

СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
«Лицей № 6 «Перспектива»

К. К. Лавриченко

2023г.

Утверждаю:

Директор ООО «КрасПит»

О. И. Литкевич

г. Красноярск

2023г.

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «ЛИЦЕЙ № 6 ПЕРСПЕКТИВА»

г. Красноярск, 2023г,

# **Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

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

**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|--------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|        |                                                       |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А            | Е            | Ca                        | P              | Mg            | Fe           |
| 1      | 2                                                     | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |
|        | <b>Завтрак</b>                                        |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 262    | Каша рисовая молочная с маслом сливочным              | 200/15       | 3,20                 | 12,04        | 51,20         | 418,40                         | 0,02          | 1,34         | 0,06         | 0,04         | 144,49                    | 221,05         | 59,55         | 1,58         |
| 105    | Бутерброд с маслом сливочным и джемом                 | 15/10/15     | 1,39                 | 8,35         | 20,75         | 161,89                         | 0,07          | 0,04         | 0,07         | 0,59         | 98,4                      | 79             | 9,1           | 0,56         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                        | 50           | 4,05                 | 0,50         | 24,40         | 121,00                         | 0,008         | 0,00         | 0,00         | 0,91         | 16,60                     | 54,16          | 11,66         | 0,09         |
| 686    | Чай черный с сахаром и лимоном                        | 200          | 0,40                 | 0,20         | 14,20         | 56,00                          | 0             | 0,73         | 0            | 0            | 16,9                      | 9,8            | 7,2           | 0,9          |
|        | <b>итого</b>                                          | <b>505</b>   | <b>9,04</b>          | <b>21,09</b> | <b>110,55</b> | <b>757,29</b>                  | <b>0,098</b>  | <b>2,11</b>  | <b>0,13</b>  | <b>1,54</b>  | <b>276,39</b>             | <b>364,01</b>  | <b>87,51</b>  | <b>3,13</b>  |
|        | <b>Обед</b>                                           |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| Пром.  | Огурцы соленые                                        | 60           | 0,48                 | 0,06         | 1,02          | 6,60                           | 0,04          | 15           | 1,1          | 0,38         | 8,4                       | 15,6           | 12            | 0,84         |
| 140    | Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы | 200/10       | 5,87                 | 2,58         | 20,55         | 129,86                         | 0,1           | 22           | 0,08         | 2,8          | 168                       | 301            | 107           | 4,4          |
| 436    | Жаркое по-домашнему                                   | 200          | 21,52                | 17,87        | 18,98         | 322,46                         | 0,05          | 6            | 0,5          | 3,75         | 27,5                      | 272,5          | 47,5          | 3,75         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                        | 40           | 3,24                 | 0,40         | 19,52         | 96,80                          | 0,006         | 0,00         | 0,00         | 0,72         | 13,28                     | 43,32          | 9,32          | 0,07         |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                           | 50           | 6,50                 | 1,50         | 20,00         | 125,00                         | 0,08          | 0,00         | 0,00         | 0,91         | 16,60                     | 54,16          | 11,66         | 0,91         |
| Пром.  | Сок фруктовый                                         | 200          | 0,00                 | 0,00         | 22,40         | 90,00                          | 0,5           | 0,08         | 0,2          | 0,6          | 16                        | 20             | 84            | 1,2          |
|        | <b>итого</b>                                          | <b>760</b>   | <b>37,61</b>         | <b>22,41</b> | <b>102,47</b> | <b>770,72</b>                  | <b>0,776</b>  | <b>43,08</b> | <b>1,88</b>  | <b>9,16</b>  | <b>249,78</b>             | <b>706,58</b>  | <b>271,48</b> | <b>11,17</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                        |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 104    | Бутерброд с сыром                                     | 15/20        | 6,42                 | 5,51         | 7,32          | 106,70                         | 0,07          | 0,04         | 0,07         | 0,59         | 98,4                      | 79             | 9,1           | 0,56         |
| 685    | Чай черный с сахаром                                  | 200          | 1,20                 | 0,40         | 18,00         | 78,00                          | 0,00          | 0,03         | 0,00         | 0,08         | 14,1                      | 8,3            | 6,4           | 0,8          |
| Пром.  | Вафли                                                 | 50           | 0,88                 | 1,15         | 8,70          | 49,14                          | 0             | 0,02         | 0            | 0,11         | 2,4                       | 3              | 1,65          | 0,47         |
|        | <b>итого</b>                                          | <b>285</b>   | <b>8,50</b>          | <b>7,06</b>  | <b>34,02</b>  | <b>233,84</b>                  | <b>0,07</b>   | <b>0,09</b>  | <b>0,07</b>  | <b>0,78</b>  | <b>114,90</b>             | <b>90,30</b>   | <b>17,15</b>  | <b>1,83</b>  |
|        | <b>итого за день</b>                                  | <b>1550</b>  | <b>55,15</b>         | <b>50,56</b> | <b>247,04</b> | <b>1761,85</b>                 | <b>0,944</b>  | <b>45,28</b> | <b>2,08</b>  | <b>11,48</b> | <b>641,07</b>             | <b>1160,89</b> | <b>376,14</b> | <b>16,13</b> |
|        | <b>потребность в пищевых веществах</b>                |              | <b>57,8</b>          | <b>59,3</b>  | <b>251,3</b>  | <b>1762,5</b>                  | <b>0,9</b>    | <b>45,0</b>  | <b>0,49</b>  | <b>7,5</b>   | <b>825,0</b>              | <b>825,0</b>   | <b>187,5</b>  | <b>9,0</b>   |
|        | <b>процент удовлетворения</b>                         |              | <b>95,5</b>          | <b>85,3</b>  | <b>98,3</b>   | <b>100,0</b>                   | <b>104,9</b>  | <b>100,6</b> | <b>424,5</b> | <b>153,1</b> | <b>77,7</b>               | <b>140,7</b>   | <b>200,6</b>  | <b>179,2</b> |

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                  |  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---------|-------------------------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|         |                                                 |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | 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            |  | 180/5        | 19,65                | 28,28 | 3,86   | 380,93                         | 0,08          | 0,16  | 0,65  | 0,24  | 137,31                    | 247     | 64,13  | 2,87  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                  |  | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09  |
| 685     | Чай каркаде с сахаром                           |  | 200          | 0,20                 | 0,00  | 15,08  | 60,19                          | 0             | 0,03  | 0     | 0,08  | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8   |
| Пром.   | Яблоко                                          |  | 100          | 0,36                 | 0,20  | 19,08  | 71,00                          | 0,192         | 0,07  | 0     | 0,76  | 15,36                     | 53,76   | 80,64  | 1,15  |
|         | итого                                           |  | 535          | 24,26                | 28,98 | 62,42  | 633,12                         | 0,28          | 0,26  | 0,65  | 1,99  | 183,37                    | 363,22  | 162,83 | 4,91  |
| Обед    |                                                 |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| Пром.   | Кукуруза консервированная                       |  | 60           | 1,32                 | 1,44  | 6,72   | 34,80                          | 0,06          | 23    | 0,06  | 0,4   | 36,6                      | 36,4    | 20,4   | 1,4   |
| 132     | Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной |  | 200/10       | 3,20                 | 6,54  | 13,71  | 125,66                         | 0,09          | 13,44 | 0,46  | 1,47  | 16,66                     | 61,93   | 22,35  | 0,87  |
| 493     | Филе птицы в сметанном соусе                    |  | 100          | 25,50                | 9,21  | 2,33   | 166,04                         | 0,02          | 0,5   | 0,15  | 2,9   | 49                        | 198     | 37     | 3     |
| 516.01  | Макаронные изделия отварные                     |  | 150          | 5,24                 | 4,65  | 34,88  | 205,50                         | 0,09          | 0,15  | 0,13  | 0,19  | 493,6                     | 303     | 24,23  | 1,88  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                  |  | 40           | 3,24                 | 0,40  | 19,52  | 96,80                          | 0,006         | 0,00  | 0,00  | 0,72  | 13,28                     | 43,32   | 9,32   | 0,07  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                     |  | 50           | 6,50                 | 1,50  | 20,00  | 125,00                         | 0,08          | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,91  |
| 489     | Напиток из облепихи                             |  | 200          | 0,30                 | 1,35  | 26,35  | 120,00                         | 0,04          | 1,48  | 0,1   | 10,17 | 68,93                     | 54,02   | 40,88  | 1,21  |
|         | итого                                           |  | 810          | 45,3                 | 25,09 | 123,51 | 873,8                          | 0,386         | 38,57 | 0,9   | 16,76 | 694,67                    | 750,83  | 165,84 | 9,34  |
| Полдник |                                                 |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 769     | Булочка домашняя йодированная                   |  | 75           | 3,43                 | 12,31 | 25,07  | 197,57                         | 0,21          | 0,05  | 0,03  | 0,41  | 76,50                     | 66,65   | 8,06   | 0,31  |
| Пром.   | Напиток витаминизированный                      |  | 200          | 0,00                 | 0,00  | 19,00  | 80,00                          | 0,30          | 20    | 0,12  | 2,34  | 0                         | 0       | 0      | 0     |
|         | итого                                           |  | 305          | 3,43                 | 12,31 | 44,07  | 277,57                         | 0,51          | 20,05 | 0,15  | 2,75  | 76,50                     | 66,65   | 8,06   | 0,31  |
|         | итого за день                                   |  | 1650         | 72,99                | 66,38 | 230,00 | 1784,49                        | 1,18          | 58,88 | 1,70  | 21,50 | 954,54                    | 1180,70 | 336,73 | 14,56 |
|         | потребность в пищевых веществах                 |  |              | 57,8                 | 59,3  | 251,3  | 1762,5                         | 0,9           | 45,0  | 0,49  | 7,5   | 825,0                     | 825,0   | 187,5  | 9,0   |
|         | процент удовлетворения                          |  |              | 126,4                | 112,0 | 91,5   | 101,2                          | 131,1         | 130,8 | 346,6 | 286,6 | 115,7                     | 143,1   | 179,6  | 161,8 |

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|         |                                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1       | 2                                                | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| Завтрак |                                                  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 328     | Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком | 180/20       | 28,40                | 15,62 | 45,53  | 437,02                         | 0,22          | 0     | 0,37  | 0,72  | 125,53                    | 519,9   | 170,28 | 13,71 |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                   | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09  |
| Пром.   | Вафли                                            | 50           | 0,88                 | 1,15  | 8,70   | 49,14                          | 0             | 0,02  | 0     | 0,11  | 2,4                       | 3       | 1,65   | 0,47  |
| 692     | Кофейный напиток с молоком                       | 200          | 3,10                 | 3,44  | 23,21  | 134,55                         | 0,02          | 10,12 | 0,01  | 0,125 | 116,2                     | 31      | 31     | 1,02  |
|         | итого                                            | 500          | 36,43                | 20,71 | 101,84 | 741,71                         | 0,248         | 10,14 | 0,38  | 1,865 | 260,73                    | 608,06  | 214,59 | 15,29 |
| Обед    |                                                  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 120     | Помидоры свежие порционно                        | 60           | 0,66                 | 0,12  | 2,22   | 12,00                          | 11            | 15    | 0,4   | 0,42  | 8,4                       | 15,6    | 12     | 0,54  |
| 160     | Суп картофельный с клецками на бульоне           | 200/20       | 5,68                 | 4,90  | 17,64  | 137,92                         | 0,21          | 9,64  | 0,5   | 1,34  | 26,62                     | 104,57  | 17,73  | 1,25  |
| 378     | Гуляш из говядины                                | 90           | 15,88                | 9,24  | 5,03   | 170,68                         | 0,07          | 4,05  | 0     | 1,94  | 10,94                     | 145,25  | 20,7   | 2,17  |
| 508,3   | Каша гречневая рассыпчатая                       | 150          | 6,90                 | 3,45  | 32,40  | 177,00                         | 0,09          | 0     | 0,15  | 2,9   | 50                        | 207     | 68     | 5,5   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                   | 40           | 3,24                 | 0,40  | 19,52  | 96,80                          | 0,006         | 0,00  | 0,00  | 0,72  | 13,28                     | 43,32   | 9,32   | 0,07  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                      | 50           | 6,50                 | 1,50  | 20,00  | 125,00                         | 0,08          | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,91  |
|         | Напиток лимонный                                 | 200          | 0,18                 | 0,02  | 27,56  | 94,46                          | 0,04          | 1,48  | 0,1   | 10,17 | 68,93                     | 54,02   | 40,88  | 1,21  |
|         | итого                                            | 810          | 39,04                | 19,63 | 124,37 | 813,86                         | 11,496        | 30,17 | 1,15  | 18,4  | 194,77                    | 623,92  | 180,29 | 11,65 |
| Полдник |                                                  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 579     | Булочка дорожная йодированная                    | 75           | 3,00                 | 6,39  | 22,71  | 168,71                         | 0,47          | 0,05  | 0,03  | 0,41  | 76,50                     | 66,65   | 8,06   | 0,31  |
| 505     | Чай черный с сахаром и ягодами                   | 200          | 0,68                 | 1,28  | 24,42  | 111,87                         | 0,00          | 0,03  | 0,00  | 0,08  | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8   |
|         | итого                                            | 275          | 3,68                 | 7,67  | 47,13  | 280,58                         | 0,47          | 0,08  | 0,03  | 0,49  | 90,60                     | 74,95   | 14,46  | 1,11  |
|         | итого за день                                    | 1585         | 79,15                | 48,01 | 273,34 | 1836,15                        | 12,22         | 40,39 | 1,56  | 20,75 | 546,10                    | 1306,93 | 409,34 | 28,05 |
|         | потребность в пищевых веществах                  |              | 57,8                 | 59,3  | 251,3  | 1762,5                         | 0,9           | 45,0  | 0,49  | 7,5   | 825,0                     | 825,0   | 187,5  | 9,0   |
|         | процент удовлетворения                           |              | 137,1                | 81,0  | 108,8  | 104,2                          | 1357,3        | 89,8  | 318,4 | 276,7 | 66,2                      | 158,4   | 218,3  | 311,7 |

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|        |                                             |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1      | 2                                           | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
|        | Завтрак                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 308    | Макаронник с мясом                          | 180          | 10,42                | 6,03  | 36,23  | 244,13                         | 0,156         | 0,32  | 0,1   | 0,1   | 224,22                    | 191,1   | 41,86  | 13,2  |
| Пром.  | Хлеб пшеничный йодовый                      | 50           | 3,95                 | 0,40  | 26,00  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09  |
| 507    | Чай черный с молоком и сахаром              | 200          | 1,40                 | 1,60  | 16,40  | 86,00                          | 0,01          | 0,15  | 0,3   | 0,13  | 72,3                      | 53,8    | 12,9   | 0,9   |
| Пром.  | Мандарин                                    | 75           | 0,68                 | 0,15  | 7,72   | 35,23                          | 0,09          | 48,45 | 0,09  | 0     | 52,5                      | 25,5    | 16,5   | 0,015 |
|        | итого                                       | 505          | 16,45                | 8,18  | 86,35  | 486,36                         | 0,26          | 48,92 | 0,49  | 1,14  | 365,62                    | 324,56  | 82,92  | 14,21 |
|        | Обед                                        |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 612.02 | Маринад овощной                             | 60           | 1,30                 | 4,06  | 8,78   | 76,30                          | 0,02          | 0,02  | 0,1   | 0,05  | 23,54                     | 8       | 1,6    | 0,92  |
| 124    | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 200/10       | 2,71                 | 6,43  | 7,78   | 99,92                          | 0,2           | 37    | 0,7   | 1     | 222                       | 176     | 73     | 4,1   |
| 422    | Котлета рубленая из филе птицы              | 90           | 17,66                | 17,42 | 11,92  | 280,51                         | 0,056         | 0     | 0,056 | 0     | 16,2                      | 171     | 18,9   | 1,35  |
| 304    | Рис отварной с овощами                      | 150          | 3,22                 | 3,56  | 29,90  | 162,01                         | 0,85          | 2,62  | 0,07  | 0,97  | 18,60                     | 84,43   | 27,79  | 0,75  |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,24                 | 0,40  | 19,52  | 96,80                          | 0,006         | 0,00  | 0,00  | 0,72  | 13,28                     | 43,32   | 9,32   | 0,07  |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                 | 50           | 6,50                 | 1,50  | 20,00  | 125,00                         | 0,08          | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,91  |
| 639    | Компот из смеси сухофруктов                 | 200          | 1,60                 | 0,00  | 28,40  | 120,00                         | 0,04          | 1,48  | 0,1   | 10,17 | 68,93                     | 54,02   | 40,68  | 1,21  |
|        | итого                                       | 800          | 36,23                | 33,37 | 126,30 | 960,54                         | 1,252         | 41,12 | 1,026 | 13,82 | 379,15                    | 590,93  | 182,95 | 9,31  |
|        | Полдник                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 804    | Пряник школьный                             | 50           | 2,80                 | 10,59 | 13,87  | 137,07                         | 0,09          | 0,05  | 0,09  | 0,79  | 131,20                    | 105,33  | 12,13  | 0,75  |
| 49     | Молоко пастеризованное йодированное         | 200          | 5,60                 | 6,40  | 9,40   | 116,00                         | 0,26          | 0,08  | 0,06  | 0     | 240                       | 120     | 28     | 0,2   |
|        | итого                                       | 250          | 8,40                 | 16,99 | 23,27  | 253,07                         | 0,35          | 0,13  | 0,15  | 0,79  | 371,20                    | 225,33  | 40,13  | 0,95  |
|        | итого за день                               | 1555         | 61,08                | 58,54 | 235,92 | 1699,97                        | 1,87          | 90,17 | 1,67  | 15,75 | 1115,97                   | 1140,82 | 306,00 | 24,46 |
|        | потребность в пищевых веществах             |              | 57,8                 | 59,3  | 251,3  | 1762,5                         | 0,9           | 45,0  | 0,49  | 7,5   | 825,0                     | 825,0   | 187,5  | 9,0   |
|        | процент удовлетворения                      |              | 105,8                | 98,8  | 93,9   | 96,5                           | 207,7         | 200,4 | 340,7 | 210,0 | 135,3                     | 138,3   | 163,2  | 271,8 |

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                 |  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--------|------------------------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|        |                                                |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1      | 2                                              |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
|        | Завтрак                                        |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 265    | Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным |  | 200/15       | 9,30                 | 10,96 | 56,87  | 366,81                         | 0,03          | 1,81  | 0,08  | 0,05  | 196,3                     | 300,45  | 80,86  | 2,14  |
| Пром.  | Печенье                                        |  | 40           | 2,21                 | 2,86  | 21,82  | 122,32                         | 0             | 0,02  | 0     | 0,21  | 6,38                      | 8       | 4,4    | 0,47  |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                 |  | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09  |
| 693    | Какао с молоком                                |  | 200          | 4,98                 | 5,04  | 22,66  | 155,10                         | 0,02          | 10,12 | 0,01  | 0,125 | 116,2                     | 31      | 31     | 1,02  |
|        | итого                                          |  | 505          | 20,54                | 19,36 | 125,75 | 765,23                         | 0,058         | 11,95 | 0,09  | 1,295 | 335,48                    | 393,61  | 127,92 | 3,72  |
|        | Обед                                           |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 120    | Огурцы свежие порционно                        |  | 60           | 0,48                 | 0,06  | 1,68   | 9,00                           | 0,02          | 6     | 0,4   | 0,06  | 13,8                      | 25,2    | 8,4    | 0,54  |
| 139    | Суп гороховый на костном бульоне               |  | 200          | 5,67                 | 5,58  | 19,28  | 150,17                         | 0,2           | 15    | 0,2   | 4,6   | 170                       | 465     | 170    | 11    |
| 390    | Котлета из рыбы "Любительская"                 |  | 90           | 13,83                | 12,79 | 6,30   | 196,38                         | 1,45          | 1,86  | 0,022 | 0,81  | 79,5                      | 159,66  | 25,79  | 0,64  |
| 520    | Картофельное пюре                              |  | 150          | 5,00                 | 8,40  | 29,40  | 212,00                         | 0,04          | 6,4   | 0,1   | 1,2   | 45                        | 96      | 33     | 1,2   |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                 |  | 40           | 3,24                 | 0,40  | 19,52  | 96,80                          | 0,006         | 0,00  | 0,00  | 0,72  | 13,28                     | 43,32   | 9,32   | 0,07  |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                    |  | 50           | 6,50                 | 1,50  | 20,00  | 125,00                         | 0,08          | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,91  |
| 534    | Напиток из брусники                            |  | 200          | 0,28                 | 0,20  | 23,78  | 96,80                          | 0,04          | 0,28  | 0     | 0,55  | 38,8                      | 30,7    | 39,8   | 4     |
|        | итого                                          |  | 790          | 35,00                | 28,93 | 119,96 | 886,15                         | 1,836         | 29,54 | 0,722 | 8,85  | 376,98                    | 874,04  | 297,97 | 18,36 |
|        | Полдник                                        |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| Пром.  | Вафли                                          |  | 35           | 0,62                 | 0,81  | 6,14   | 34,40                          | 0             | 0,02  | 0     | 0,11  | 2,4                       | 3       | 1,65   | 0,47  |
| Пром.  | Яблоко                                         |  | 100          | 0,36                 | 0,20  | 19,08  | 71,00                          | 19,2          | 0,07  | 0     | 0,76  | 15,36                     | 53,76   | 80,64  | 1,15  |
| 685    | Чай каркаде с сахаром                          |  | 200          | 0,20                 | 0,00  | 15,08  | 60,19                          | 0             | 0,03  | 0     | 0,08  | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8   |
|        | итого                                          |  | 335          | 1,18                 | 1,01  | 40,30  | 165,59                         | 19,20         | 0,12  | 0,00  | 0,95  | 31,86                     | 65,06   | 88,69  | 2,42  |
|        | итого за день                                  |  | 1630         | 56,72                | 49,30 | 286,01 | 1816,97                        | 21,09         | 41,61 | 0,81  | 11,10 | 744,32                    | 1332,71 | 514,58 | 24,50 |
|        | потребность в пищевых веществах                |  |              | 57,8                 | 59,3  | 251,3  | 1762,5                         | 0,9           | 45,0  | 0,49  | 7,5   | 825,0                     | 825,0   | 187,5  | 9,0   |
|        | процент удовлетворения                         |  |              | 98,2                 | 83,2  | 113,8  | 103,1                          | 2343,8        | 92,5  | 165,7 | 147,9 | 90,2                      | 161,5   | 274,4  | 272,2 |

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.                          | Прием пищи, наименование блюда      |  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---------------------------------|-------------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                                 |                                     |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1                               | 2                                   |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| Завтрак                         |                                     |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 179                             | Суп молочный с гречневой крупой     |  | 250          | 8,41                 | 9,02  | 24,30  | 207,16                         | 0,15          | 0     | 0,25  | 4,8   | 83,3                      | 345     | 113    | 9,1   |
| Пром.                           | Сыр порционный                      |  | 20           | 5,20                 | 5,36  | 0,06   | 140,80                         | 0,5           | 0,24  | 0,25  | 0,1   | 150                       | 81,5    | 7,05   | 0,9   |
| 505                             | Чай черный с сахаром и ягодами      |  | 200          | 0,68                 | 1,28  | 24,42  | 111,87                         | 0,00          | 0,03  | 0,00  | 0,08  | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8   |
| Пром.                           | Хлеб пшеничный                      |  | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09  |
| итого                           |                                     |  | 520          | 18,34                | 16,16 | 73,18  | 580,83                         | 0,658         | 0,27  | 0,5   | 5,89  | 264                       | 488,96  | 138,11 | 10,89 |
| Обед                            |                                     |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 515                             | Горошек консервированный            |  | 60           | 2,16                 | 0,06  | 5,88   | 33,00                          | 0,06          | 23    | 0,6   | 0,4   | 36,6                      | 36,4    | 20,4   | 1,4   |
| 138                             | Суп картофельный с рисом на бульоне |  | 200          | 4,30                 | 2,96  | 14,64  | 105,50                         | 0,1           | 6,66  | 0,2   | 2,2   | 25,98                     | 243     | 22,13  | 0,77  |
| 414                             | Птица отварная с маслом сливочным   |  | 90/10        | 21,61                | 24,33 | 1,17   | 307,07                         | 0,05          | 0     | 0,05  | 0     | 16                        | 168,88  | 18,66  | 1,33  |
| 257                             | Каша перловая рассыпчатая           |  | 150          | 4,72                 | 5,63  | 36,95  | 206,34                         | 0,18          | 0     | 0,01  | 1,65  | 57                        | 484,5   | 60     | 2,7   |
| Пром.                           | Хлеб пшеничный                      |  | 40           | 3,24                 | 0,40  | 19,52  | 96,80                          | 0,006         | 0,00  | 0,00  | 0,72  | 13,28                     | 43,32   | 9,32   | 0,07  |
| Пром.                           | Хлеб ржаной                         |  | 50           | 6,50                 | 1,50  | 20,00  | 125,00                         | 0,08          | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,91  |
| 524                             | Компот из цитрусовых с яблоками     |  | 200          | 0,64                 | 0,29  | 28,48  | 118,80                         | 0,01          | 23    | 0     | 0,16  | 10,9                      | 7       | 5,3    | 1,2   |
| итого                           |                                     |  | 800          | 43,17                | 35,17 | 126,64 | 992,51                         | 0,486         | 52,66 | 0,86  | 6,04  | 176,36                    | 1037,26 | 147,47 | 8,38  |
| Полдник                         |                                     |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 579                             | Булочка дорожная йодированная       |  | 75           | 3,00                 | 6,39  | 22,71  | 168,71                         | 0,47          | 0,05  | 0,03  | 0,41  | 76,50                     | 66,65   | 8,06   | 0,31  |
|                                 | Чай черный с молоком и сахаром      |  | 200          | 1,40                 | 1,60  | 16,40  | 86,00                          | 0,01          | 0,15  | 0,3   | 0,13  | 72,3                      | 53,8    | 12,9   | 0,9   |
| итого                           |                                     |  | 275          | 4,40                 | 7,99  | 39,11  | 254,71                         | 0,48          | 0,20  | 0,33  | 0,54  | 148,80                    | 120,45  | 20,96  | 1,21  |
| итого за день                   |                                     |  | 1595         | 65,91                | 59,32 | 238,93 | 1828,05                        | 1,63          | 53,13 | 1,69  | 12,47 | 589,16                    | 1646,67 | 306,54 | 20,48 |
| потребность в пищевых веществах |                                     |  |              | 57,8                 | 59,3  | 251,3  | 1762,5                         | 0,9           | 45,0  | 0,49  | 7,5   | 825,0                     | 825,0   | 187,5  | 9,0   |
| процент удовлетворения          |                                     |  |              | 114,1                | 100,1 | 95,1   | 103,7                          | 180,6         | 118,1 | 344,9 | 166,2 | 71,4                      | 199,6   | 163,5  | 227,6 |

**Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

День: воскресенье

**Неделя:** первая

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

**Возрастная категория:** 7-11лет

[illegible]

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|--------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|---------|-------|
|        |                                      |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | P       | Mg      | Fe    |
| 1      | 2                                    | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15    |
|        | Завтрак                              |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |         |       |
| 275    | Каша "Дружба" с маслом сливочным     | 200/15       | 5,57                 | 16,07 | 43,26  | 336,94                         | 0,03          | 0,03  | 0,5   | 0,5   | 136                       | 134     | 30      | 1,3   |
| 104    | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 15/10/20     | 6,49                 | 13,71 | 7,39   | 180,70                         | 0,07          | 0,04  | 0,07  | 0,59  | 98,4                      | 79      | 9,1     | 0,56  |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                       | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66   | 0,09  |
| 512    | Кофейный напиток на молоке           | 200          | 2,14                 | 2,48  | 27,07  | 136,14                         | 0,04          | 0,25  | 0,02  | 0     | 133                       | 124     | 36,5    | 1,2   |
|        | итого                                | 510          | 18,25                | 32,76 | 102,12 | 774,78                         | 0,148         | 0,32  | 0,59  | 2     | 384                       | 391,16  | 87,26   | 3,15  |
|        | Обед                                 |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |         |       |
| Пром.  | Огурцы соленные                      | 60           | 0,48                 | 0,06  | 1,02   | 6,60                           | 0,04          | 15    | 0,11  | 0,38  | 8,4                       | 15,6    | 12      | 0,84  |
| 168    | Суп с рыбными консервами             | 200          | 4,98                 | 10,44 | 12,11  | 162,14                         | 0,1           | 6,66  | 0,2   | 2,2   | 25,98                     | 243     | 22,13   | 0,77  |
| 431    | Печень по -строгановски              | 90           | 15,30                | 9,42  | 6,36   | 171,47                         | 0,05          | 5     | 0,5   | 3,75  | 27,5                      | 272,5   | 47,5    | 3,75  |
| 522    | Картофель запеченный                 | 150          | 4,30                 | 10,47 | 34,93  | 254,80                         | 0,04          | 6,4   | 0,1   | 1,2   | 45                        | 96      | 33      | 1,2   |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,24                 | 0,40  | 19,52  | 96,80                          | 0,006         | 0,00  | 0,00  | 0,72  | 13,28                     | 43,32   | 9,32    | 0,07  |
| Пром.  | Хлеб ржаной                          | 50           | 6,50                 | 1,50  | 20,00  | 125,00                         | 0,08          | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66   | 0,91  |
| Пром.  | Сок фруктовый                        | 200          | 0,00                 | 0,00  | 20,20  | 90,00                          | 0,5           | 0,08  | 0,2   | 0,6   | 16                        | 20      | 84      | 1,2   |
|        | итого                                | 790          | 34,80                | 32,29 | 114,14 | 906,81                         | 0,816         | 33,14 | 1,11  | 9,76  | 152,76                    | 744,58  | 219,61  | 8,74  |
|        | Полдник                              |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |         |       |
| 769    | Булочка домашняя йодированная        | 75           | 3,43                 | 12,31 | 25,07  | 197,57                         | 0,21          | 0,05  | 0,03  | 0,41  | 76,50                     | 66,65   | 8,06    | 0,31  |
| 686    | Чай черный с сахаром и лимоном       | 200          | 0,40                 | 0,20  | 14,20  | 56,00                          | 0             | 0,73  | 0     | 0     | 16,9                      | 9,8     | 7,2     | 0,9   |
|        | итого                                | 275          | 3,83                 | 12,51 | 39,27  | 253,57                         | 0,21          | 0,78  | 0,03  | 0,41  | 93,40                     | 76,45   | 15,26   | 1,21  |
|        | итого за день                        | 1575         | 56,88                | 77,56 | 255,53 | 1935,16                        | 1,18          | 34,24 | 1,73  | 12,17 | 630,16                    | 1212,19 | 322,127 | 13,10 |
|        | потребность в пищевых веществах      |              | 57,8                 | 59,3  | 251,3  | 1762,5                         | 0,9           | 45,0  | 0,49  | 7,5   | 825,0                     | 825,0   | 187,5   | 9,0   |
|        | процент удовлетворения               |              | 98,5                 | 130,9 | 101,7  | 109,8                          | 130,9         | 76,1  | 352,8 | 162,2 | 76,4                      | 146,9   | 171,8   | 145,6 |

**День:** вторник

**Неделя:** вторая

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

**Возрастная категория:** 7-11 лет

[illegible]

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|         |                                              |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1       | 2                                            | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| Завтрак |                                              |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 342     | Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным | 200/10       | 27,36                | 36,90 | 4,65   | 482,07                         | 2             | 23,88 | 5     | 0,37  | 536,52                    | 489,74  | 41,64  | 3,6   |
| Пром.   | Печенье                                      | 40           | 2,21                 | 2,86  | 21,82  | 122,32                         | 0             | 0,02  | 0     | 0,21  | 6,38                      | 8       | 4,4    | 0,47  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                               | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09  |
| 685     | Чай черный с сахаром                         | 200          | 1,20                 | 0,40  | 18,00  | 78,00                          | 0,00          | 0,03  | 0,00  | 0,08  | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8   |
|         | итого                                        | 500          | 34,82                | 40,66 | 68,87  | 803,39                         | 0,008         | 23,93 | 0     | 1,57  | 573,6                     | 560,2   | 64,1   | 4,96  |
| Обед    |                                              |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 515     | Горошек консервированный                     | 60           | 2,16                 | 0,06  | 5,88   | 33,00                          | 0,06          | 23    | 0,6   | 0,4   | 36,6                      | 36,4    | 20,4   | 1,4   |
| 145     | Суп летний овощной на бульоне                | 200          | 5,73                 | 5,80  | 10,58  | 120,00                         | 0,55          | 30,6  | 0,04  | 1,52  | 16,6                      | 85,83   | 59,33  | 1,64  |
| 492     | Плов из филе птицы                           | 200          | 20,37                | 10,23 | 46,05  | 359,24                         | 0,03          | 1,5   | 0,01  | 2,8   | 31                        | 237     | 107    | 2,7   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                               | 40           | 3,24                 | 0,40  | 19,52  | 96,80                          | 0,006         | 0,00  | 0,00  | 0,72  | 13,28                     | 43,32   | 9,32   | 0,07  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                  | 50           | 6,50                 | 1,50  | 20,00  | 125,00                         | 0,08          | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,91  |
| 534     | Напиток вишневый                             | 200          | 0,16                 | 0,10  | 22,20  | 90,00                          | 0             | 3,53  | 0,3   | 0,13  | 18,6                      | 13,3    | 9,3    | 1     |
|         | итого                                        | 750          | 38,16                | 18,09 | 124,23 | 824,04                         | 0,726         | 58,63 | 0,95  | 6,48  | 132,68                    | 470,01  | 217,01 | 7,72  |
| Полдник |                                              |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 804     | Пряник школьный                              | 100          | 2,80                 | 10,59 | 13,87  | 137,07                         | 0,09          | 0,05  | 0,09  | 0,79  | 131,20                    | 105,33  | 12,13  | 0,75  |
| 505     | Чай черный с сахаром и ягодами               | 200          | 0,68                 | 1,28  | 24,42  | 111,87                         | 0,00          | 0,03  | 0,00  | 0,08  | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8   |
|         | итого                                        | 300          | 3,48                 | 11,87 | 38,29  | 248,94                         | 0,09          | 0,08  | 0,09  | 0,87  | 145,30                    | 113,63  | 18,53  | 1,55  |
|         | итого за день                                | 1550         | 76,46                | 70,62 | 231,39 | 1876,37                        | 1,13          | 82,64 | 1,04  | 8,92  | 851,58                    | 1143,84 | 299,64 | 14,23 |
|         | потребность в пищевых веществах              |              | 57,8                 | 59,3  | 251,3  | 1762,5                         | 0,9           | 45,0  | 0,49  | 7,5   | 825,0                     | 825,0   | 187,5  | 9,0   |
|         | процент удовлетворения                       |              | 132,4                | 119,2 | 92,1   | 106,5                          | 126,0         | 183,7 | 212,9 | 118,9 | 103,2                     | 138,6   | 159,8  | 158,1 |

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                |  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---------|-----------------------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|         |                                               |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1       | 2                                             |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| Завтрак |                                               |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 271     | Каша пшенная с маслом сливочным               |  | 200/15       | 9,43                 | 16,37 | 56,72  | 408,73                         | 0,02          | 1,34  | 0,06  | 0,04  | 144,49                    | 221,05  | 59,55  | 1,58  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                |  | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09  |
| 693     | Какао с молоком                               |  | 200          | 4,98                 | 5,04  | 22,66  | 155,10                         | 0,02          | 10,12 | 0,01  | 0,125 | 116,2                     | 31      | 31     | 1,02  |
| Пром.   | Яблоко                                        |  | 100          | 0,36                 | 0,20  | 19,08  | 71,00                          | 19,2          | 0,07  | 0     | 0,76  | 15,36                     | 53,76   | 80,64  | 1,15  |
|         | итого                                         |  | 565          | 18,82                | 22,11 | 122,86 | 755,83                         | 19,25         | 11,53 | 0,07  | 1,84  | 292,65                    | 359,97  | 182,85 | 3,84  |
| Обед    |                                               |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 120     | Огурцы свежие порционно                       |  | 60           | 0,48                 | 0,06  | 1,68   | 9,00                           | 0,02          | 6     | 0,4   | 0,06  | 13,8                      | 25,2    | 8,4    | 0,54  |
| 110     | Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной |  | 200/10       | 2,51                 | 6,31  | 11,87  | 114,87                         | 0,1           | 27    | 0,7   | 3,8   | 167                       | 286     | 109    | 5,3   |
| 462     | Тефтели с соусом                              |  | 110          | 11,26                | 20,83 | 14,00  | 286,00                         | 0,04          | 0     | 0,5   | 0,28  | 49                        | 175     | 29     | 2,5   |
| 508,3   | Каша гречневая рассыпчатая                    |  | 150          | 6,90                 | 3,45  | 32,40  | 177,00                         | 0,09          | 0     | 0,15  | 0,29  | 50                        | 207     | 68     | 5,5   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                |  | 40           | 3,24                 | 0,40  | 19,52  | 96,80                          | 0,006         | 0,00  | 0,00  | 0,72  | 13,28                     | 43,32   | 9,32   | 0,07  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                   |  | 50           | 6,50                 | 1,50  | 20,00  | 125,00                         | 0,08          | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,91  |
| Пром.   | Напиток витаминизированный                    |  | 200          | 0,00                 | 0,00  | 19,00  | 80,00                          | 0,30          | 20    | 0,12  | 0,23  | 0                         | 0       | 0      | 0     |
|         | итого                                         |  | 820          | 30,89                | 32,55 | 118,47 | 888,67                         | 0,636         | 53    | 1,87  | 6,29  | 309,68                    | 790,68  | 235,38 | 14,82 |
| Полдник |                                               |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| Пром.   | Печенье школьное                              |  | 50           | 2,53                 | 9,76  | 12,20  | 145,20                         | 0,00          | 0,05  | 0,00  | 0,56  | 17,01                     | 21,33   | 11,73  | 1,25  |
| 685     | Чай каркаде с сахаром                         |  | 200          | 0,20                 | 0,00  | 15,08  | 60,19                          | 0             | 0,03  | 0     | 0,08  | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8   |
|         | итого                                         |  | 250          | 2,73                 | 9,76  | 27,28  | 205,39                         | 0,00          | 0,08  | 0,00  | 0,64  | 31,11                     | 29,63   | 18,13  | 2,05  |
|         | итого за день                                 |  | 1635         | 52,44                | 64,42 | 268,61 | 1849,89                        | 19,88         | 64,61 | 1,94  | 8,77  | 633,44                    | 1180,28 | 436,36 | 20,71 |
|         | потребность в пищевых веществах               |  |              | 57,8                 | 59,3  | 251,3  | 1762,5                         | 0,9           | 45,0  | 0,49  | 7,5   | 825,0                     | 825,0   | 187,5  | 9,0   |
|         | процент удовлетворения                        |  |              | 90,8                 | 108,7 | 106,9  | 105,0                          | 2209,3        | 143,6 | 395,9 | 116,9 | 76,8                      | 143,1   | 232,7  | 230,1 |

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|---------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|         |                                     |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1       | 2                                   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| Завтрак |                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 334     | Макароны запеченные с сыром         | 200          | 10,42                | 10,09 | 42,22  | 305,09                         | 0,19          | 32    | 0,5   | 1,64  | 24,26                     | 95,08  | 17,1   | 1,74  |
| Пром.   | Вафли                               | 50           | 0,88                 | 1,15  | 8,70   | 49,14                          | 0             | 0,02  | 0     | 0,11  | 2,4                       | 3      | 1,65   | 0,47  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                      | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16  | 11,66  | 0,09  |
| 686     | Чай черный с сахаром и лимоном      | 200          | 0,40                 | 0,20  | 14,20  | 56,00                          | 0             | 0,73  | 0     | 0     | 16,9                      | 9,8    | 7,2    | 0,9   |
|         | итого                               | 500          | 15,75                | 11,94 | 89,52  | 531,23                         | 0,198         | 32,75 | 0,5   | 2,66  | 60,16                     | 162,04 | 37,61  | 3,2   |
| Обед    |                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| Пром.   | Кукуруза консервированная           | 60           | 1,32                 | 1,44  | 6,72   | 34,80                          | 0,06          | 23    | 0,6   | 0,4   | 36,6                      | 36,4   | 20,4   | 1,4   |
| 150     | Солянка из птицы со сметаной        | 200/10       | 4,25                 | 5,52  | 5,05   | 87,86                          | 0,09          | 13,44 | 0,049 | 1,47  | 16,66                     | 61,93  | 22,35  | 0,87  |
| 354     | Рыба тушеная с овощами              | 90           | 10,15                | 23,45 | 6,21   | 275,68                         | 0,59          | 1,8   | 0,36  | 1,8   | 36                        | 216    | 49,5   | 0,72  |
| 511.01  | Рис отварной                        | 150          | 3,89                 | 4,73  | 42,20  | 236,82                         | 0,04          | 6,4   | 0,1   | 1,2   | 45                        | 96     | 33     | 1,2   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,24                 | 0,40  | 19,52  | 96,80                          | 0,006         | 0,00  | 0,00  | 0,72  | 13,28                     | 43,32  | 9,32   | 0,07  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                         | 50           | 6,50                 | 1,50  | 20,00  | 125,00                         | 0,08          | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16  | 11,66  | 0,91  |
| 526     | Компот из кураги                    | 200          | 0,33                 | 0,20  | 21,87  | 90,58                          | 0,02          | 0,28  | 0,2   | 0,6   | 8,46                      | 20     | 84     | 7,17  |
|         | итого                               | 800          | 29,68                | 37,24 | 121,57 | 947,54                         | 0,886         | 44,92 | 1,309 | 7,1   | 172,6                     | 527,81 | 230,23 | 12,34 |
| Полдник |                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 569     | Крендель сахарный                   | 75           | 3,21                 | 9,95  | 18,64  | 147,71                         | 0,06          | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 12,78                     | 18,05  | 4,40   | 0,73  |
| 49      | Молоко пастеризованное йодированное | 200          | 5,60                 | 6,40  | 9,40   | 116,00                         | 0,26          | 0,08  | 0,06  | 0     | 240                       | 120    | 28     | 0,2   |
|         | итого                               | 275          | 8,81                 | 16,35 | 28,04  | 263,71                         | 0,32          | 0,08  | 0,06  | 0,00  | 252,78                    | 138,05 | 32,40  | 0,93  |
|         | итого за день                       | 1575         | 54,24                | 65,53 | 239,13 | 1742,48                        | 1,41          | 77,75 | 1,87  | 9,76  | 485,54                    | 827,90 | 300,24 | 16,47 |
|         | потребность в пищевых веществах     |              | 57,8                 | 59,3  | 251,3  | 1762,5                         | 0,9           | 45,0  | 0,49  | 7,5   | 825,0                     | 825,0  | 187,5  | 9,0   |
|         | процент удовлетворения              |              | 93,9                 | 110,6 | 95,2   | 98,9                           | 156,5         | 172,8 | 381,4 | 130,1 | 58,9                      | 100,4  | 160,1  | 183,0 |

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---------|----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|         |                                        |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1       | 2                                      | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| Завтрак |                                        |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 299     | Манник с повидлом                      | 220/30       | 11,62                | 21,24 | 87,18  | 592,62                         | 0,21          | 1,73  | 0,21  | 1,73  | 358                       | 610     | 184    | 7,8   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                         | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09  |
|         | Чай черный с молоком и сахаром         | 200          | 1,40                 | 1,60  | 16,40  | 86,00                          | 0,01          | 0,15  | 0,3   | 0,13  | 72,3                      | 53,8    | 12,9   | 0,9   |
|         | итого                                  | 500          | 17,07                | 23,34 | 127,98 | 799,62                         | 0,228         | 1,88  | 0,51  | 2,77  | 446,9                     | 717,96  | 208,56 | 8,79  |
| Обед    |                                        |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 18      | Салат из помидоров и огурцов           | 60           | 0,53                 | 5,04  | 1,81   | 54,70                          | 0,036         | 9,78  | 0,6   | 0,18  | 25,38                     | 31,08   | 13,56  | 0,6   |
| 138     | Суп Крестьянский с крупой на бульоне   | 200          | 5,59                 | 5,11  | 19,55  | 148,13                         | 0,2           | 15    | 0,2   | 4,6   | 170                       | 465     | 170    | 11    |
| 376     | Рагу из овощей с фасолью и мясом птицы | 200          | 18,10                | 10,84 | 14,28  | 232,27                         | 0,31          | 16    | 0,3   | 0     | 4,7                       | 12      | 6      | 8,8   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,24                 | 0,40  | 19,52  | 96,80                          | 0,006         | 0,00  | 0,00  | 0,72  | 13,28                     | 43,32   | 9,32   | 0,07  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                            | 50           | 6,50                 | 1,50  | 20,00  | 125,00                         | 0,08          | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,91  |
| 519     | Кисель из ягод                         | 200          | 0,12                 | 0,08  | 21,15  | 85,80                          | 0,6           | 19,6  | 0,2   | 1     | 2,4                       | 2       | 1,6    | 2,2   |
|         | итого                                  | 750          | 34,08                | 22,97 | 96,31  | 742,70                         | 1,232         | 60,38 | 1,3   | 7,41  | 232,36                    | 607,56  | 212,14 | 23,58 |
| Полдник |                                        |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 579     | Булочка дорожная йодированная          | 75           | 3,00                 | 6,39  | 22,71  | 168,71                         | 0,47          | 0,05  | 0,03  | 0,41  | 76,50                     | 66,65   | 8,06   | 0,31  |
| 693     | Какао с молоком                        | 200          | 4,98                 | 5,04  | 22,66  | 155,10                         | 0,02          | 10,12 | 0,01  | 0,125 | 116,2                     | 31      | 31     | 1,02  |
|         | итого                                  | 275          | 7,98                 | 11,43 | 45,37  | 323,81                         | 0,49          | 10,17 | 0,04  | 0,53  | 192,70                    | 97,65   | 39,06  | 1,33  |
|         | итого за день                          | 1525         | 59,13                | 57,74 | 269,66 | 1866,13                        | 1,95          | 72,43 | 1,85  | 10,71 | 871,96                    | 1423,17 | 459,76 | 33,70 |
|         | потребность в пищевых веществах        |              | 57,8                 | 59,3  | 251,3  | 1762,5                         | 0,9           | 45,0  | 0,49  | 7,5   | 825,0                     | 825,0   | 187,5  | 9,0   |
|         | процент удовлетворения                 |              | 102,39               | 97,5  | 107,3  | 105,9                          | 216,8         | 161,0 | 377,6 | 142,8 | 105,7                     | 172,5   | 245,2  | 374,5 |

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |       |
|--------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|
|        |                                 |              | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | P     | Mg    | Fe    |
|        | 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13    | 14    | 15    |
| 1      | итого                           | 0            | 0.000                | 0.000 | 0.000 | 0.000                          | 0.000         | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000                     | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
|        | итого за день                   | 0            | 0.000                | 0.000 | 0.000 | 0.000                          | 0.000         | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000                     | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
|        | потребность в пищевых веществах |              | 57,8                 | 59,3  | 251,3 | 1762,5                         | 0,9           | 45,0  | 0,49  | 7,5   | 825,0                     | 825,0 | 187,5 | 9,0   |
|        | процент удовлетворения          |              | 0                    | 0     | 0     | 0                              | 0             | 0     | 0     | 0     | 0                         | 0     | 0     | 0     |

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|        |                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
|        | 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
|        | среднее значение                |              | 63,61                | 59,40 | 253,37 | 1810,80                        | 5,63          | 61,37 | 1,61  | 13,40 | 760,90                    | 1221,14 | 361,83 | 21,19 |
|        | потребность в пищевых веществах |              | 57,8                 | 59,3  | 251,3  | 1762,5                         | 0,9           | 45,0  | 0,49  | 7,5   | 825,0                     | 825,0   | 187,5  | 9,0   |
|        | процент удовлетворения          |              | 110,2                | 100,2 | 100,8  | 102,7                          | 626,1         | 136,4 | 328,2 | 178,7 | 92,2                      | 148,0   | 193,0  | 235,4 |

**Циклическое меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

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

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|----------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                |                                                       |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А            | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1              | 2                                                     | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b> |                                                       |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 262            | Каша рисовая молочная с маслом сливочным              | 250/15       | 3,94                 | 14,84        | 63,10         | 515,70                         | 0,02          | 1,65         | 0,06         | 0,07         | 178,09                    | 272,45         | 73,39         | 1,94         |
| 105            | Бутерброд с маслом сливочным и джемом                 | 15/10/15     | 1,39                 | 8,35         | 20,75         | 161,89                         | 0,07          | 0,04         | 0,07         | 0,59         | 98,4                      | 79             | 9,1           | 0,56         |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                        | 50           | 4,05                 | 0,50         | 24,40         | 121,00                         | 0,008         | 0,00         | 0,00         | 0,91         | 16,60                     | 54,16          | 11,66         | 0,09         |
| 686            | Чай черный с сахаром и лимоном                        | 200          | 0,40                 | 0,20         | 14,20         | 56,00                          | 0             | 0,73         | 0            | 0            | 16,9                      | 9,8            | 7,2           | 0,9          |
|                | <b>итого</b>                                          | <b>555</b>   | <b>9,78</b>          | <b>23,89</b> | <b>122,45</b> | <b>854,59</b>                  | <b>0,098</b>  | <b>2,42</b>  | <b>0,13</b>  | <b>1,57</b>  | <b>309,99</b>             | <b>415,41</b>  | <b>101,35</b> | <b>3,49</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                                       |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 54-3з-2020     | Огурцы соленные                                       | 100          | 0,80                 | 0,10         | 1,70          | 11,00                          | 0,13          | 50           | 0,15         | 1,27         | 28                        | 52             | 40            | 2,8          |
| 140            | Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы | 250/10       | 7,20                 | 3,10         | 25,40         | 160,00                         | 0,12          | 27,24        | 0,1          | 3,47         | 208                       | 372,67         | 132,48        | 5,45         |
| 436            | Жаркое по-домашнему                                   | 250          | 26,90                | 22,33        | 23,61         | 403,07                         | 0,06          | 7,5          | 0,62         | 4,68         | 34,37                     | 340,62         | 59,37         | 3,75         |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                        | 70           | 5,67                 | 0,70         | 34,16         | 169,40                         | 0,011         | 0,00         | 0,00         | 1,27         | 23,24                     | 75,82          | 16,32         | 0,12         |
| Пром.          | Хлеб ржаной                                           | 75           | 9,75                 | 2,25         | 30,00         | 187,50                         | 0,12          | 0,00         | 0,00         | 1,36         | 24,90                     | 81,24          | 17,49         | 1,36         |
| Пром.          | Сок фруктовый                                         | 200          | 0,00                 | 0,00         | 22,40         | 90,00                          | 0,5           | 0,08         | 0,2          | 0,6          | 16                        | 20             | 84            | 1,2          |
|                | <b>итого</b>                                          | <b>955</b>   | <b>50,32</b>         | <b>28,48</b> | <b>137,27</b> | <b>1020,97</b>                 | <b>0,941</b>  | <b>84,82</b> | <b>1,07</b>  | <b>12,65</b> | <b>334,51</b>             | <b>942,35</b>  | <b>349,66</b> | <b>14,68</b> |
| <b>Полдник</b> |                                                       |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 104            | Бутерброд с сыром                                     | 15/20        | 6,42                 | 5,51         | 7,32          | 106,70                         | 0,07          | 0,04         | 0,07         | 0,59         | 98,4                      | 79             | 9,1           | 0,56         |
| 685            | Чай черный с сахаром                                  | 200          | 1,20                 | 0,40         | 18,00         | 78,00                          | 0,00          | 0,03         | 0,00         | 0,08         | 14,1                      | 8,3            | 6,4           | 0,8          |
| Пром.          | Вафли                                                 | 50           | 0,88                 | 1,15         | 8,70          | 49,14                          | 0             | 0,02         | 0            | 0,11         | 2,4                       | 3              | 1,65          | 0,47         |
|                | <b>итого</b>                                          | <b>285</b>   | <b>8,50</b>          | <b>7,06</b>  | <b>34,02</b>  | <b>233,84</b>                  | <b>0,07</b>   | <b>0,09</b>  | <b>0,07</b>  | <b>0,78</b>  | <b>114,90</b>             | <b>90,30</b>   | <b>17,15</b>  | <b>1,83</b>  |
|                | <b>итого за день</b>                                  | <b>1795</b>  | <b>68,60</b>         | <b>59,43</b> | <b>293,74</b> | <b>2109,40</b>                 | <b>1,109</b>  | <b>87,33</b> | <b>1,27</b>  | <b>15</b>    | <b>759,4</b>              | <b>1448,06</b> | <b>468,16</b> | <b>20</b>    |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b>                |              | <b>67,5</b>          | <b>69,0</b>  | <b>287,3</b>  | <b>2040,0</b>                  | <b>1,0</b>    | <b>52,5</b>  | <b>0,60</b>  | <b>7,5</b>   | <b>900,0</b>              | <b>900,0</b>   | <b>225,0</b>  | <b>13,5</b>  |
|                | <b>процент удовлетворения</b>                         |              | <b>101,6</b>         | <b>86,1</b>  | <b>102,3</b>  | <b>103,4</b>                   | <b>113,2</b>  | <b>166,3</b> | <b>211,7</b> | <b>200,0</b> | <b>84,4</b>               | <b>160,9</b>   | <b>208,1</b>  | <b>148,1</b> |

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|         |                                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1       | 2                                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| Завтрак |                                                 |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 340     | Омлет натуральный с маслом сливочным            | 220/5        | 21,12                | 33,88 | 4,18   | 408,80                         | 0,1           | 0,2   | 0,8   | 0,3   | 167                       | 301     | 78     | 3,5   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                  | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09  |
| 685     | Чай каркаде с сахаром                           | 200          | 0,20                 | 0,00  | 15,08  | 60,19                          | 0             | 0,03  | 0     | 0,08  | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8   |
| Пром.   | Яблоко                                          | 100          | 0,36                 | 0,20  | 19,08  | 71,00                          | 0,192         | 0,07  | 0     | 0,76  | 15,36                     | 53,76   | 80,64  | 1,15  |
|         | итого                                           | 575          | 25,73                | 34,58 | 62,74  | 660,99                         | 0,3           | 0,3   | 0,8   | 2,05  | 213,06                    | 417,22  | 176,7  | 5,54  |
| Обед    |                                                 |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| Пром.   | Кукуруза консервированная                       | 100          | 2,20                 | 2,40  | 11,20  | 58,00                          | 0,13          | 38    | 0,1   | 0,66  | 6,1                       | 60,7    | 34     | 2,3   |
| 132     | Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной | 250/10       | 3,62                 | 5,68  | 16,41  | 129,92                         | 0,11          | 16,64 | 0,67  | 1,82  | 20,63                     | 76,67   | 27,67  | 1,08  |
| 493     | Филе птицы в сметанном соусе                    | 100          | 25,50                | 9,21  | 2,33   | 166,04                         | 0,02          | 0,5   | 0,15  | 2,9   | 49                        | 198     | 37     | 3     |
| 516.01  | Макаронные изделия отварные                     | 180          | 6,20                 | 5,58  | 41,85  | 246,60                         | 0,1           | 0,18  | 0,162 | 2,34  | 592,32                    | 363,6   | 29,07  | 2,25  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                  | 70           | 5,67                 | 0,70  | 34,16  | 169,40                         | 0,011         | 0,00  | 0,00  | 1,27  | 23,24                     | 75,82   | 16,32  | 0,12  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                     | 75           | 9,75                 | 2,25  | 30,00  | 187,50                         | 0,12          | 0,00  | 0,00  | 1,36  | 24,90                     | 81,24   | 17,49  | 1,36  |
| 489     | Напиток из облепихи                             | 200          | 0,30                 | 1,35  | 26,35  | 120,00                         | 0,04          | 1,48  | 0,1   | 10,17 | 68,93                     | 54,02   | 40,88  | 1,21  |
|         | итого                                           | 985          | 53,24                | 27,17 | 162,3  | 1077,46                        | 0,531         | 56,8  | 1,182 | 20,52 | 785,12                    | 910,05  | 202,43 | 11,32 |
| Полдник |                                                 |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 769     | Булочка домашняя йодированная                   | 105          | 4,80                 | 17,23 | 35,10  | 276,60                         | 0,3           | 0,07  | 0,04  | 0,57  | 107,1                     | 93,31   | 11,28  | 0,44  |
| Пром.   | Напиток витаминизированный                      | 200          | 0,00                 | 0,00  | 19,00  | 80,00                          | 0,30          | 20    | 0,12  | 2,34  | 0                         | 0       | 0      | 0     |
|         | итого                                           | 305          | 4,80                 | 17,23 | 54,10  | 356,60                         | 0,60          | 20,07 | 0,16  | 2,91  | 107,10                    | 93,31   | 11,28  | 0,44  |
|         | итого за день                                   | 1910         | 83,77                | 78,98 | 279,14 | 2095,05                        | 1,431         | 77,17 | 2,142 | 25,48 | 1105,28                   | 1420,58 | 390,41 | 17,3  |
|         | потребность в пищевых веществах                 |              | 67,5                 | 69,0  | 287,3  | 2040,0                         | 1,0           | 52,5  | 0,6   | 7,5   | 900,0                     | 900,0   | 225,0  | 13,5  |
|         | процент удовлетворения                          |              | 124,1                | 114,5 | 97,2   | 102,7                          | 146,0         | 147,0 | 357,0 | 339,7 | 122,8                     | 157,8   | 173,5  | 128,1 |

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец.                          | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                                 |                                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1                               | 2                                                | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| Завтрак                         |                                                  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 328                             | Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком | 250/15       | 36,70                | 22,90 | 41,50  | 517,60                         | 0,35          | 0,35  | 0,88  | 0,24  | 596,8                     | 772,1   | 94,9   | 2,83  |
| Пром.                           | Хлеб пшеничный                                   | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09  |
| Пром.                           | Вафли                                            | 35           | 0,62                 | 0,81  | 6,14   | 34,40                          | 0             | 0,02  | 0     | 0,11  | 2,4                       | 3       | 1,65   | 0,47  |
| 692                             | Кофейный напиток с молоком                       | 200          | 3,10                 | 3,44  | 23,21  | 134,55                         | 0,02          | 10,12 | 0,01  | 1,25  | 116,2                     | 31      | 31     | 1,02  |
| итого                           |                                                  | 550          | 44,47                | 27,65 | 95,25  | 807,55                         | 0,378         | 10,49 | 0,89  | 2,51  | 732                       | 860,26  | 139,21 | 4,41  |
| Обед                            |                                                  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 120                             | Помидоры свежие порционно                        | 100          | 1,10                 | 0,20  | 3,70   | 20,00                          | 1,66          | 25    | 0,67  | 0,7   | 14                        | 26      | 20     | 0,9   |
| 160                             | Суп картофельный с клецками на бульоне           | 250/20       | 6,04                 | 5,06  | 18,54  | 144,50                         | 0,23          | 10,41 | 0,61  | 1,64  | 32,67                     | 128,34  | 21,76  | 1,53  |
| 378                             | Гуляш из говядины                                | 90           | 15,88                | 9,24  | 5,03   | 170,68                         | 0,07          | 4,05  | 0     | 1,94  | 10,94                     | 145,25  | 20,7   | 2,17  |
| 508,3                           | Каша гречневая рассыпчатая                       | 180          | 8,28                 | 4,14  | 38,88  | 212,40                         | 1             | 0     | 0,18  | 3,48  | 60                        | 248,4   | 81,6   | 6,6   |
| Пром.                           | Хлеб пшеничный                                   | 70           | 5,67                 | 0,70  | 34,16  | 169,40                         | 0,011         | 0,00  | 0,00  | 1,27  | 23,24                     | 75,82   | 16,32  | 0,12  |
| Пром.                           | Хлеб ржаной                                      | 75           | 9,75                 | 2,25  | 30,00  | 187,50                         | 0,12          | 0,00  | 0,00  | 1,36  | 24,90                     | 81,24   | 17,49  | 1,36  |
| Напиток лимонный                |                                                  | 200          | 0,18                 | 0,02  | 27,56  | 94,46                          | 0,04          | 1,48  | 0,1   | 10,17 | 68,93                     | 54,02   | 40,88  | 1,21  |
| итого                           |                                                  | 985          | 46,90                | 21,61 | 157,87 | 998,94                         | 3,131         | 40,94 | 1,56  | 20,56 | 234,68                    | 759,07  | 218,75 | 13,89 |
| Полдник                         |                                                  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 579                             | Булочка дорожная йодированная                    | 105          | 4,20                 | 8,95  | 31,80  | 236,20                         | 0,66          | 0,07  | 0,042 | 0,57  | 107,1                     | 93,31   | 11,28  | 0,44  |
| 505                             | Чай черный с сахаром и ягодами                   | 200          | 0,68                 | 1,28  | 24,42  | 111,87                         | 0,00          | 0,03  | 0,00  | 0,08  | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8   |
| итого                           |                                                  | 305          | 4,88                 | 10,23 | 56,22  | 348,07                         | 0,66          | 0,10  | 0,04  | 0,65  | 121,20                    | 101,61  | 17,68  | 1,24  |
| итого за день                   |                                                  | 1840         | 96,25                | 59,49 | 309,34 | 2154,56                        | 4,169         | 51,53 | 2,492 | 23,72 | 1087,88                   | 1720,94 | 375,64 | 19,54 |
| потребность в пищевых веществах |                                                  |              | 67,5                 | 69,0  | 287,3  | 2040,0                         | 1,0           | 52,5  | 0,60  | 7,5   | 900,0                     | 900,0   | 225,0  | 13,5  |
| процент удовлетворения          |                                                  |              | 142,6                | 86,2  | 107,7  | 105,6                          | 425,4         | 98,2  | 415,3 | 316,3 | 120,9                     | 191,2   | 167,0  | 144,7 |

**День:** четверг

**Неделя:** первая

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

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

[illegible]

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|        |                                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1      | 2                                              | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
|        | Завтрак                                        |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 265    | Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным | 250/15       | 10,51                | 12,36 | 64,14  | 413,73                         | 0,03          | 1,81  | 0,08  | 0,05  | 196,3                     | 300,45  | 80,86  | 2,14  |
| Пром.  | Печенье                                        | 40           | 2,21                 | 2,86  | 21,82  | 122,32                         | 0             | 0,02  | 0     | 0,21  | 6,38                      | 8       | 4,4    | 0,47  |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                 | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09  |
| 693    | Какао с молоком                                | 200          | 4,98                 | 5,04  | 22,66  | 155,10                         | 0,02          | 10,12 | 0,01  | 0,125 | 116,2                     | 31      | 31     | 1,02  |
|        | итого                                          | 555          | 21,75                | 20,76 | 133,02 | 812,15                         | 0,058         | 11,95 | 0,09  | 1,295 | 335,48                    | 393,61  | 127,92 | 3,72  |
|        | Обед                                           |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 120    | Огурцы свежие порционно                        | 100          | 0,80                 | 0,01  | 2,80   | 15,00                          | 0,03          | 10    | 0,66  | 0,13  | 23                        | 42      | 14     | 0,9   |
| 139    | Суп гороховый на костном бульоне               | 250          | 6,99                 | 5,72  | 23,41  | 173,20                         | 0,25          | 18,75 | 0,25  | 5,75  | 212,5                     | 581,25  | 212,5  | 13,75 |
| 390    | Котлета из рыбы "Любительская"                 | 90           | 13,83                | 12,79 | 6,30   | 196,38                         | 0,14          | 18,6  | 0,022 | 0,81  | 79,5                      | 159,66  | 25,79  | 0,64  |
| 520    | Картофельное пюре                              | 180          | 6,00                 | 10,08 | 35,28  | 254,40                         | 0,04          | 7,68  | 0,12  | 1,44  | 54                        | 115,2   | 39,6   | 7,2   |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                 | 70           | 5,67                 | 0,70  | 34,16  | 169,40                         | 0,011         | 0,00  | 0,00  | 1,27  | 23,24                     | 75,82   | 16,32  | 0,12  |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                    | 75           | 9,75                 | 2,25  | 30,00  | 187,50                         | 0,12          | 0,00  | 0,00  | 1,36  | 24,90                     | 81,24   | 17,49  | 1,36  |
| 534    | Напиток из брусники                            | 200          | 0,28                 | 0,20  | 23,78  | 96,80                          | 0,04          | 0,28  | 0     | 0,55  | 38,8                      | 30,7    | 39,8   | 4     |
|        | итого                                          | 965          | 43,32                | 31,75 | 155,73 | 1092,68                        | 0,631         | 55,31 | 1,052 | 11,31 | 455,94                    | 1085,87 | 365,5  | 27,97 |
|        | Полдник                                        |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| Пром.  | Вафли                                          | 50           | 0,88                 | 1,15  | 8,70   | 49,14                          | 0             | 0,02  | 0     | 0,11  | 2,4                       | 3       | 1,65   | 0,47  |
| Пром.  | Яблоко                                         | 100          | 0,36                 | 0,20  | 19,08  | 71,00                          | 0,19          | 0,7   | 0     | 0,76  | 15,36                     | 53,76   | 80,64  | 1,15  |
| 685    | Чай каркаде с сахаром                          | 200          | 0,20                 | 0,00  | 15,08  | 60,19                          | 0             | 0,03  | 0     | 0,08  | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8   |
|        | итого                                          | 350          | 1,44                 | 1,35  | 42,86  | 180,33                         | 0,19          | 0,75  | 0,00  | 0,95  | 31,86                     | 65,06   | 88,69  | 2,42  |
|        | итого за день                                  | 1870         | 66,51                | 53,86 | 331,61 | 2085,16                        | 0,288         | 60,25 | 1,9   | 12,69 | 761,62                    | 1998,28 | 481,72 | 39,97 |
|        | потребность в пищевых веществах                |              | 67,5                 | 69,0  | 287,3  | 2040,0                         | 1,0           | 52,5  | 0,60  | 7,5   | 900,0                     | 900,0   | 225,0  | 13,5  |
|        | процент удовлетворения                         |              | 98,5                 | 78,1  | 115,4  | 102,2                          | 29,4          | 114,8 | 316,7 | 169,2 | 84,6                      | 222,0   | 214,1  | 296,1 |

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

|     |                      |     |      |      |       |        |      |       |      |     |       |        |       |      |
|-----|----------------------|-----|------|------|-------|--------|------|-------|------|-----|-------|--------|-------|------|
| 145 | Суп летний с овощами | 250 | 3,51 | 5,46 | 12,88 | 114,85 | 0,68 | 38,25 | 0,05 | 1,9 | 20,75 | 107,29 | 74,16 | 2,05 |
|-----|----------------------|-----|------|------|-------|--------|------|-------|------|-----|-------|--------|-------|------|

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|         |                                     |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1       | 2                                   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| Завтрак |                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 179     | Суп молочный с гречневой крупой     | 250          | 8,41                 | 9,02  | 24,30  | 207,16                         | 0,15          | 0     | 0,25  | 4,8   | 83,3                      | 345     | 113    | 9,1   |
| Пром.   | Сыр порционный                      | 20           | 5,20                 | 5,36  | 0,06   | 140,80                         | 0,5           | 0,24  | 0,25  | 0,1   | 150                       | 81,5    | 7,05   | 0,9   |
| 505     | Чай черный с сахаром и ягодами      | 200          | 0,68                 | 1,28  | 24,42  | 111,87                         | 0,00          | 0,03  | 0,00  | 0,08  | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                      | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09  |
|         | итого                               | 520          | 18,34                | 16,16 | 73,18  | 580,83                         | 0,658         | 0,27  | 0,5   | 5,89  | 264                       | 488,96  | 138,11 | 10,89 |
| Обед    |                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 515     | Горошек консервированный            | 100          | 3,60                 | 0,10  | 9,80   | 55,00                          | 0,13          | 38,3  | 0,1   | 0,66  | 61                        | 60,7    | 34     | 2,3   |
| 138     | Суп картофельный с рисом на бульоне | 250/10       | 5,37                 | 3,21  | 18,29  | 127,38                         | 2,08          | 3,87  | 0,04  | 0,15  | 13,61                     | 121,48  | 20,84  | 1,16  |
| 414     | Птица отварная с маслом сливочным   | 90/10        | 21,61                | 24,33 | 1,17   | 307,07                         | 0,05          | 0     | 0,05  | 0     | 16                        | 168,88  | 18,66  | 1,33  |
| 257     | Каша перловая рассыпчатая           | 180          | 5,66                 | 6,75  | 44,34  | 247,60                         | 0,21          | 0     | 0,01  | 1,98  | 68,4                      | 581,4   | 72     | 3,24  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                      | 70           | 5,67                 | 0,70  | 34,16  | 169,40                         | 0,011         | 0,00  | 0,00  | 1,27  | 23,24                     | 75,82   | 16,32  | 0,12  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                         | 75           | 9,75                 | 2,25  | 30,00  | 187,50                         | 0,12          | 0,00  | 0,00  | 1,36  | 24,90                     | 81,24   | 17,49  | 1,36  |
| 524     | Компот из citrusовых с яблоками     | 200          | 0,64                 | 0,29  | 28,48  | 118,80                         | 0,01          | 2,3   | 0     | 0,16  | 10,9                      | 7       | 5,3    | 1,2   |
|         | итого                               | 985          | 52,30                | 37,63 | 166,24 | 1212,75                        | 2,611         | 44,47 | 0,2   | 5,58  | 218,05                    | 1096,52 | 184,61 | 10,71 |
| Полдник |                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 579     | Булочка дорожная йодированная       | 105          | 4,20                 | 8,95  | 31,80  | 236,20                         | 0,66          | 0,07  | 0,042 | 0,57  | 107,1                     | 93,31   | 11,28  | 0,44  |
|         | Чай черный с молоком и сахаром      | 200          | 1,40                 | 1,60  | 16,40  | 86,00                          | 0,01          | 0,15  | 0,3   | 0,13  | 72,3                      | 53,8    | 12,9   | 0,9   |
|         | итого                               | 305          | 5,60                 | 10,55 | 48,20  | 322,20                         | 0,67          | 0,22  | 0,34  | 0,70  | 179,40                    | 147,11  | 24,18  | 1,34  |
|         | итого за день                       | 1810         | 76,24                | 64,34 | 287,62 | 2115,78                        | 3,939         | 44,96 | 1,042 | 12,17 | 661,45                    | 1732,59 | 346,9  | 22,94 |
|         | потребность в пищевых веществах     |              | 67,5                 | 69,0  | 287,3  | 2040,0                         | 1,0           | 52,5  | 0,60  | 7,5   | 900,0                     | 900,0   | 225,0  | 13,5  |
|         | процент удовлетворения              |              | 112,9                | 93,2  | 100,1  | 103,7                          | 401,9         | 85,6  | 173,7 | 162,3 | 73,5                      | 192,5   | 154,2  | 169,9 |

**Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

**День:** воскресенье

**Неделя: первая**

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

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

[illegible]

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец.     | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|            |                                        |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А            | Е            | Ca                        | P              | Mg            | Fe           |
| 1          | 2                                      | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |
|            | <b>Завтрак</b>                         |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 275        | Каша "Дружба" с маслом сливочным       | 250/15       | 6,80                 | 19,80        | 53,32         | 415,00                         | 0,04          | 0,04         | 0,62         | 0,62         | 167,6                     | 165,2          | 36,8          | 1,6          |
| 104        | Бутерброд с маслом сливочным и сыром   | 15/10/20     | 6,49                 | 13,71        | 7,39          | 180,70                         | 0,07          | 0,04         | 0,07         | 0,59         | 98,4                      | 79             | 9,1           | 0,56         |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                         | 50           | 4,05                 | 0,50         | 24,40         | 121,00                         | 0,008         | 0,00         | 0,00         | 0,91         | 16,60                     | 54,16          | 11,66         | 0,09         |
| 512        | Кофейный напиток на молоке             | 200          | 2,14                 | 2,48         | 27,07         | 136,14                         | 0,04          | 0,25         | 0,02         | 0            | 133                       | 124            | 36,5          | 1,2          |
|            | <b>итого</b>                           | <b>560</b>   | <b>19,48</b>         | <b>36,49</b> | <b>112,18</b> | <b>852,84</b>                  | <b>0,158</b>  | <b>0,33</b>  | <b>0,71</b>  | <b>2,12</b>  | <b>415,6</b>              | <b>422,36</b>  | <b>94,06</b>  | <b>3,45</b>  |
|            | <b>Обед</b>                            |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 54-3з-2020 | Огурцы соленные                        | 100          | 0,80                 | 0,10         | 1,70          | 11,00                          | 0,13          | 50           | 0,366        | 1,27         | 28                        | 52             | 40            | 2,8          |
| 168        | Суп с рыбными консервами               | 250          | 6,20                 | 13,05        | 15,13         | 202,67                         | 0,12          | 8,33         | 0,25         | 2,75         | 32,47                     | 303,75         | 27,66         | 0,96         |
| 431        | Печень по -строгановски                | 90           | 15,30                | 9,42         | 6,36          | 171,47                         | 0,05          | 5            | 0,5          | 3,75         | 27,5                      | 272,5          | 47,5          | 3,75         |
| 522        | Картофель запеченный                   | 180          | 5,20                 | 12,57        | 41,92         | 305,76                         | 0,04          | 6,4          | 0,1          | 1,2          | 45                        | 96             | 33            | 1,2          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                         | 70           | 5,67                 | 0,70         | 34,16         | 169,40                         | 0,011         | 0,00         | 0,00         | 1,27         | 23,24                     | 75,82          | 16,32         | 0,12         |
| Пром.      | Хлеб ржаной                            | 75           | 9,75                 | 2,25         | 30,00         | 187,50                         | 0,12          | 0,00         | 0,00         | 1,36         | 24,90                     | 81,24          | 17,49         | 1,36         |
| Пром.      | Сок фруктовый                          | 200          | 0,00                 | 0,00         | 20,20         | 90,00                          | 5             | 0,08         | 0,2          | 0,6          | 16                        | 20             | 84            | 1,2          |
|            | <b>итого</b>                           | <b>965</b>   | <b>42,92</b>         | <b>38,09</b> | <b>149,47</b> | <b>1137,80</b>                 | <b>5,471</b>  | <b>69,81</b> | <b>1,416</b> | <b>12,2</b>  | <b>197,11</b>             | <b>901,31</b>  | <b>265,97</b> | <b>11,39</b> |
|            | <b>Полдник</b>                         |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 769        | Булочка домашняя йодированная          | 105          | 4,80                 | 17,23        | 35,10         | 276,60                         | 0,3           | 0,07         | 0,04         | 0,57         | 107,1                     | 93,31          | 11,28         | 0,44         |
| 686        | Чай черный с сахаром и лимоном         | 200          | 0,40                 | 0,20         | 14,20         | 56,00                          | 0             | 0,73         | 0            | 0            | 16,9                      | 9,8            | 7,2           | 0,9          |
|            | <b>итого</b>                           | <b>305</b>   | <b>5,20</b>          | <b>17,43</b> | <b>49,30</b>  | <b>332,60</b>                  | <b>0,30</b>   | <b>0,80</b>  | <b>0,04</b>  | <b>0,57</b>  | <b>124,00</b>             | <b>103,11</b>  | <b>18,48</b>  | <b>1,34</b>  |
|            | <b>итого за день</b>                   | <b>1830</b>  | <b>67,6</b>          | <b>92,01</b> | <b>310,95</b> | <b>2323,24</b>                 | <b>5,929</b>  | <b>70,94</b> | <b>2,166</b> | <b>14,89</b> | <b>736,71</b>             | <b>1426,78</b> | <b>378,51</b> | <b>16,18</b> |
|            | <b>потребность в пищевых веществах</b> |              | <b>67,5</b>          | <b>69,0</b>  | <b>287,3</b>  | <b>2040,0</b>                  | <b>1,0</b>    | <b>52,5</b>  | <b>0,60</b>  | <b>7,5</b>   | <b>900,0</b>              | <b>900,0</b>   | <b>225,0</b>  | <b>13,5</b>  |
|            | <b>процент удовлетворения</b>          |              | <b>100,1</b>         | <b>133,3</b> | <b>108,3</b>  | <b>113,9</b>                   | <b>605,0</b>  | <b>135,1</b> | <b>361,0</b> | <b>198,5</b> | <b>81,9</b>               | <b>158,5</b>   | <b>168,2</b>  | <b>119,9</b> |

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: вторник  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                  |  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |
|---------|-------------------------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|--------|
|         |                                                 |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Ca                        | P       | Mg     | Fe     |
| 1       | 2                                               |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15     |
| Завтрак |                                                 |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |        |
| 329     | Пудинг творожный с фрктами, с молоком сгущенным |  | 220/20       | 30,21                | 18,04 | 60,54  | 526,83                         | 0,222         | 0,45  | 0,13  | 0,13  | 319,98                    | 272,71  | 59,73  | 18,83  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                  |  | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09   |
| 685     | Чай каркаде с сахаром                           |  | 200          | 0,20                 | 0,00  | 15,08  | 60,19                          | 0             | 0,03  | 0     | 0,08  | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8    |
| Пром.   | Мандарин                                        |  | 75           | 0,68                 | 0,15  | 7,72   | 35,23                          | 0,09          | 48,45 | 0,09  | 0     | 52,5                      | 25,5    | 16,5   | 0,015  |
|         | итого                                           |  | 565          | 35,14                | 18,69 | 107,74 | 743,25                         | 0,32          | 48,93 | 0,22  | 1,12  | 403,18                    | 360,67  | 94,29  | 19,74  |
| Обед    |                                                 |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |        |
| 120     | Помидоры свежие порционно                       |  | 100          | 1,10                 | 0,20  | 3,70   | 20,00                          | 1,66          | 25    | 0,67  | 0,7   | 14                        | 26      | 20     | 0,9    |
| 144     | Суп из овощей с фасолью на бульоне со сметаной  |  | 250/10       | 2,38                 | 7,58  | 10,54  | 120,56                         | 0,12          | 12,36 | 0,02  | 0,91  | 46,14                     | 139,06  | 37,91  | 1,81   |
| 599     | Поджарка из свинины                             |  | 90           | 17,20                | 5,96  | 7,50   | 167,85                         | 0,28          | 0     | 0     | 0,32  | 13,5                      | 126,9   | 14,4   | 0,81   |
| 516.01  | Макаронные изделия отварные                     |  | 180          | 6,20                 | 5,58  | 41,85  | 246,60                         | 0,1           | 0,18  | 1,62  | 2,34  | 592,32                    | 363,6   | 29,07  | 2,25   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                  |  | 70           | 5,67                 | 0,70  | 34,16  | 169,40                         | 0,011         | 0,00  | 0,00  | 1,27  | 23,24                     | 75,82   | 16,32  | 0,12   |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                     |  | 75           | 9,75                 | 2,25  | 30,00  | 187,50                         | 0,12          | 0,00  | 0,00  | 1,36  | 24,90                     | 81,24   | 17,49  | 1,36   |
| 523     | Компот из яблок с лимоном                       |  | 200          | 0,26                 | 0,21  | 25,05  | 104,22                         | 0,04          | 1,48  | 0,1   | 10,17 | 68,93                     | 54,02   | 40,68  | 1,21   |
|         | итого                                           |  | 975          | 42,56                | 22,48 | 152,80 | 1016,13                        | 2,331         | 39,02 | 2,41  | 17,07 | 783,03                    | 866,64  | 175,87 | 8,46   |
| Полдник |                                                 |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |        |
| 587     | Булочка "Гребешок" йодированная                 |  | 105          | 4,30                 | 16,60 | 36,70  | 239,70                         | 0             | 0,02  | 0     | 0,56  | 12,18                     | 37,8    | 61,35  | 0,89   |
| 685     | Чай черный с сахаром                            |  | 200          | 1,20                 | 0,40  | 18,00  | 78,00                          | 0,00          | 0,03  | 0,00  | 0,08  | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8    |
|         | итого                                           |  | 305          | 5,50                 | 17,00 | 54,70  | 317,70                         | 0,00          | 0,05  | 0,00  | 0,64  | 26,28                     | 46,10   | 67,75  | 1,69   |
|         | итого за день                                   |  | 1845         | 83,20                | 58,17 | 315,24 | 2077,08                        | 2,651         | 88    | 2,63  | 18,83 | 1212,49                   | 1273,41 | 337,91 | 29,885 |
|         | потребность в пищевых веществах                 |  |              | 67,5                 | 69,0  | 287,3  | 2040,0                         | 1,0           | 52,5  | 0,60  | 7,5   | 900,0                     | 900,0   | 225,0  | 13,5   |
|         | процент удовлетворения                          |  |              | 123,3                | 84,3  | 109,7  | 101,8                          | 270,5         | 167,6 | 438,3 | 251,1 | 134,7                     | 141,5   | 150,2  | 221,4  |

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец.                          | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---------------------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                                 |                                              |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | 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 | 220/5        | 27,12                | 29,03 | 3,58   | 392,96                         | 0,2           | 23,88 | 0,5   | 0,37  | 536,52                    | 489,74  | 41,64  | 3,6   |
| Пром.                           | Печенье                                      | 50           | 2,76                 | 3,60  | 27,28  | 152,90                         | 0             | 0,02  | 0     | 0,21  | 6,38                      | 8       | 4,4    | 0,47  |
| Пром.                           | Хлеб пшеничный                               | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09  |
| 685                             | Чай черный с сахаром                         | 200          | 1,20                 | 0,40  | 18,00  | 78,00                          | 0,00          | 0,03  | 0,00  | 0,08  | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8   |
| итого                           |                                              | 525          | 35,13                | 33,53 | 73,26  | 744,86                         | 0,208         | 23,93 | 0,5   | 1,57  | 573,6                     | 560,2   | 64,1   | 4,96  |
| Обед                            |                                              |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 515                             | Горошек консервированный                     | 100          | 3,60                 | 0,10  | 9,80   | 55,00                          | 0,13          | 38,3  | 0,1   | 0,66  | 61                        | 60,7    | 34     | 2,3   |
| 145                             | Суп летний овощной на бульоне                | 250          | 7,10                 | 7,25  | 12,98  | 148,82                         | 0,55          | 30,6  | 0,04  | 1,52  | 16,6                      | 85,83   | 59,33  | 1,64  |
| 492                             | Плов из филе птицы                           | 250          | 25,46                | 12,78 | 57,56  | 449,05                         | 0,03          | 1,87  | 0,01  | 3,5   | 38,75                     | 296,25  | 133,75 | 3,37  |
| Пром.                           | Хлеб пшеничный                               | 70           | 5,67                 | 0,70  | 34,16  | 169,40                         | 0,011         | 0,00  | 0,00  | 1,27  | 23,24                     | 75,82   | 16,32  | 0,12  |
| Пром.                           | Хлеб ржаной                                  | 75           | 9,75                 | 2,25  | 30,00  | 187,50                         | 0,12          | 0,00  | 0,00  | 1,36  | 24,90                     | 81,24   | 17,49  | 1,36  |
| 534                             | Напиток вишневый                             | 200          | 0,16                 | 0,10  | 22,20  | 90,00                          | 0             | 3,53  | 0,3   | 0,13  | 18,6                      | 13,3    | 9,3    | 1     |
| итого                           |                                              | 945          | 51,74                | 23,18 | 166,70 | 1099,77                        | 0,841         | 74,3  | 0,45  | 8,44  | 183,09                    | 613,14  | 270,19 | 9,79  |
| Полдник                         |                                              |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |         |        |       |
| 804                             | Пряник школьный                              | 75           | 4,20                 | 15,88 | 20,80  | 205,60                         | 0,14          | 0,08  | 0,14  | 1,18  | 196,8                     | 158     | 18,2   | 1,12  |
| 505                             | Чай черный с сахаром и ягодами               | 200          | 0,68                 | 1,28  | 24,42  | 111,87                         | 0,00          | 0,03  | 0,00  | 0,08  | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8   |
| итого                           |                                              | 275          | 4,88                 | 17,16 | 45,22  | 317,47                         | 0,14          | 0,11  | 0,14  | 1,26  | 210,90                    | 166,30  | 24,60  | 1,92  |
| итого за день                   |                                              | 1745         | 91,75                | 73,87 | 285,18 | 2162,10                        | 1,189         | 98,34 | 1,09  | 11,27 | 967,59                    | 1339,64 | 358,89 | 16,67 |
| потребность в пищевых веществах |                                              |              | 67,5                 | 69,0  | 287,3  | 2040,0                         | 1,0           | 52,5  | 0,60  | 7,5   | 900,0                     | 900,0   | 225,0  | 13,5  |
| процент удовлетворения          |                                              |              | 135,9                | 107,1 | 99,3   | 106,0                          | 121,3         | 187,3 | 181,7 | 150,3 | 107,5                     | 148,8   | 159,5  | 123,5 |

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|-------|
|         |                                               |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е      | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1       | 2                                             | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11     | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| Завтрак |                                               |              |                      |       |        |                                |               |       |       |        |                           |         |        |       |
| 271     | Каша пшенная с маслом сливочным               | 250/15       | 10,60                | 18,50 | 44,19  | 390,48                         | 0,02          | 1,34  | 0,06  | 0,04   | 144,49                    | 221,05  | 59,55  | 1,58  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91   | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09  |
| 693     | Какао с молоком                               | 200          | 4,98                 | 5,04  | 22,66  | 155,10                         | 0,02          | 10,12 | 0,01  | 0,125  | 116,2                     | 31      | 31     | 1,02  |
| Пром.   | Яблоко                                        | 100          | 0,36                 | 0,20  | 19,08  | 71,00                          | 19,2          | 0,07  | 0     | 0,76   | 15,36                     | 53,76   | 80,64  | 1,15  |
|         | итого                                         | 615          | 19,99                | 24,24 | 110,33 | 737,58                         | 19,25         | 11,53 | 0,07  | 1,84   | 292,65                    | 359,97  | 182,85 | 3,84  |
| Обед    |                                               |              |                      |       |        |                                |               |       |       |        |                           |         |        |       |
| 120     | Огурцы свежие порционно                       | 100          | 0,80                 | 0,01  | 2,80   | 15,00                          | 0,03          | 10    | 0,66  | 0,13   | 23                        | 42      | 14     | 0,9   |
| 110     | Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной | 250/10       | 2,93                 | 6,40  | 16,18  | 134,58                         | 0,12          | 33,43 | 0,87  | 4,7    | 206,76                    | 354     | 135    | 6,56  |
| 462     | Тефтели с соусом                              | 110          | 11,26                | 20,83 | 14,00  | 286,00                         | 0,04          | 0     | 0,5   | 2,87   | 49                        | 175     | 29     | 2,5   |
| 508,3   | Каша гречневая рассыпчатая                    | 180          | 8,28                 | 4,14  | 38,88  | 212,40                         | 1             | 0     | 0,18  | 3,48   | 60                        | 248,4   | 81,6   | 6,6   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                | 70           | 5,67                 | 0,70  | 34,16  | 169,40                         | 0,011         | 0,00  | 0,00  | 1,27   | 23,24                     | 75,82   | 16,32  | 0,12  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                   | 75           | 9,75                 | 2,25  | 30,00  | 187,50                         | 0,12          | 0,00  | 0,00  | 1,36   | 24,90                     | 81,24   | 17,49  | 1,36  |
| Пром.   | Напиток витаминизированный                    | 200          | 0,00                 | 0,00  | 19,00  | 80,00                          | 0,30          | 20    | 0,12  | 2,34   | 0                         | 0       | 0      | 0     |
|         | итого                                         | 995          | 38,69                | 34,33 | 155,02 | 1084,88                        | 1,621         | 63,43 | 2,33  | 16,15  | 386,9                     | 976,46  | 293,41 | 18,04 |
| Полдник |                                               |              |                      |       |        |                                |               |       |       |        |                           |         |        |       |
| Пром.   | Печенье школьное                              | 75           | 3,80                 | 14,64 | 18,30  | 217,80                         | 0             | 0,08  | 0     | 0,84   | 25,52                     | 32      | 17,6   | 1,88  |
| 685     | Чай каркаде с сахаром                         | 200          | 0,20                 | 0,00  | 15,08  | 60,19                          | 0             | 0,03  | 0     | 0,08   | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8   |
|         | итого                                         | 275          | 4,00                 | 14,64 | 33,38  | 277,99                         | 0,00          | 0,11  | 0,00  | 0,92   | 39,62                     | 40,30   | 24,00  | 2,68  |
|         | итого за день                                 | 1885         | 62,68                | 73,21 | 298,73 | 2100,45                        | 20,869        | 75,07 | 2,4   | 18,905 | 719,17                    | 1376,73 | 500,26 | 24,56 |
|         | потребность в пищевых веществах               |              | 67,5                 | 69,0  | 287,3  | 2040,0                         | 1,0           | 52,5  | 0,60  | 7,5    | 900,0                     | 900,0   | 225,0  | 13,5  |
|         | процент удовлетворения                        |              | 92,9                 | 106,1 | 104,0  | 103,0                          | 2129,5        | 143,0 | 400,0 | 252,1  | 79,9                      | 153,0   | 222,3  | 181,9 |

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|---------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|         |                                     |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1       | 2                                   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| Завтрак |                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 334     | Макароны запеченные с сыром         | 250          | 13,02                | 12,61 | 52,77  | 381,36                         | 0,19          | 32    | 0,5   | 1,64  | 24,26                     | 95,08  | 17,1   | 1,74  |
| Пром.   | Вафли                               | 50           | 0,88                 | 1,15  | 8,70   | 49,14                          | 0             | 0,02  | 0     | 0,11  | 2,4                       | 3      | 1,65   | 0,47  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                      | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91  | 16,60                     | 54,16  | 11,66  | 0,09  |
| 686     | Чай черный с сахаром и лимоном      | 200          | 0,40                 | 0,20  | 14,20  | 56,00                          | 0             | 0,73  | 0     | 0     | 16,9                      | 9,8    | 7,2    | 0,9   |
|         | итого                               | 550          | 18,35                | 14,46 | 100,07 | 607,50                         | 0,198         | 32,75 | 0,5   | 2,66  | 60,16                     | 162,04 | 37,61  | 3,2   |
| Обед    |                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| Пром.   | Кукуруза консервированная           | 100          | 2,20                 | 2,40  | 11,20  | 58,00                          | 0,13          | 38    | 0,1   | 0,66  | 6,1                       | 60,7   | 34     | 2,3   |
| 150     | Солянка из птицы со сметаной        | 250/10       | 5,21                 | 6,77  | 6,19   | 107,82                         | 0,11          | 16,64 | 0,607 | 1,82  | 20,63                     | 76,67  | 27,67  | 1,08  |
| 354     | Рыба тушеная с овощами              | 100          | 11,29                | 26,06 | 6,90   | 306,32                         | 0,53          | 1,6   | 0,32  | 1,6   | 32                        | 192    | 44     | 0,64  |
| 511.01  | Рис отварной                        | 180          | 4,66                 | 5,67  | 50,64  | 284,18                         | 0,04          | 6,4   | 0,1   | 1,2   | 45                        | 96     | 33     | 1,2   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                      | 70           | 5,67                 | 0,70  | 34,16  | 169,40                         | 0,011         | 0,00  | 0,00  | 1,27  | 23,24                     | 75,82  | 16,32  | 0,12  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                         | 75           | 9,75                 | 2,25  | 30,00  | 187,50                         | 0,12          | 0,00  | 0,00  | 1,36  | 24,90                     | 81,24  | 17,49  | 1,36  |
| 526     | Компот из кураги                    | 200          | 0,33                 | 0,20  | 21,87  | 90,58                          | 0,02          | 0,28  | 0,2   | 0,6   | 8,46                      | 20     | 84     | 7,17  |
|         | итого                               | 985          | 39,11                | 44,05 | 160,96 | 1203,80                        | 0,961         | 62,92 | 1,327 | 8,51  | 160,33                    | 602,43 | 256,48 | 13,87 |
| Полдник |                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 569     | Крендель сахарный                   | 105          | 4,50                 | 13,93 | 26,10  | 206,80                         | 0,09          | 0,00  | 0,00  | 0     | 17,89                     | 25,27  | 6,16   | 1,02  |
| 49      | Молоко пастеризованное йодированное | 200          | 5,60                 | 6,40  | 9,40   | 116,00                         | 2,6           | 0,08  | 0,06  | 0     | 240                       | 120    | 28     | 0,2   |
|         | итого                               | 305          | 10,10                | 20,33 | 35,50  | 322,80                         | 2,69          | 0,08  | 0,06  | 0,00  | 257,89                    | 145,27 | 34,16  | 1,22  |
|         | итого за день                       | 1840         | 67,56                | 78,84 | 296,53 | 2134,10                        | 3,849         | 95,75 | 1,887 | 11,17 | 478,38                    | 909,74 | 328,25 | 18,29 |
|         | потребность в пищевых веществах     |              | 67,5                 | 69,0  | 287,3  | 2040,0                         | 1,0           | 52,5  | 0,60  | 7,5   | 900,0                     | 900,0  | 225,0  | 13,5  |
|         | процент удовлетворения              |              | 100,1                | 114,3 | 103,2  | 104,6                          | 392,8         | 182,4 | 314,5 | 148,9 | 53,2                      | 101,1  | 145,9  | 135,5 |

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---------|----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|-------|
|         |                                        |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е      | Са                        | Р       | Мg     | Fe    |
| 1       | 2                                      | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11     | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| Завтрак |                                        |              |                      |       |        |                                |               |       |       |        |                           |         |        |       |
| 299     | Манник с повидлом                      | 250/30       | 13,00                | 23,70 | 97,60  | 663,73                         | 0,21          | 1,73  | 0,21  | 1,73   | 358                       | 610     | 184    | 7,8   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                         | 50           | 4,05                 | 0,50  | 24,40  | 121,00                         | 0,008         | 0,00  | 0,00  | 0,91   | 16,60                     | 54,16   | 11,66  | 0,09  |
|         | Чай черный с молоком и сахаром         | 200          | 1,40                 | 1,60  | 16,40  | 86,00                          | 0,01          | 0,15  | 0,3   | 0,13   | 72,3                      | 53,8    | 12,9   | 0,9   |
|         | итого                                  | 530          | 18,45                | 25,80 | 138,40 | 870,73                         | 0,228         | 1,88  | 0,51  | 2,77   | 446,9                     | 717,96  | 208,56 | 8,79  |
| Обед    |                                        |              |                      |       |        |                                |               |       |       |        |                           |         |        |       |
| 18      | Салат из помидоров и огурцов           | 100          | 0,88                 | 8,40  | 3,01   | 91,16                          | 0,06          | 16,3  | 0,11  | 0,3    | 42,3                      | 51,8    | 22,6   | 1     |
| 138     | Суп Крестьянский с крупой на бульоне   | 250          | 6,84                 | 5,60  | 23,57  | 174,07                         | 0,25          | 18,75 | 0,25  | 5,75   | 212,5                     | 581,25  | 212,5  | 8,8   |
| 376     | Рагу из овощей с фасолью с мясом птицы | 250          | 22,62                | 13,55 | 17,85  | 290,33                         | 0,38          | 20    | 0,375 | 0      | 5,87                      | 15      | 7,5    | 11    |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                         | 70           | 5,67                 | 0,70  | 34,16  | 169,40                         | 0,011         | 0,00  | 0,00  | 1,27   | 23,24                     | 75,82   | 16,32  | 0,12  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                            | 75           | 9,75                 | 2,25  | 30,00  | 187,50                         | 0,12          | 0,00  | 0,00  | 1,36   | 24,90                     | 81,24   | 17,49  | 1,36  |
| 519     | Кисель из ягод                         | 200          | 0,12                 | 0,08  | 21,15  | 85,80                          | 0,6           | 19,6  | 0,2   | 1      | 2,4                       | 2       | 1,6    | 2,2   |
|         | итого                                  | 945          | 45,88                | 30,58 | 129,74 | 998,26                         | 1,421         | 74,65 | 0,935 | 9,68   | 311,21                    | 807,11  | 278,01 | 24,48 |
| Полдник |                                        |              |                      |       |        |                                |               |       |       |        |                           |         |        |       |
| 579     | Булочка дорожная йодированная          | 105          | 4,20                 | 8,95  | 31,80  | 236,20                         | 0,3           | 0,07  | 0,04  | 0,57   | 107,1                     | 93,31   | 11,28  | 0,44  |
| 693     | Какао с молоком                        | 200          | 4,98                 | 5,04  | 22,66  | 155,10                         | 0,02          | 10,12 | 0,01  | 0,125  | 116,2                     | 31      | 31     | 1,02  |
|         | итого                                  | 305          | 9,18                 | 13,99 | 54,46  | 391,30                         | 0,32          | 10,19 | 0,05  | 0,70   | 223,30                    | 124,31  | 42,28  | 1,46  |
|         | итого за день                          | 1825         | 73,51                | 70,37 | 322,60 | 2260,29                        | 1,969         | 86,72 | 1,495 | 13,145 | 981,41                    | 1649,38 | 528,85 | 34,73 |
|         | потребность в пищевых веществах        |              | 67,5                 | 69,0  | 287,3  | 2040,0                         | 1,0           | 52,5  | 0,60  | 7,5    | 900,0                     | 900,0   | 225,0  | 13,5  |
|         | процент удовлетворения                 |              | 108,9                | 102,0 | 112,3  | 110,8                          | 200,9         | 165,2 | 249,2 | 175,3  | 109,0                     | 183,3   | 235,0  | 257,3 |

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  |  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |       |
|--------|---------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|
|        |                                 |  |              | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С     | А     | Е     | Са                        | Р     | Mg    | Fe    |
|        | 2                               |  | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13    | 14    | 15    |
| 1      | итого                           |  | 0            | 0.000                | 0.000 | 0.000 | 0.000                          | 0.000         | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000                     | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
|        | итого за день                   |  | 0            | 0,00                 | 0,00  | 0,00  | 0,00                           | 0,00          | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00                      | 0,00  | 0,00  | 0,00  |
|        | потребность в пищевых веществах |  |              | 67,5                 | 69,0  | 287,3 | 2040,0                         | 1,0           | 52,5  | 0,60  | 7,5   | 900,0                     | 900,0 | 225,0 | 13,5  |
|        | процент удовлетворения          |  |              | 0                    | 0     | 0     | 0                              | 0             | 0     | 0     | 0     | 0                         | 0     | 0     | 0     |

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда  |  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--------|---------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|        |                                 |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
|        | 2                               |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
|        | среднее значение                |  |              | 75,85                | 69,44 | 301,66 | 2139,87                        | 4,25          | 77,78 | 1,87  | 16,22 | 897,53                    | 1467,54 | 403,71 | 24,06 |
|        | потребность в пищевых веществах |  |              | 67,5                 | 69,0  | 287,3  | 2040,0                         | 1,0           | 52,5  | 0,60  | 7,5   | 900,0                     | 900,0   | 225,0  | 13,5  |
|        | процент удовлетворения          |  |              | 112,4                | 100,6 | 105,0  | 104,9                          | 433,9         | 148,2 | 312,1 | 216,3 | 99,7                      | 163,1   | 179,4  | 178,2 |