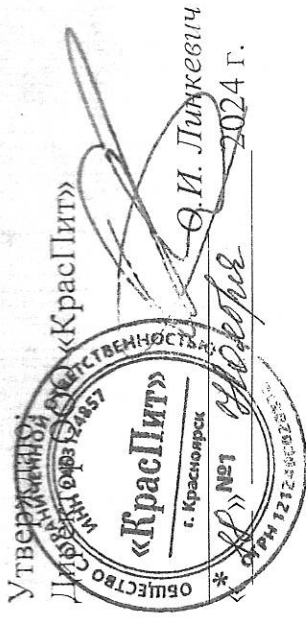
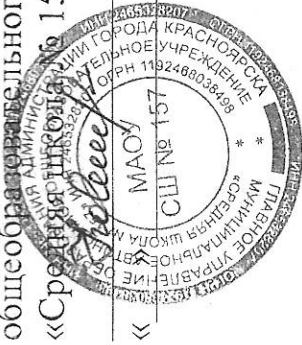


СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 157»

М.В. Коваленко

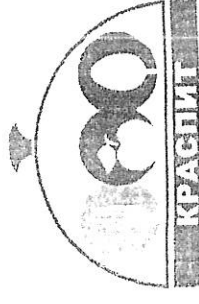
2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА
№ 157»

г. Красноярск 2024 г.

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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

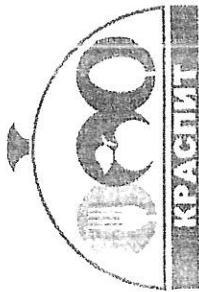
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть							Витамины и минеральные вещества						
			Б							A						
			4	5	6	7	ЭЦ	В1	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	ЭЦ	В1	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
275	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/15	6,67	6,73	34,84	216,59	0,03	0,02	0,02	31,98	1,45	123,41	94,60	26,99	0,17	
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	0,00	74,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20	
Пром.	Пряник	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	0,00	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42	
	Итого	515	11,80	13,45	74,91	464,32	0,05	0,13	0,05	115,98	2,62	142,89	123,86	38,06	1,58	

Обед																
515	Горошек консервированный	60	1,94	0,05	5,29	29,43	0,02	6,48	0,02	108,00	0,48	69,12	30,36	18,36	0,42	
168	Суп с рыбными консервами	200	4,20	8,60	7,91	125,84	0,09	5,46	0,09	28,00	0,66	57,83	198,56	24,91	0,16	
493	Филе птицы в сметанном соусе	100	11,56	3,50	1,50	83,74	0,16	0,16	0,16	25,00	0,35	77,10	122,00	16,10	0,25	
516.01	Макаронные изделия отварные	150	3,21	4,19	38,89	206,06	0,16	0,00	0,00	25,00	0,18	68,05	12,75	7,86	0,82	
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	26,67	0,02	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20	
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35	
	Итого	790	29,47	18,39	107,86	714,80	0,51	38,77	0,51	214,00	3,88	298,29	437,34	88,11	5,17	

Полдник																
587	Булочка "Гребешок" йодированная	100	4,12	13,80	28,46	254,50	0,11	0,09	0,09	72,65	0,05	20,34	51,55	11,96	1,16	
Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18	
	Итого	300	9,16	19,56	36,92	360,34	0,34	0,16	0,16	132,65	0,05	276,34	159,55	37,16	1,34	

Итого за день		1 605	50,42	51,40	219,69	1 539,46	0,78	39,06	0,78	462,63	6,55	717,52	720,74	163,33	7,89	
Потребность в пищевых веществах			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	0,78	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80	
Процент удовлетворения			100,74%	100,10%	100,89%	100,78%	100,00%	100,16%	100,16%	101,68%	100,72%	100,35%	100,80%	100,51%	100,15%	

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспиг



День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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

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

Завтрак

342	Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным	150/10	160	10,56	14,68	4,48	192,28	0,06	6,27	48,00	0,39	138,99	291,41	32,43	0,54
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Вафли	90	90	5,14	9,05	15,27	163,04	0,00	0,02	9,00	0,15	3,24	4,05	2,23	0,63
	Итого	500		21,08	25,69	54,10	531,88	0,08	7,99	82,00	1,52	159,42	317,56	43,57	2,09

Обед

120	Огурцы свежие порционно	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	78,00	0,07	11,10	12,90	7,56	0,49
145	Суп летний овощной на мясном бульоне	200	200	3,17	2,22	17,52	102,75	0,18	0,27	46,00	0,44	222,40	119,26	35,15	0,20
438	Азу	200	200	9,10	9,80	40,99	288,56	0,34	14,22	50,86	1,74	210,64	129,20	42,12	1,34
639	Компот из смеси сухофруктов	180	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	1,66	18,00	0,63	67,00	12,49	4,88	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,70	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	740		22,55	14,18	121,00	701,80	0,64	21,55	202,86	4,40	525,99	336,18	104,11	4,58

Полдник

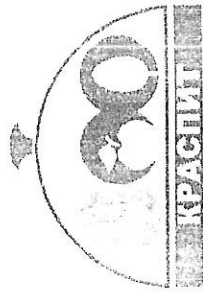
769	Булочка домашняя йодированная	105	105	5,88	10,40	19,74	196,04	0,06	0,07	168,00	0,51	16,06	58,92	9,75	0,85
505	Чай черный с шиповником	200	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32
	Итого	305		6,50	11,56	41,72	296,88	0,06	9,57	168,00	0,59	28,76	66,40	15,51	1,17

Итого за день 1 545

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

50,13	51,42	216,82	1 530,56	0,78	39,11	452,86	6,51	714,17	720,13	163,19	7,84
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,16%	100,13%	99,57%	100,20%	100,26%	100,27%	99,53%	100,14%	99,88%	100,72%	100,42%	100,47%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность						Витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
271	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	200/15	8,89	14,73	30,23	279,40	0,06	1,20	68,80	0,04	176,03	96,85	14,74	0,05				
105	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	15/10/15	1,68	6,16	12,60	112,56	0,06	0,03	41,60	0,47	78,72	63,20	8,08	0,45				
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79				
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20				
	Итого	505	16,13	23,93	79,34	587,60	0,15	1,92	135,40	1,55	340,07	222,61	36,23	1,48				

Обед														
120	Помидоры свежие порционно	60	0,59	0,11	7,40	32,94	0,08	8,22	25,20	0,05	7,56	14,04	10,80	0,49
160	Суп с клецками на мясном бульоне	200/20	2,02	9,93	16,56	163,68	0,02	17,68	67,62	0,03	89,67	39,30	15,96	0,02
354	Рыба под маринадом	90	16,89	5,56	2,51	127,64	0,03	6,16	42,50	1,02	195,56	229,89	38,56	2,49
520	Картофельное пюре	150	4,50	7,56	29,98	205,94	0,02	2,36	45,00	0,09	38,76	87,91	29,97	0,51
523	Компот из яблок с лимоном	180	0,21	0,18	20,30	83,64	0,02	1,33	18,00	1,26	2,90	1,81	1,47	0,39
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	800	32,76	25,39	112,87	810,99	0,22	35,76	208,32	4,18	349,30	435,28	111,16	5,44

Полдник														
Пром.	Пряник	20	0,90	2,05	4,30	39,25	0,00	0,01	2,00	0,08	2,30	2,88	1,58	0,17
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Пром.	Яблоки	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	320	1,48	2,50	27,04	134,16	0,41	1,64	112,00	0,83	25,35	58,70	15,12	1,09

Итого за день 1 625														
50,37	51,81	219,26	1 532,75	0,79	39,31	455,72	6,56	714,72	716,59	162,51	8,01			
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80			
100,63%	100,90%	100,69%	100,34%	100,74%	100,79%	100,16%	100,94%	99,96%	100,22%	100,01%	102,71%			

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения



Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Красплит

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

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

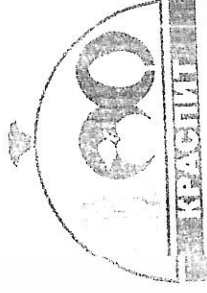
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
334	Макароны запеченные с сыром	220	6,08	9,39	18,49	182,79	0,20	1,40	22,00	1,16	62,26	143,66	10,63	1,57			
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13			
Пром.	Хлеб пшеничный йодовый	50	3,56	0,36	23,40	111,06	0,02	0,00	5,00	0,82	14,94	48,74	14,15	0,08			
Пром.	Печенье	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34			
	Итого	510	14,01	14,97	74,02	486,83	0,34	2,58	53,40	2,10	187,20	275,56	38,57	2,12			

Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	60	1,19	1,30	13,92	72,10	0,01	9,18	105,00	0,26	12,78	3,18	12,36	0,36
124	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	4,49	6,83	5,09	99,82	0,12	11,88	126,00	0,69	183,89	112,00	22,49	0,81
422	Котлета рубленая из филе птицы	90	11,26	10,46	2,33	138,50	0,15	4,28	84,00	0,09	176,50	104,60	22,01	0,97
511,01	Рис припущенный	150	3,50	4,26	37,98	204,24	0,09	5,13	30,00	1,08	51,38	104,33	39,63	0,24
270	Напиток из плодов шиповника	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	4,86	18,00	0,32	4,41	0,81	1,62	0,29
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	790	29,29	24,90	114,12	787,75	0,43	35,33	373,00	4,17	443,80	387,24	112,51	4,21

Полдник														
Пром.	Вафли	100	5,71	10,05	16,97	181,15	0,00	0,03	10,00	0,16	3,60	4,50	2,48	0,70
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
	Итого	300	6,97	11,49	31,73	258,19	0,02	0,71	30,00	0,29	84,42	52,43	12,74	1,49

Итого за день 1 600														
		50,27	51,36	219,87	1 532,77	0,79	38,63	456,40	6,56	715,42	715,24	163,81	7,82	
		50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80	
		100,45%	100,01%	100,97%	100,35%	100,64%	99,04%	100,31%	100,86%	100,06%	100,03%	100,81%	100,31%	

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения



Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краслит

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

День
 Неделя
 Возрастная категория
 Сезон

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
212	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	200/15	5,88	10,53	30,03	169,32	0,19	0,01	5,45	1,29	151,90	10,20	0,17	0,15		
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Печенье	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34		
	Итого	505	11,95	14,25	70,59	389,29	0,21	0,11	126,85	2,37	167,36	34,42	8,47	1,48		
Обед																
120	Огуры свежие порционно	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	78,00	0,07	11,10	12,90	7,56	0,40		
144	Суп картофельный с фасолью на бульоне со сметаной	200/10	5,98	7,93	12,92	172,85	0,18	0,02	1,56	0,38	196,50	168,80	50,34	0,15		
449	Птица в соусе с овощами	100	13,80	12,37	8,10	210,84	0,11	0,01	1,20	0,67	235,70	258,20	22,52	0,15		
511.01	Рис отварной	150	3,50	4,25	37,98	218,66	0,09	4,12	30,00	0,28	51,38	104,33	39,62	0,23		
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35		
	Итого	800	32,26	26,71	116,62	888,22	0,51	33,22	138,76	3,62	520,87	617,89	140,92	4,75		
Полдник																
769	Булочка домашняя йодированная	105	5,88	10,40	19,74	196,04	0,06	0,07	168,00	0,51	16,06	58,92	9,75	0,85		
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77		
	Итого	305	6,24	10,58	32,52	250,22	0,06	6,85	188,00	0,51	27,47	67,78	14,49	1,62		
Итого за день 1 610																
			50,45	51,54	219,73	1 527,73	0,78	40,18	453,61	6,50	715,70	720,09	163,88	7,85		
			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80		
			100,79%	100,36%	100,91%	100,02%	100,54%	99,68%	100,06%	100,06%	100,10%	100,71%	100,85%	100,68%		

Погрешность в пищевых веществах
 Процент допустимости

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Красплит



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

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

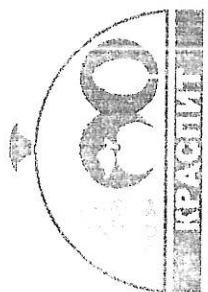
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком стуженным	170/10	7,70	7,56	22,52	188,94	0,09	0,41	50,00	0,65	207,54	173,00	44,76	0,25		
693	Какао с молоком	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Вафли	70	4,00	7,04	11,88	126,81	0,00	0,02	7,00	0,11	2,52	3,15	1,73	0,49		
	Итого	500	16,48	18,73	74,54	532,67	0,18	1,59	102,00	1,78	325,60	285,92	71,42	1,64		
Обед																
Пром.	Кукуруза консервированная	60	1,19	1,30	13,92	72,10	0,01	9,18	105,00	0,26	12,78	3,18	12,36	0,36		
140	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	5,29	2,32	10,50	84,07	0,14	7,98	27,60	1,10	182,67	138,30	14,54	0,18		
436	Жаркое по-домашнему	200	13,26	12,15	25,90	265,99	0,26	1,62	24,00	0,69	94,75	119,20	24,12	1,15		
524	Напиток лимонный	180	0,15	0,02	15,12	61,21	0,02	17,10	90,00	0,83	55,84	43,76	8,81	0,99		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35		
	Итого	740	28,44	17,83	101,57	680,51	0,49	35,88	256,60	4,60	360,89	366,76	74,23	4,23		
Полдник																
587	Булочка "Гребешок" йодированная	105	4,32	14,49	29,88	267,23	0,11	0,09	76,28	0,05	21,36	54,13	12,56	1,22		
685	Чай черный с сахаром	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
	Итого	305	5,40	14,85	42,48	325,19	0,11	1,79	96,28	0,12	34,05	61,60	18,32	1,94		

Итого за день 1 545

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

50,32	51,42	218,59	1 538,37	0,78	39,27	454,88	6,51	720,54	714,28	163,97	7,80
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,54%	100,13%	100,38%	100,71%	100,33%	100,69%	99,97%	100,11%	100,77%	99,90%	100,91%	100,06%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

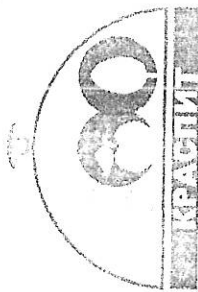
Среда
Вторая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичесть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
492	Плов с мясом	200	200	10,34	14,37	16,13	235,23	0,19	0,20	88,00	0,60	127,70	249,12	56,48	0,50		
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Пряник	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42		
	Итого	500		17,25	21,28	61,41	506,13	0,21	7,00	118,00	1,70	149,35	279,80	68,33	1,39		
Обед																	
120	Помидоры свежие порционно	60	60	0,59	0,11	7,40	32,94	0,08	8,22	25,20	0,05	7,56	14,04	10,80	0,19		
132	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной	200/10	210	1,87	9,88	4,34	113,76	0,03	5,89	60,50	0,38	174,42	165,45	23,17	0,25		
245	Минтай запеченный в молочном соусе	90	90	5,69	3,16	2,21	60,04	0,04	4,10	81,50	0,19	222,60	15,30	7,56	2,21		
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6,27	6,11	29,16	196,67	0,05	0,00	30,00	0,26	45,00	96,30	25,20	0,23		
494	Компот из плодов и ягод сушеных	180	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	3,48	0,73		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20		
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35		
	Итого	790		23,22	21,32	93,41	658,37	0,25	18,29	225,20	2,69	477,71	362,08	84,61	5,45		
Полдник																	
540	Шанежка наливная	100	100	9,60	9,00	46,21	304,24	0,25	0,06	16,00	0,49	91,80	79,98	9,67	0,38		
Пром.	Напиток витаминизированный	200	200	0,00	0,00	17,10	68,40	0,07	14,00	100,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,10		
	Итого	300		9,60	9,00	63,31	372,64	0,32	14,06	116,00	2,11	91,80	79,98	9,67	0,38		
Итого за день 1 590																	
Потребность в пищевых веществах																	
Процент удовлетворения																	
				50,07	51,60	218,13	1 537,15	0,78	39,35	459,20	6,50	718,86	721,86	162,61	7,62		
				50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,60		
				100,03%	100,48%	100,17%	100,63%	100,00%	100,89%	100,92%	99,99%	100,54%	100,96%	100,07%	100,24%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

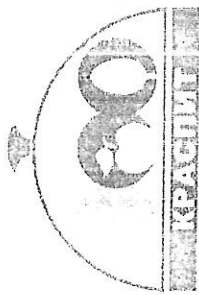
День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	160	7,52	8,32	2,32	114,24	0,06	8,27	23,20	0,03	225,98	141,92	24,32	0,52						
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72						
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20						
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13						
	Итого	510		13,30	10,73	51,84	354,70	0,49	11,51	48,20	1,70	256,99	212,40	42,81	1,56						
Обед																					
515	Горошек консервированный	60	60	1,94	0,05	5,29	29,43	0,02	6,48	108,00	0,48	69,12	30,36	18,36	0,42						
110	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	210	2,27	10,29	12,45	151,48	0,04	5,97	33,65	1,88	187,31	25,81	20,06	0,97						
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	90	90	12,22	3,48	2,72	91,08	0,06	3,50	0,05	0,43	44,75	239,25	14,75	0,12						
522	Картофель запеченный	150	150	6,45	15,72	52,41	376,92	0,02	2,37	45,00	0,11	38,76	87,92	29,97	0,51						
489	Напиток из облепихи	180	180	0,24	1,10	21,35	96,29	0,03	9,30	90,00	0,08	80,14	27,56	13,67	0,99						
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20						
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35						
	Итого	790		31,68	32,70	130,35	942,35	0,22	27,62	286,70	4,72	434,94	473,22	111,21	4,56						
Полдник																					
569	Крендель сахарный	105	105	4,94	8,08	29,16	209,14	0,08	0,00	10,50	0,00	16,10	22,75	5,55	0,92						
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79						
	Итого	305		5,12	8,08	36,73	240,15	0,08	0,09	120,50	0,07	25,34	30,18	9,51	1,71						
Итого за день 1 605																					
Потребность в пищевых веществах																					
Процент удовлетворения																					
				50,10	51,51	218,93	1 537,20	0,79	39,22	455,40	6,49	717,27	715,80	163,53	7,83						
				50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80						
				100,09%	100,30%	100,54%	100,64%	100,72%	100,57%	100,09%	99,77%	100,32%	100,11%	100,63%	100,38%						

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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

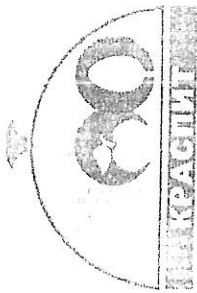
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества									
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																				
275	Каша "Здоровье" молочная вязкая, с маслом сливочным	200/15	215	3,99	10,12	17,36	176,48	0,00	0,40	66,65	0,65	148,73	92,39	34,74	0,17					
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/20	45	5,54	7,11	10,17	126,81	0,06	0,04	46,80	0,53	15,26	89,28	9,41	0,30					
505	Чай черный с шиповником	200	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32					
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20					
Итого		510		14,45	19,99	71,26	522,73	0,08	9,94	118,45	2,17	181,19	203,77	53,06	0,98					

Пром.	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества									
					Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Обед																					
139	Огурцы соленые	60	60	0,43	0,05	1,04	6,37	0,05	7,50	33,18	0,24	7,56	14,04	10,80	0,10						
462	Суп гороховый на мясном бульоне	200	200	2,11	3,02	12,26	82,66	0,06	6,86	17,24	0,66	28,78	100,34	16,86	1,00						
516.01	Тфтели в красном соусе	110	110	8,25	7,02	8,18	128,89	0,01	1,16	24,85	0,31	73,90	131,50	21,90	0,00						
481	Макаронные изделия отварные	150	150	3,21	4,19	38,89	227,27	0,02	0,00	12,52	0,18	48,05	12,75	7,86	2,85						
Пром.	Кисель витаминный	180	180	0,13	0,08	12,86	52,70	0,02	13,59	162,32	0,76	19,28	5,35	4,84	0,80						
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,91	1,60	21,75	118,16	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20						
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,30	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35						
Итого		800		23,34	17,41	109,35	676,02	0,22	29,11	260,11	3,88	192,42	326,30	76,66	6,30						

Пром.	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества									
					Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Полдник																					
579	Булочка дорожная йодированная	105	105	7,38	8,51	29,72	224,91	0,26	0,07	16,80	0,51	96,39	83,98	10,15	0,40						
Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18						
Итого		305		12,42	14,27	38,18	330,75	0,50	0,14	76,80	0,51	352,39	191,98	35,35	0,58						

Пром.	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества									
					Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Итого за день																					
				1615																	
Потребность в пищевых веществах				50,21	51,67	217,86	1529,50	0,80	39,18	455,36	6,56	725,99	722,05	165,07	7,86						
Процент удовлетворения				50,05	51,35	217,75	1527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80						
				100,31%	100,61%	100,05%	100,13%	102,39%	100,47%	100,08%	100,87%	100,99%	101,56%	100,75%							

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Понедельник

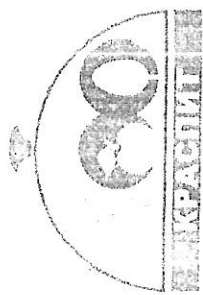
Первая

12+ лет

Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность						Витамины и минеральные вещества									
			Б	Ж	У	ЭЦ	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	250/15	10,13	8,29	42,94	266,15	0,04	0,02	48,22	1,48	150,88	118,27	28,27	0,13				
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	64,80	0,49	9,23	7,43	3,96	1,38				
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27				
Пром.	Пряник	20	0,90	2,05	4,30	39,25	0,00	0,01	2,00	0,08	2,30	2,88	1,58	0,17				
Итого		555	17,23	12,58	85,26	502,45	0,06	0,12	122,02	3,32	166,71	149,06	38,22	1,95				
Обед																		
515	Горошек консервированный	100	3,24	0,09	8,82	49,05	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	50,60	30,60	0,70				
168	Суп с рыбными консервами	250	5,57	16,85	13,18	212,73	0,10	8,04	14,12	0,38	94,79	201,66	42,39	0,33				
493	Филе птицы в сметанном соусе	100	11,56	3,50	1,50	83,74	0,16	7,60	2,50	0,35	77,10	122,00	16,10	1,07				
516.01	Макаронные изделия отварные	180	3,85	5,02	46,67	247,27	0,16	0,00	43,00	0,21	57,66	15,30	9,43	0,99				
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	43,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27				
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27				
Пром.	Хлеб ржаной	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43				
Итого		970	37,89	28,51	144,63	972,80	0,57	50,11	298,62	4,97	381,02	507,24	129,66	8,05				
Полдник																		
587	Булочка "Гребешок" йодированная	150	6,17	20,70	42,69	381,76	0,16	0,14	108,98	0,07	30,51	77,33	17,94	1,74				
Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18				
Итого		350	11,21	26,46	51,15	487,60	0,40	0,21	168,98	0,07	286,51	185,33	43,14	1,92				
Итого за день		1875	66,34	67,56	281,05	1962,84	0,92	50,44	589,62	8,36	836,24	841,62	211,02	11,93				
Потребность в пищевых веществах			65,70	67,16	279,59	1985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70				
Процент удовлетворения			100,97%	100,59%	100,52%	100,85%	101,10%	102,93%	100,79%	99,55%	99,55%	100,19%	100,49%	101,95%				

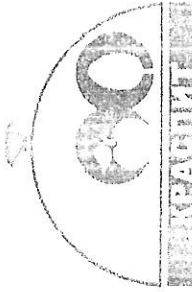
Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
342	Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным	200/10	13,96	19,26	5,88	252,70	0,08	10,86	83,00	1,25	180,61	474,17	39,94	0,71		
685	Чай черный с сахаром	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Вафли	90	5,14	9,05	15,27	163,04	0,00	0,02	9,00	0,15	3,24	4,05	2,23	0,63		
	Итого	570	26,20	30,91	64,20	639,74	0,11	12,58	119,00	2,74	202,84	506,17	52,33	2,34		
Обед																
120	Огулцы свежие порционно	100	0,72	0,18	5,60	26,90	0,09	9,00	130,00	0,12	18,50	21,50	12,60	0,81		
145	Суп летний овощной на мясном бульоне	250	3,96	2,77	21,90	128,43	0,02	8,34	36,50	1,18	286,00	56,15	41,35	0,85		
438	Азу	250	11,37	12,47	59,26	360,70	0,35	8,00	29,00	0,25	205,95	48,77	55,15	2,66		
639	Компот из смеси сухофруктов	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	1,66	18,00	0,63	74,57	12,49	4,88	1,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
	Итого	940	31,02	18,47	166,09	920,66	0,56	27,00	229,50	4,93	609,95	245,25	138,64	8,03		
Полдник																
769	Булочка домашняя йодированная	150	8,40	14,85	28,20	280,06	0,09	0,09	240,00	0,73	22,94	84,17	13,93	1,22		
505	Чай черный с шиповником	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32		
	Итого	350	9,02	16,01	50,18	380,90	0,09	9,59	240,00	0,81	35,64	91,65	19,69	1,54		
Итого за день		1 860	66,24	67,39	280,47	1 985,76	0,91	49,17	588,50	8,48	848,43	843,06	210,66	11,90		
Потребность в пищевых веществах			65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70		
Процент удовлетворения			100,82%	100,34%	100,31%	100,01%	100,00%	100,35%	100,60%	100,94%	101,00%	100,36%	100,31%	101,72%		

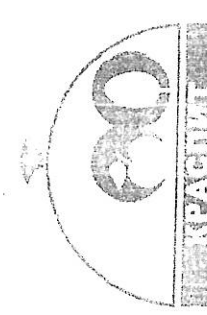
Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-ность						Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	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 пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	230/15	245	10,13	16,78	34,44	318,38	0,09	1,37	73,50	0,04	278,17	103,64	12,24	0,60	
105	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	15/10/15	40	1,68	6,16	12,60	112,56	0,06	0,03	41,60	0,47	78,72	63,20	8,08	0,45	
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02	
	Итого	555		19,09	26,62	92,25	674,02	0,17	12,99	215,10	0,64	486,67	238,89	46,15	1,85	
Обед																
120	Помидоры свежие порционно	100	100	0,99	0,18	12,33	54,90	0,13	3,80	31,35	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81	
150	Суп с клецками на мясном бульоне	250/20	270	2,48	12,18	22,25	220,96	0,02	22,70	74,00	0,78	99,67	99,30	39,59	0,36	
354	Рыба под маринадом	100	100	18,76	6,17	2,78	141,69	0,04	4,02	65,00	1,87	144,00	190,00	28,40	3,50	
520	Картофельное пюре	180	180	5,39	9,07	40,75	266,23	0,02	2,84	54,00	0,13	46,51	125,49	35,96	0,81	
523	Компот из яблок с лимоном	180	180	0,21	0,18	20,30	83,64	0,02	1,33	18,00	1,26	2,90	1,81	1,47	0,39	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27	
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43	
	Итого	990		49,70	36,57	178,97	1 258,80	0,33	34,69	258,35	6,88	330,61	546,34	148,09	8,57	
Полдник																
Пром.	Пряник	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42	
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79	
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13	
	Итого	350		2,83	5,58	33,49	193,03	0,41	1,65	115,00	0,95	28,80	63,02	17,50	1,35	
Итого за день 1 895																
				66,30	67,08	279,67	1 985,80	0,92	49,33	588,45	8,46	846,08	848,25	211,73	11,77	
				65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70	
				100,91%	99,88%	100,03%	100,01%	100,67%	100,67%	100,59%	100,77%	100,72%	100,98%	100,83%	100,60%	
				Потребность в пищевых веществах												
				Процент удовлетворения												



Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

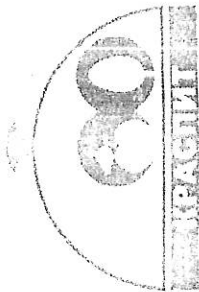
Четверг
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
334	Макаронные запеченные с сыром	250	6,90	10,67	23,11	228,48	0,23	0,50	25,00	0,18	70,75	163,25	7,54	1,67							
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13							
Пром.	Хлеб пшеничный йодовый	70	4,98	0,50	32,76	155,48	0,03	0,00	7,00	1,15	20,92	68,24	19,81	0,11							
Пром.	Печенье	70	2,78	3,71	19,66	123,14	0,00	0,03	11,20	0,18	3,02	3,78	2,08	0,59							
	Итого	590	17,44	17,98	96,43	629,72	0,37	1,70	63,20	1,52	202,96	316,27	42,03	2,50							
Обед																					
Пром.	Кукуруза консервированная	100	1,98	2,16	23,20	120,16	0,01	15,30	175,00	0,11	21,30	5,30	20,60	0,60							
124	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	5,55	8,45	6,30	123,58	0,16	11,73	186,00	0,27	365,48	70,57	27,85	0,70							
422	Котлета рубленая из филе птицы	100	12,51	11,62	3,70	169,42	0,14	9,84	61,00	1,84	73,20	162,00	32,90	2,87							
511,01	Рис припущенный	180	4,19	5,11	45,58	245,09	0,11	4,95	36,00	1,30	61,65	125,19	47,05	0,29							
270	Напиток из плодов шиповника	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	4,86	18,00	0,32	4,41	0,81	1,62	0,29							
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27							
Пром.	Хлеб ржаной	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43							
	Итого	980	38,21	30,39	153,78	1 041,62	0,53	46,68	492,00	6,59	550,97	470,20	154,67	7,45							
Полдник																					
Пром.	Вафли	150	8,57	15,08	25,45	271,73	0,00	0,04	15,00	0,24	5,40	6,75	3,71	1,05							
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79							
	Итого	350	9,83	16,52	40,21	348,77	0,02	0,72	35,00	0,37	86,22	54,68	13,97	1,85							
	Итого за день	1 920	65,75	67,13	281,32	2 020,11	0,92	49,10	590,20	8,48	840,15	841,16	210,67	11,79							
	Потребность в пищевых веществах		65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70							
	Процент удовлетворения		100,08%	100,96%	100,62%	101,74%	100,99%	100,21%	100,89%	100,91%	100,02%	100,14%	100,32%	100,77%							

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

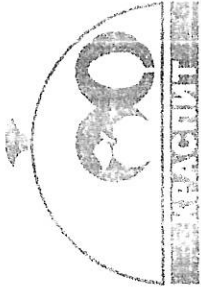
Пятница
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
328	Запеканка из творога с рисом и стуженым молоком	170/10	180	11,02	12,24	25,06	142,02	0,13	0,18	1,24	0,72	229,50	157,50	27,36	2,25		
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Мандарины	100	100	0,73	0,28	14,20	62,23	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02		
	Итого	550		18,13	14,94	82,49	424,47	0,16	17,87	108,24	1,99	296,17	210,95	52,07	3,32		
Обед																	
Пром.	Огуры соленые	100	100	0,72	0,09	1,73	10,61	0,08	12,50	55,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,17		
112	Суп картофельный на мясном бульоне	250	250	4,47	9,06	29,03	208,33	0,04	1,22	132,40	0,13	338,25	272,25	62,30	0,83		
327	Гуляш из отварного мяса	100	100	12,35	19,21	5,03	251,76	0,41	3,20	106,28	0,71	102,90	103,80	13,26	2,54		
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	7,52	7,33	34,99	236,00	0,05	0,00	36,00	0,54	53,99	115,55	30,25	0,27		
Пром.	Напиток витаминизированный	180	180	0,00	0,00	15,39	61,56	0,06	12,60	90,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
	Итого	970		40,73	38,74	142,50	1 240,30	0,75	29,52	435,98	5,99	532,67	621,34	148,47	6,51		
Полдник																	
Пром.	Печенье	150	150	5,95	7,95	42,13	263,87	0,00	0,05	24,00	0,38	6,48	8,10	4,46	1,27		
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
	Итого	350		7,03	8,31	54,73	321,83	0,00	1,75	44,00	0,45	19,17	15,57	10,22	1,99		
Итого за день 1 870																	
				65,89	66,99	279,72	1 986,60	0,91	49,14	588,22	8,43	848,02	847,86	210,75	11,81		
				65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70		
				100,29%	99,75%	100,05%	100,05%	100,10%	100,29%	100,55%	100,32%	100,95%	100,94%	100,36%	100,96%		

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Красплит



День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком сгущенным	200/10	210	8,99	8,82	26,27	233,39	0,11	0,47	59,33	0,76	242,13	201,83	52,22	0,29		
693	Какао с молоком	200	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Вафли	70	70	4,00	7,04	11,88	126,81	0,00	0,02	7,00	0,11	2,52	3,15	1,73	0,49		
	Итого	550		19,49	20,63	86,99	624,56	0,21	1,66	113,33	2,26	361,99	320,60	80,14	1,76		
Обед																	
Пром.	Кукуруза консервированная	100	100	1,98	2,16	23,20	120,16	0,01	15,30	175,00	0,43	21,30	5,30	20,60	0,60		
140	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	250	6,62	2,92	13,12	105,22	0,11	9,48	34,50	1,38	228,33	172,87	19,17	0,22		
436	Жаркое по-домашнему	250	250	17,25	17,59	32,37	332,48	0,03	4,00	25,00	0,86	105,94	149,00	31,15	1,43		
524	Напиток лимонный	180	180	0,15	0,02	15,12	61,21	0,02	17,10	90,00	0,83	55,84	43,76	8,81	0,99		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
	Итого	940		39,66	25,74	140,14	926,50	0,27	45,88	340,50	6,24	436,34	477,26	104,39	7,53		
Полдник																	
587	Булочка "Гребешок" йогуртовая	150	150	6,17	20,70	42,69	381,76	0,16	0,14	108,98	0,07	30,51	77,33	17,94	1,74		
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
	Итого	350		7,25	21,06	55,29	439,72	0,16	1,84	128,98	0,14	43,20	84,80	23,70	2,46		
Итого за день		1 840		66,40	67,43	282,41	1 990,78	0,92	49,38	582,81	8,64	841,53	882,66	208,23	11,75		
Потребность в пищевых веществах				65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70		
Процент удовлетворения				101,07%	100,40%	101,01%	100,26%	100,02%	100,77%	99,62%	102,82%	100,18%	105,08%	99,16%	100,43%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краслит



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

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
492	Плов с мясом	250	12,93	17,97	20,16	294,03	0,23	0,25	110,00	0,75	159,63	311,40	70,60	2,18		
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Пряник	30	1,35	3,08	6,45	58,88	0,00	0,01	3,00	0,11	3,45	4,32	2,38	0,25		
Итого		550	20,66	23,46	69,84	573,12	0,26	7,04	140,00	2,14	180,78	345,05	82,12	3,48		
Обед																
120	Помидоры свежие порционно	100	0,99	0,18	12,33	54,90	0,13	13,70	42,00	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81		
132	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной	250/10	2,33	13,23	5,73	151,31	0,03	12,80	75,62	0,68	182,14	206,81	28,68	0,31		
245	Минтай запеченный в молочном соусе	100	6,32	3,51	2,45	66,71	0,04	2,40	90,55	2,20	236,33	17,00	8,40	2,30		
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,52	7,33	34,99	236,00	0,05	0,00	36,00	0,31	53,99	115,55	30,25	0,27		
494	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	3,48	0,73		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	0,86	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	0,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
Итого		980	31,08	27,31	126,00	874,17	0,36	28,98	319,00	4,69	523,28	477,77	113,47	7,12		
Полдник																
540	Шанжека наливная	150	14,40	13,50	69,32	456,36	0,38	0,09	24,00	0,74	137,70	119,97	14,51	0,57		
Пром.	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	17,10	68,40	0,07	14,00	100,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого		350	14,40	13,50	86,42	524,76	0,45	14,09	124,00	2,36	137,70	119,97	14,51	0,57		

Итого за день 1 880

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

66,13	67,19	282,26	1 985,80	0,92	49,11	583,00	8,58	841,76	841,79	210,10	11,76
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,66%	100,04%	100,95%	100,01%	101,10%	100,22%	99,66%	100,25%	100,21%	100,21%	100,05%	100,51%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



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

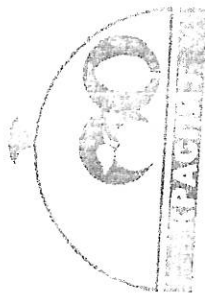
День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	170/10	8,46	9,36	4,86	137,52	0,06	9,31	32,85	0,04	254,23	254,20	38,60	0,58		
685	Чай черный с сахаром	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Яблоки	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13		
	Итого	550	15,96	12,41	63,08	427,86	0,50	12,55	59,85	2,07	287,04	330,53	58,35	1,71		
	Обед															
515	Горошек консервированный	100	3,24	0,09	8,82	49,05	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	7,80	30,60	0,70		
110	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	2,81	12,74	15,41	187,54	0,05	9,86	78,00	2,16	231,91	29,47	26,84	1,20		
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	15,30	3,86	6,36	121,38	0,05	5,00	0,05	0,37	27,50	194,83	16,38	0,13		
522	Картофель запеченный	180	7,74	18,86	62,89	452,30	0,02	2,84	54,00	0,13	48,51	105,50	35,96	0,61		
489	Напиток из облепихи	180	0,24	1,10	21,35	96,29	0,03	9,30	90,00	0,08	80,14	27,56	13,67	0,99		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27		
Пром.	Хлеб ржаной	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
	Итого	980	43,00	39,71	171,16	1 214,00	0,28	37,80	401,15	6,29	526,20	471,49	148,12	6,33		
	Полдник															
569	Крендель сахарный	150	7,06	11,54	41,66	298,77	0,11	0,00	15,00	0,00	23,00	32,49	7,92	1,31		
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79		
	Итого	350	7,24	11,54	49,23	329,78	0,11	0,09	125,00	0,07	32,24	39,93	11,88	2,10		
	Итого за день	1 880	66,20	67,66	283,47	1 986,63	0,89	50,44	586,00	8,42	845,48	841,95	218,35	10,14		
	Потребность в пищевых веществах		65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70		
	Процент удовлетворения		100,76%	100,65%	101,39%	100,80%	97,63%	102,94%	100,17%	100,28%	100,65%	100,23%	103,98%	99,56%		

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества										
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
275	Каша "Здоровье" молочная вязкая, с маслом сливочным	250/15	4,91	12,47	21,39	217,52	0,00	0,05	82,15	1,86	183,32	113,87	48,99	0,21						
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/20	5,54	7,11	10,17	126,81	0,06	0,04	46,80	0,53	15,26	89,28	9,41	0,30						
505	Чай черный с шиповником	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32						
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27						
	Итого	580	17,09	22,98	83,99	611,21	0,09	9,58	135,95	3,74	217,58	231,11	68,56	1,10						
	Обед																			
Пром.	Оурцы соленые	100	0,72	0,09	1,73	10,61	0,08	12,50	55,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,17						
135	Суп гороховый на мясном бульоне	250	6,39	10,28	15,32	103,32	0,08	17,80	26,55	0,83	32,22	137,93	33,57	1,63						
462	Тертели в красном соусе	110	8,25	7,02	8,18	128,89	0,01	1,16	62,56	0,31	73,90	131,50	21,90	2,45						
516,01	Макаронные изделия отварные	180	4,62	6,02	56,00	255,67	0,02	0,00	24,28	0,21	57,66	15,30	9,43	0,99						
481	Кисель витаминный	180	0,13	0,08	12,86	52,70	0,02	13,59	162,32	0,76	19,28	5,35	4,84	0,70						
Пром.	Хлеб пшеничный	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	0,86	6,30	20,48	4,41	0,27						
Пром.	Хлеб ржаной	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43						
	Итого	980	33,16	26,54	144,79	702,95	0,31	45,05	347,01	4,84	220,59	419,81	112,40	3,63						
	Полдник																			
579	Булочка дорожная йодированная	150	10,54	12,15	42,45	321,31	0,38	0,09	24,00	0,73	137,70	119,97	14,50	0,57						
Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18						
	Итого	350	15,58	17,91	50,91	427,15	0,61	0,17	84,00	0,73	393,70	227,97	39,70	0,75						
	Итого за день	1 910	65,82	67,43	279,69	1 985,80	0,92	50,49	586,00	8,48	845,00	878,89	220,67	11,84						
	Потребность в пищевых веществах		65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70						
	Процент удовлетворения		100,19%	100,40%	100,04%	100,70%	101,10%	103,04%	100,32%	100,95%	100,60%	104,63%	105,08%	100,53%						

Меню 7-11 (10 дней)

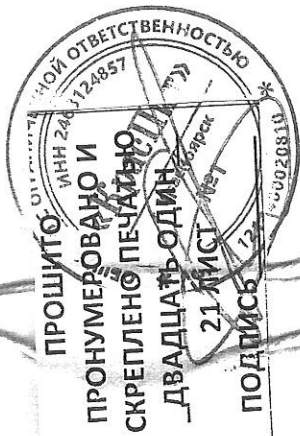
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Среднее за день	50,28	51,51	218,84	1 533,31	0,79	39,30	456,50	6,52	717,72	718,69	163,60	7,85
Потребность в пищевых веществах	50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
Процент удовлетворения	100,46%	100,30%	100,50%	100,38%	100,65%	100,78%	100,33%	100,33%	100,38%	100,52%	100,67%	100,61%

Витамины и минеральные вещества

Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества								
Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
66,08	67,29	280,99	1 987,60	0,91	49,15	587,65	8,66	844,09	851,18	212,31	11,65	
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70	
100,59%	100,20%	100,50%	100,08%	100,48%	100,31%	100,45%	103,06%	100,49%	101,33%	101,10%	99,56%	

Меню 12+ (10 дней)

Среднее за день
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения



ПРОШИТО
ПРОНУМЕРОВАНО И
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЮ
_ ДВАДЦАТЬ ОДИН
21 ЛИСТ
ПОДПИСЬ