103,60%	98,59%	104,14%	101,00%	103,00%	105,76%	105,42%	100,94%	100,50%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Первая
12+ лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
212	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	250	6,62	10,44	36,27	224,43	0,23	6,83	25,00	0,00	463,25	0,00	0,20	0,18
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,18	0,00	13,56	54,18	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,95	30,45	158,41	0,03	0,00	7,00	1,12	6,30	20,48	4,41	0,34
569	Крендель сахарный йодированный	105	4,94	8,08	29,16	209,14	0,00	0,00	10,50	0,00	16,10	22,75	5,55	0,92
Итого		625	17,76	19,46	109,44	646,15	0,25	6,86	62,50	1,19	498,34	50,69	15,92	2,16
Обед														
120	Огурцы свежие порционно	100	0,72	0,09	2,52	13,50	0,02	12,00	40,00	2,59	20,70	37,80	12,60	0,81
110	Борщ "Сибирский" с филе птицы, со сметаной	250	7,63	9,18	42,30	383,35	0,68	22,75	332,00	2,33	167,00	486,00	54,00	2,55
375	Плов с мясом птицы	280	28,31	32,96	64,12	570,08	0,03	9,13	112,00	1,40	112,00	245,39	106,99	1,68
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,44	0,00	25,56	108,00	0,00	2,80	20,00	0,28	98,86	13,88	5,42	1,12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Хлеб ржаной	60	5,10	1,17	17,25	128,46	0,05	0,00	6,00	0,96	12,42	57,24	13,50	1,62
Итого		940	47,49	44,07	173,50	1 316,54	0,79	46,67	515,00	8,36	415,48	854,94	195,66	8,02
Итого за день		1 565	65,25	63,53	282,94	1 962,69	1,04	53,54	577,50	9,55	913,82	905,63	211,58	10,18
Потребность в пищевых веществах			61,70	63,10	268,10	1 904,00	0,98	49,00	600,00	8,40	840,00	840,00	210,00	10,40
Процент удовлетворения			105,75%	100,68%	105,54%	103,08%	106,45%	109,26%	96,25%	113,65%	108,79%	107,81%	100,75%	97,84%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Первая
12+ лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	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														
263	Макаронник с мясом	280	17,14	19,12	39,34	445,09	0,42	0,06	28,00	0,20	71,99	167,66	16,86	1,88
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,36	0,18	12,78	50,40	0,00	0,08	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,95	30,45	158,41	0,03	0,00	7,00	1,12	6,30	20,48	4,41	0,34
105	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	20.10.20	1,39	8,35	20,75	161,89	0,07	0,04	52,00	0,06	98,40	79,00	15,10	2,28
Итого		600	24,91	28,60	103,32	815,79	0,52	0,18	107,00	1,37	188,10	276,00	41,10	5,27
Обед														
Пром.	Огурцы соленые	100	0,72	0,09	1,53	9,90	0,06	22,50	160,00	0,57	12,60	23,40	18,00	0,11
160	Суп картофельный с клёцками , с филе птицы	250	10,15	5,03	73,90	296,40	0,25	11,13	225,00	3,38	519,20	192,05	50,23	0,13
341	Котлеты Пермские	100	13,32	15,88	11,95	254,72	0,04	0,00	50,00	0,08	90,00	195,00	42,00	0,35
520	Картофельное пюре	180	5,39	9,07	31,75	228,95	0,02	2,84	54,00	0,13	82,51	105,49	35,96	1,33
523	Компот из яблок	200	0,23	0,20	22,55	93,80	0,02	18,80	20,00	1,55	3,22	2,02	1,90	0,43
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Хлеб ржаной	60	5,10	1,17	17,25	128,46	0,05	0,00	6,00	0,96	12,42	57,24	13,50	1,62
Итого		940	39,22	32,11	180,69	1 125,38	0,46	55,26	520,00	7,46	724,45	589,83	164,74	4,21
Итого за день		1 540	64,13	60,71	284,01	1 941,17	0,98	55,44	627,00	8,83	912,55	865,82	205,84	9,48
Потребность в пищевых веществах			61,70	63,10	268,10	1 904,00	0,98	49,00	600,00	8,40	840,00	840,00	210,00	10,40
Процент удовлетворения			103,93%	96,21%	105,93%	101,95%	99,82%	113,14%	104,50%	105,13%	108,64%	103,07%	98,02%	91,19%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
Первая
12+ лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	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														
131	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	155	15,73	29,22	87,42	434,31	0,02	0,16	0,12	1,40	213,13	129,12	23,56	0,93
692	Кофейный напиток	200	2,79	3,10	20,90	121,10	0,00	1,17	40,00	0,02	152,28	81,00	10,60	0,17
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,95	30,45	158,41	0,03	0,00	7,00	1,12	6,30	20,48	4,41	0,34
Пром.	Апельсины	180	1,58	0,40	14,60	77,40	0,05	0,27	14,40	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
Итого		605	26,13	33,65	153,37	791,22	0,09	1,60	61,52	2,89	432,91	271,99	61,97	1,98
Обед														
Пром.	Икра кабачковая	100	0,70	0,20	3,50	17,50	0,03	10,00	2,16	0,10	29,00	42,00	14,66	0,90
168	Суп с рыбными консервами	250	5,10	8,63	10,90	378,40	0,70	13,54	100,00	2,48	104,79	189,16	45,14	0,40
327	Гуляш из говядины	100	12,35	9,24	5,03	170,68	0,05	17,10	50,00	0,84	66,81	145,08	29,26	2,87
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,52	3,73	34,99	191,16	0,03	0,00	207,00	0,31	72,00	115,55	19,45	0,54
489	Напиток из облепихи	200	0,27	1,22	23,72	108,00	0,04	8,33	120,00	0,09	89,05	30,62	15,19	1,10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Хлеб ржаной	60	5,10	1,17	17,25	128,46	0,05	0,00	6,00	0,96	12,42	57,24	13,50	1,62
Итого		940	35,34	24,86	117,15	1 107,35	0,92	48,97	490,16	5,57	378,56	594,28	140,34	7,67
Итого за день		1 545	61,47	58,52	270,51	1 898,57	1,02	50,56	551,68	8,46	811,47	866,27	202,31	9,65
Потребность в пищевых веществах			61,70	63,10	268,10	1 904,00	0,98	49,00	600,00	8,40	840,00	840,00	210,00	10,40
Процент удовлетворения			99,63%	92,74%	100,90%	99,71%	103,99%	103,19%	91,95%	100,75%	96,60%	103,13%	96,34%	92,76%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Пятница
Первая
12+ лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271	Каша пшеничная вязкая молочная, с маслом сливочным	280	11,48	12,04	55,44	383,32	0,20	0,00	0,00	0,98	588,00	254,80	89,60	0,50
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,61	1,15	21,98	100,69	0,00	0,04	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,95	30,45	158,41	0,03	0,00	7,00	1,12	6,30	20,48	4,41	0,34
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,70	0,39	5,75	42,82	0,02	0,00	2,00	0,32	4,14	19,08	4,50	0,54
Пром.	Сыр порционный	30	7,02	7,24	0,08	190,08	0,29	0,32	3,60	0,23	151,50	83,03	8,32	2,71
Итого		600	26,83	21,76	113,70	875,32	0,53	0,36	12,60	2,72	762,63	384,85	112,59	4,82
Обед														
18	Салат из помидоров и огурцов	100	0,79	7,56	2,72	82,05	0,07	16,67	10,00	0,67	30,07	48,62	15,34	0,50
132	Рассольник Ленинградский с филе птицы , со сметаной	250	5,70	16,90	8,98	156,45	0,23	13,43	467,50	3,08	2,65	64,43	12,35	0,08
376	Рагу из птицы	280	21,03	18,48	100,72	541,88	0,06	20,16	56,00	0,00	64,82	298,48	40,66	0,36
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	0,00	0,00	20,16	81,00	0,02	3,60	20,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Хлеб ржаной	60	5,10	1,17	17,25	128,46	0,05	0,00	6,00	0,96	12,42	57,24	13,50	1,62
Итого		940	36,92	44,79	171,57	1 103,00	0,45	53,86	564,50	6,05	127,06	495,99	92,20	4,92
Итого за день		1 540	63,75	66,55	285,27	1 978,32	0,97	54,22	577,10	8,76	889,69	880,84	204,78	9,74
Потребность в пищевых веществах			61,70	63,10	268,10	1 904,00	0,98	49,00	600,00	8,40	840,00	840,00	210,00	10,40
Процент удовлетворения			103,33%	105,46%	106,40%	103,90%	99,20%	110,64%	96,18%	104,31%	105,92%	104,86%	97,52%	93,64%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Суббота
Первая
12+ лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	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	230	20,01	21,16	35,28	294,40	0,08	16,49	460,00	0,38	581,90	121,48	49,33	0,75
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,61	1,15	21,98	100,69	0,00	0,04	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,95	30,45	158,41	0,03	0,00	7,00	1,12	6,30	20,48	4,41	0,34
579	Булочка дорожная йодированная	105	1,08	15,40	25,47	212,58	0,00	0,07	16,80	0,51	96,39	73,48	9,10	0,37
Итого		605	27,72	38,66	113,18	766,08	0,11	16,59	483,80	2,09	697,28	222,91	68,60	2,17
Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	100	1,98	2,16	10,08	52,20	0,00	26,50	10,00	0,70	54,90	54,60	15,60	0,60
145	Суп летний овощной , с филе птицы	250	9,83	8,20	36,45	224,13	0,30	2,00	0,10	0,38	41,50	214,58	23,33	1,10
165	Фрикадельки рыбные в красном соусе	100	11,27	6,05	16,90	306,31	0,36	2,60	0,04	1,90	30,00	210,00	49,50	0,17
511.01	Рис припущенный	180	4,20	5,10	45,57	255,77	0,13	6,74	36,00	1,30	61,66	143,19	29,55	1,36
270	Напиток из плодов шиповника	200	0,34	0,00	20,75	85,41	0,00	2,54	40,00	0,36	4,90	0,90	1,80	3,12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Хлеб ржаной	60	5,10	1,17	17,25	128,46	0,05	0,00	6,00	0,96	12,42	57,24	13,50	1,62
Итого		940	37,01	23,36	168,75	1 165,42	0,86	40,38	97,14	6,40	209,87	695,13	136,42	8,22
Итого за день		1 545	64,73	62,02	281,94	1 931,50	0,97	56,97	580,94	8,49	907,15	918,04	205,02	10,39
Потребность в пищевых веществах			61,70	63,10	268,10	1 904,00	0,98	49,00	600,00	8,40	840,00	840,00	210,00	10,40
Процент удовлетворения			104,91%	98,29%	105,16%	101,44%	98,94%	116,27%	96,82%	101,02%	107,99%	109,29%	97,63%	99,90%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник
Вторая
12+ лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
334	Макароны отварные запеченные с сыром	280	13,13	16,13	48,22	369,43	0,64	5,32	28,00	0,20	49,59	83,66	8,44	1,55
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,36	0,18	12,78	50,40	0,00	0,08	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,95	30,45	158,41	0,03	0,00	7,00	1,12	6,30	20,48	4,41	0,34
Пром.	Маффин	55	2,48	7,15	29,15	192,50	0,00	0,00	112,20	0,10	0,17	111,83	3,85	1,66
Итого		605	21,99	24,40	120,60	770,74	0,67	5,40	167,20	1,43	67,47	224,82	21,44	4,33
Обед														
120	Огурцы свежие порционно	100	0,72	0,09	2,52	13,50	0,02	12,00	40,00	2,59	20,70	37,80	12,60	0,81
144	Суп из овощей с фасолью, с филе птицы, со сметаной	250	8,63	12,20	60,15	342,90	0,15	31,13	105,00	1,95	335,50	191,23	66,00	0,18
367	Птица в соусе с томатом	100	15,13	18,55	4,00	278,40	0,02	1,22	20,00	0,76	343,70	243,20	62,30	0,27
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,52	3,73	34,99	191,16	0,03	0,00	207,00	0,31	72,00	115,55	19,45	0,54
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	0,00	0,00	20,16	81,00	0,02	3,60	20,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Хлеб ржаной	60	5,10	1,17	17,25	128,46	0,05	0,00	6,00	0,96	12,42	57,24	13,50	1,62
Итого		940	41,40	36,41	160,82	1 148,57	0,31	47,94	403,00	7,91	801,42	672,24	184,20	5,78
Итого за день		1 545	63,39	60,81	281,42	1 919,31	0,98	53,34	570,20	9,33	868,89	897,07	205,63	10,11
Потребность в пищевых веществах			61,70	63,10	268,10	1 904,00	0,98	49,00	600,00	8,40	840,00	840,00	210,00	10,40
Процент удовлетворения			102,73%	96,38%	104,97%	100,80%	99,96%	108,86%	95,03%	111,13%	103,44%	106,79%	97,92%	97,18%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Вторая
12+ лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	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														
262	Каша рисовая вязкая молочная, с маслом сливочным	230	9,09	15,76	35,35	381,82	0,00	1,29	80,50	0,12	156,03	11,80	55,15	1,47
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,18	0,00	13,56	54,18	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,95	30,45	158,41	0,03	0,00	7,00	1,12	6,30	20,48	4,41	0,34
772	Булочка с маком йодированная	105	6,27	13,44	60,70	385,56	0,32	0,07	17,43	0,51	96,39	83,98	17,50	0,82
Итого		605	21,56	30,15	140,06	979,97	0,35	1,39	124,93	1,82	271,41	123,73	82,82	3,35
Обед														
120	Помидоры свежие порционно	100	0,99	0,18	3,33	18,00	0,15	2,25	60,00	0,63	12,60	23,40	18,00	0,81
124	Ши из свежей капусты, с филе птицы , со сметаной	250	9,73	13,90	44,35	255,50	0,25	43,75	225,00	2,05	296,55	401,25	9,60	1,25
304	Рыбные хлебцы	100	16,00	7,00	4,00	143,00	0,13	0,00	78,00	2,30	155,00	95,00	34,00	0,97
520	Картофельное пюре	180	5,39	9,07	31,75	228,95	0,02	2,84	54,00	0,13	82,51	105,49	35,96	1,33
494	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,27	0,02	15,75	64,80	0,00	0,09	20,00	0,09	14,76	9,63	5,87	0,81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Хлеб ржаной	60	5,10	1,17	17,25	128,46	0,05	0,00	6,00	0,96	12,42	57,24	13,50	1,62
Итого		940	41,78	32,02	138,18	951,86	0,62	48,93	448,00	6,96	578,34	706,64	120,08	7,03
Итого за день		1 545	63,34	62,16	278,24	1 931,83	0,97	50,32	572,93	8,78	849,75	830,37	202,91	10,38
Потребность в пищевых веществах			61,70	63,10	268,10	1 904,00	0,98	49,00	600,00	8,40	840,00	840,00	210,00	10,40
Процент удовлетворения			102,65%	98,51%	103,78%	101,46%	99,45%	102,69%	95,49%	104,55%	101,16%	98,85%	96,62%	99,79%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Вторая
12+ лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	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														
278	Омлет по-деревенски	155	17,39	18,29	19,70	337,00	0,02	11,89	3,46	0,17	379,75	137,97	47,45	0,29
685	Чай черный с сахаром	200	1,08	0,36	16,20	70,20	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,95	30,45	158,41	0,03	0,00	7,00	1,12	6,30	20,48	4,41	0,34
Пром.	Апельсины	180	1,58	0,40	14,60	77,40	0,05	0,27	14,40	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
Итого		605	26,08	19,99	80,95	643,01	0,09	12,19	44,86	1,72	459,94	207,31	81,02	1,89
Обед														
Пром.	Икра кабачковая	100	0,70	0,20	3,50	17,50	0,03	10,00	2,16	0,10	29,00	42,00	14,66	0,90
139	Суп гороховый, с филе птицы	250	9,68	20,78	93,13	403,93	0,03	15,00	312,50	2,04	300,00	325,00	50,00	0,25
326	Бефстроганов из отварного мяса	100	15,28	13,82	8,62	315,00	0,39	0,00	46,00	0,35	15,00	141,00	8,58	0,90
211	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	0,00	3,67	40,70	212,56	0,05	0,00	47,74	1,24	36,74	118,50	30,83	4,32
Пром.	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	17,10	72,00	0,27	12,00	100,00	1,71	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Хлеб ржаной	60	5,10	1,17	17,25	128,46	0,05	0,00	6,00	0,96	12,42	57,24	13,50	1,62
Итого		940	35,06	40,31	202,04	1 262,60	0,84	37,00	519,40	7,20	397,66	698,37	120,72	8,23
Итого за день		1 545	61,13	60,30	282,99	1 905,61	0,93	49,19	564,26	8,92	857,60	905,68	201,73	10,13
Потребность в пищевых веществах			61,70	63,10	268,10	1 904,00	0,98	49,00	600,00	8,40	840,00	840,00	210,00	10,40
Процент удовлетворения			99,08%	95,57%	105,55%	100,08%	94,93%	100,40%	94,04%	106,17%	102,10%	107,82%	96,06%	97,38%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
Вторая
12+ лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271	Каша пшенная вязкая молочная , с маслом сливочным	230	11,45	22,68	69,23	469,66	0,25	2,92	0,21	0,05	143,15	369,20	52,37	1,82
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,61	1,15	21,98	100,69	0,00	0,04	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,95	30,45	158,41	0,03	0,00	7,00	1,12	6,30	20,48	4,41	0,34
769	Булочка домашняя йодированная	105	1,68	13,41	26,04	248,94	0,16	0,14	168,00	0,51	16,06	69,42	9,75	0,85
Итого		605	19,76	38,19	147,70	977,70	0,43	3,09	175,21	1,75	178,20	466,57	72,29	3,73
Обед														
18	Салат из помидоров и огурцов	100	0,79	7,56	2,72	82,05	0,07	16,67	10,00	0,67	30,07	48,62	15,34	0,50
128	Суп лапша-домашняя, с филе птицы	250	6,78	6,48	13,10	144,13	0,33	4,53	331,70	0,18	303,78	96,93	41,38	0,10
176	Печень, тушенная в соусе	100	20,33	4,47	2,30	130,87	0,05	11,65	7,16	2,50	208,30	60,55	24,16	0,95
511.01	Рис отварной	180	4,66	5,67	50,63	284,18	0,04	12,53	0,11	1,44	54,00	151,20	39,60	1,62
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,44	0,00	25,56	108,00	0,00	2,80	20,00	0,28	98,86	13,88	5,42	1,12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Хлеб ржаной	60	5,10	1,17	17,25	128,46	0,05	0,00	6,00	0,96	12,42	57,24	13,50	1,62
Итого		940	43,40	26,02	133,31	990,84	0,56	48,17	379,97	6,83	711,93	443,04	142,54	6,15
Итого за день		1 545	63,16	64,21	281,01	1 968,55	0,99	51,26	555,18	8,58	890,12	909,60	214,84	9,88
Потребность в пищевых веществах			61,70	63,10	268,10	1 904,00	0,98	49,00	600,00	8,40	840,00	840,00	210,00	10,40
Процент удовлетворения			102,37%	101,75%	104,82%	103,39%	100,99%	104,62%	92,53%	102,11%	105,97%	108,29%	102,30%	95,00%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Пятница
Вторая
12+ лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	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														
284	Суфле творожное запеченное	240	15,60	17,14	36,50	308,14	0,07	0,00	331,56	0,86	150,62	287,88	30,00	0,14
693	Какао с молоком	200	4,48	4,54	20,39	139,59	0,04	1,17	40,00	0,11	131,04	95,15	21,78	0,70
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,95	30,45	158,41	0,03	0,00	7,00	1,12	6,30	20,48	4,41	0,34
Пром.	Яблоко	100	0,32	0,18	17,17	63,90	0,50	1,78	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,01
Итого		610	26,43	22,80	104,52	670,04	0,63	2,95	378,56	2,78	301,79	451,89	65,77	1,20
Обед														
Пром.	Огурцы соленые	100	0,72	0,09	1,53	9,90	0,06	22,50	160,00	0,57	12,60	23,40	18,00	0,11
110	Борщ из свежей капусты с филе птицы , со сметаной	250	16,43	25,28	59,95	417,88	0,08	25,00	0,18	2,75	430,00	230,00	67,50	0,75
462	Тефтели в соусе	110	7,15	9,22	21,23	304,89	0,00	1,16	24,85	0,31	73,90	91,89	21,89	2,64
516.01	Макаронные изделия отварные	180	5,65	5,02	37,67	221,94	0,10	0,00	42,28	0,21	21,66	51,40	9,43	0,99
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	0,00	0,00	20,16	81,00	0,02	3,60	20,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Хлеб ржаной	60	5,10	1,17	17,25	128,46	0,05	0,00	6,00	0,96	12,42	57,24	13,50	1,62
Итого		950	39,35	41,45	179,54	1 277,21	0,33	52,26	258,31	6,14	567,68	481,16	140,67	8,47
Итого за день		1 560	65,77	64,25	284,06	1 947,25	0,96	55,21	636,87	8,91	869,47	933,05	206,43	9,67
Потребность в пищевых веществах			61,70	63,10	268,10	1 904,00	0,98	49,00	600,00	8,40	840,00	840,00	210,00	10,40
Процент удовлетворения			106,60%	101,82%	105,95%	102,27%	97,80%	112,67%	106,14%	106,09%	103,51%	111,08%	98,30%	92,96%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Суббота
Вторая
12+ лет
летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	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														
160	Суп молочный с вермишелью	280	6,44	5,32	24,92	294,00	0,25	16,80	0,70	3,36	241,16	161,11	37,94	2,44
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,18	0,00	13,56	54,18	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,95	30,45	158,41	0,03	0,00	7,00	1,12	6,30	20,48	4,41	0,34
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20.10.20	4,99	14,21	7,39	180,70	0,07	0,04	52,00	0,06	16,95	99,20	11,45	0,33
Итого		600	17,63	20,48	76,32	687,29	0,35	16,88	79,70	4,61	277,11	288,26	59,56	3,82
Обед														
515	Горошек консервированный	100	3,24	0,09	8,82	49,50	0,09	24,50	90,00	0,60	54,90	54,60	30,60	0,26
138	Суп картофельный с рисом , с мясом птицы	250	12,15	13,73	97,88	487,50	0,50	2,00	15,50	0,25	270,00	47,50	25,50	0,18
334	Запеканка картофельная с мясом	280	22,18	25,62	48,86	429,60	0,00	0,92	361,98	1,32	274,48	410,73	71,29	3,08
524	Компот из citrusовых с яблоками	200	0,20	0,09	11,65	48,10	0,02	11,50	20,00	0,14	9,81	6,30	4,77	1,08
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Пром.	Хлеб ржаной	60	5,10	1,17	17,25	128,46	0,05	0,00	6,00	0,96	12,42	57,24	13,50	1,62
Итого		940	47,16	41,37	206,20	1 256,31	0,68	38,92	498,48	4,07	626,11	591,00	148,81	6,46
Итого за день		1 540	64,79	61,85	282,52	1 943,60	1,03	55,80	578,18	8,68	903,22	879,26	208,37	10,28
Потребность в пищевых веществах			61,70	63,10	268,10	1 904,00	0,98	49,00	600,00	8,40	840,00	840,00	210,00	10,40
Процент удовлетворения			105,01%	98,01%	105,38%	102,08%	105,02%	113,87%	96,36%	103,33%	107,53%	104,67%	99,22%	98,87%

Меню 7-11 (12 дней)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднее за день	54,14	55,49	235,29	1 652,94	0,85	42,36	494,04	6,99	775,07	773,88	176,31	8,46
Потребность в пищевых веществах	53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	7,00	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения	100,45%	100,34%	100,34%	100,48%	100,87%	100,85%	100,83%	99,93%	100,66%	100,50%	100,75%	100,69%

Меню 12+ (12 дней)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднее за день	63,83	62,29	281,17	1 941,74	0,98	53,07	583,15	8,83	880,17	889,76	206,78	10,03
Потребность в пищевых веществах	61,70	63,10	268,10	1 904,00	0,98	49,00	600,00	8,40	840,00	840,00	210,00	10,40
Процент удовлетворения	103,45%	98,71%	104,87%	101,98%	100,43%	108,31%	97,19%	105,10%	104,78%	105,92%	98,47%	96,42%