

СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа № 1 имени Сурикова В.И.»



О.В. Чащина

2022г.



Утверждаю:  
Директор ООО «КрасПит»

О.И. Линкевич

«25» августа 2022г.

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 имени Сурикова В.И.»

г. Красноярск, 2022г.

## Циклическое 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                        | 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              | 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         |
| 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          |
|                | <b>итого</b>  | <b>505</b>   | <b>9,84</b>          | <b>21,29</b> | <b>114,35</b> | <b>779,29</b>                  | <b>0,098</b>  | <b>1,41</b>  | <b>0,13</b>  | <b>1,62</b>  | <b>273,59</b>             | <b>362,51</b>  | <b>86,71</b>  | <b>3,03</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| Пром.          | Икра кабачковая                                       | 60           | 0,43                 | 2,52         | 2,67          | 34,52                          | 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  | 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.          | 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                          | 5             | 0,08         | 0,2          | 0,6          | 16                        | 20             | 84            | 1,2          |
|                | <b>итого</b>  | <b>770</b>   | <b>38,37</b>         | <b>24,97</b> | <b>109,00</b> | <b>822,84</b>                  | <b>5,278</b>  | <b>43,08</b> | <b>1,88</b>  | <b>9,35</b>  | <b>253,1</b>              | <b>717,42</b>  | <b>273,82</b> | <b>11,19</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         |
| 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>235</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,2</b>   | <b>14,2</b>   | <b>56</b>                      | <b>0</b>      | <b>0,73</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>16,9</b>               | <b>9,8</b>     | <b>7,2</b>    | <b>0,9</b>   |
|                | <b>итого за день</b>                                  | <b>1510</b>  | <b>48,61</b>         | <b>46,46</b> | <b>237,55</b> | <b>1658,13</b>                 | <b>5,376</b>  | <b>45,22</b> | <b>2,01</b>  | <b>10,97</b> | <b>543,59</b>             | <b>1089,73</b> | <b>367,73</b> | <b>15,12</b> |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b>                |              | <b>50,10</b>         | <b>51,40</b> | <b>217,80</b> | <b>1527,50</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,49</b>  | <b>7</b>     | <b>770</b>                | <b>1155</b>    | <b>175</b>    | <b>8,4</b>   |
|                | <b>процент удовлетворения</b>                         |              | <b>97,0</b>          | <b>90,4</b>  | <b>109,1</b>  | <b>108,6</b>                   | <b>640,0</b>  | <b>107,7</b> | <b>410,2</b> | <b>156,7</b> | <b>70,6</b>               | <b>94,3</b>    | <b>210,1</b>  | <b>180,0</b> |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |  |
| 1              | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9             | 10            | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |  |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |  |
| 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                                    | 90           | 0,36                 | 0,18         | 17,18         | 63,90                          | 19,2          | 0,07          | 0             | 0,76         | 15,36                     | 53,76          | 80,64         | 1,15         |  |
|                | <b>итого</b>                              | <b>525</b>   | <b>24,26</b>         | <b>28,96</b> | <b>60,52</b>  | <b>626,02</b>                  | <b>19,288</b> | <b>0,26</b>   | <b>0,65</b>   | <b>1,99</b>  | <b>183,37</b>             | <b>363,22</b>  | <b>162,83</b> | <b>4,91</b>  |  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |  |
| 515            | Горошек консервированный                  | 60           | 2,16                 | 0,06         | 5,88          | 33,00                          | 0,06          | 23            | 6             | 0,4          | 36,6                      | 36,4           | 20,4          | 1,4          |  |
| 132            | Рассольник Ленинградский со сметаной      | 200/10       | 2,46                 | 7,72         | 16,98         | 118,54                         | 0,09          | 13,44         | 4,9           | 1,47         | 16,66                     | 61,93          | 22,35         | 0,87         |  |
| 493            | Филе птицы в сметанном соусе              | 50/50        | 25,50                | 9,21         | 2,33          | 166,04                         | 0,02          | 0,5           | 1,5           | 2,9          | 49                        | 198            | 37            | 3            |  |
| 516.01         | Макаронные изделия отварные               | 150          | 5,24                 | 4,65         | 34,88         | 205,50                         | 0,09          | 0,15          | 1,35          | 1,95         | 493,6                     | 303            | 24,23         | 1,88         |  |
| 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.          | 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         |  |
|                | <b>итого</b>                              | <b>820</b>   | <b>47,51</b>         | <b>23,64</b> | <b>132,87</b> | <b>889,08</b>                  | <b>0,388</b>  | <b>38,57</b>  | <b>13,85</b>  | <b>18,71</b> | <b>697,99</b>             | <b>761,67</b>  | <b>167,98</b> | <b>9,36</b>  |  |
| <b>Полдник</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |  |
| 769            | Булочка домашняя йодированная             | 75           | 6,46                 | 12,31        | 64,37         | 391,53                         | 0,22          | 0,05          | 0,03          | 0,41         | 76,5                      | 66,65          | 8,06          | 0,32         |  |
| Пром.          | Напиток витаминизированный "Профи" кисель | 200          | 2,00                 | 1,00         | 17,00         | 80,00                          | 1,30          | 86            | 0,52          | 10,00        | 14,1                      | 8,3            | 6,4           | 0,8          |  |
|                | <b>итого</b>                              | <b>275</b>   | <b>2,00</b>          | <b>1,00</b>  | <b>17,00</b>  | <b>80,00</b>                   | <b>1,3</b>    | <b>86</b>     | <b>0,52</b>   | <b>10</b>    | <b>14,1</b>               | <b>8,3</b>     | <b>6,4</b>    | <b>0,8</b>   |  |
|                | <b>итого за день</b>                      | <b>1620</b>  | <b>73,77</b>         | <b>53,6</b>  | <b>210,39</b> | <b>1595,1</b>                  | <b>20,976</b> | <b>124,83</b> | <b>15,02</b>  | <b>30,7</b>  | <b>895,46</b>             | <b>1133,19</b> | <b>337,21</b> | <b>15,07</b> |  |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b>    |              | <b>50,10</b>         | <b>51,40</b> | <b>217,80</b> | <b>1527,50</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>42</b>     | <b>0,49</b>   | <b>7</b>     | <b>770</b>                | <b>1155</b>    | <b>175</b>    | <b>8,4</b>   |  |
|                | <b>процент удовлетворения</b>             |              | <b>147,2</b>         | <b>104,3</b> | <b>96,6</b>   | <b>104,4</b>                   | <b>2497,1</b> | <b>297,2</b>  | <b>3065,3</b> | <b>438,6</b> | <b>116,3</b>              | <b>98,1</b>    | <b>192,7</b>  | <b>179,4</b> |  |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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             | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1              | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11            | 12                        | 13             | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |               |                           |                |               |              |
| 328            | Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком | 180/20       | 28,40                | 15,62        | 45,53         | 437,02                         | 0,22          | 0            | 3,76          | 7,23          | 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  | 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          | 125,12        | 116,2                     | 31             | 31            | 1,02         |
|                | <b>итого</b>                                     | <b>485</b>   | <b>36,17</b>         | <b>20,37</b> | <b>99,28</b>  | <b>726,97</b>                  | <b>0,248</b>  | <b>10,14</b> | <b>3,77</b>   | <b>133,37</b> | <b>260,73</b>             | <b>608,06</b>  | <b>214,59</b> | <b>15,29</b> |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |               |                           |                |               |              |
| 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                      | 200/20       | 1,94                 | 3,10         | 12,38         | 83,92                          | 0,21          | 9,64         | 5             | 1,34          | 26,62                     | 104,57         | 17,73         | 1,25         |
| 378            | Гуляш из говядины                                | 90           | 15,46                | 15,83        | 4,24          | 220,81                         | 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            | 1,5           | 2,9           | 50                        | 207            | 68            | 5,5          |
| 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         |
| 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         |
|                | <b>итого</b>                                     | <b>820</b>   | <b>35,81</b>         | <b>25,85</b> | <b>121,99</b> | <b>859,73</b>                  | <b>11,498</b> | <b>30,17</b> | <b>7</b>      | <b>18,59</b>  | <b>198,09</b>             | <b>634,76</b>  | <b>182,63</b> | <b>11,67</b> |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |               |                           |                |               |              |
| 104            | Бутерброд с маслом сливочным и сыром             | 15/10/20     | 6,49                 | 13,71        | 7,99          | 180,70                         | 0,07          | 0,04         | 0,07          | 0,59          | 98,4                      | 79             | 9,1           | 0,56         |
| 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          |
|                | <b>итого</b>                                     | <b>245</b>   | <b>0,68</b>          | <b>1,28</b>  | <b>24,42</b>  | <b>111,87</b>                  | <b>0</b>      | <b>0,03</b>  | <b>0</b>      | <b>0,08</b>   | <b>14,1</b>               | <b>8,3</b>     | <b>6,4</b>    | <b>0,8</b>   |
|                | <b>итого за день</b>                             | <b>1550</b>  | <b>72,66</b>         | <b>47,5</b>  | <b>245,69</b> | <b>1698,57</b>                 | <b>11,746</b> | <b>40,34</b> | <b>10,77</b>  | <b>152,04</b> | <b>472,92</b>             | <b>1251,12</b> | <b>403,62</b> | <b>27,76</b> |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b>           |              | <b>50,10</b>         | <b>51,40</b> | <b>217,80</b> | <b>1527,50</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,49</b>   | <b>7</b>      | <b>770</b>                | <b>1155</b>    | <b>175</b>    | <b>8,4</b>   |
|                | <b>процент удовлетворения</b>                    |              | <b>145,0</b>         | <b>92,4</b>  | <b>112,8</b>  | <b>111,2</b>                   | <b>1398,3</b> | <b>96,0</b>  | <b>2198,0</b> | <b>2172,0</b> | <b>61,4</b>               | <b>108,3</b>   | <b>230,6</b>  | <b>330,5</b> |

Циклическое 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            | Са                        | Р             | Мg            | Fe           |
| 1              | 2                                      | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |               |               |              |
| 308            | Макаронник с мясом                     | 180          | 10,42                | 6,03         | 36,23         | 244,13                         | 1,56          | 0,32         | 0,1          | 0,1          | 224,22                    | 191,1         | 41,86         | 13,2         |
| 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          |
| Пром.          | Мандарин                               | 75           | 0,60                 | 0,15         | 5,63          | 24,75                          | 0,09          | 48,45        | 0,09         | 0            | 52,5                      | 25,5          | 16,5          | 0,015        |
|                | <b>итого</b>                           | <b>505</b>   | <b>14,87</b>         | <b>6,73</b>  | <b>74,83</b>  | <b>421,13</b>                  | <b>1,568</b>  | <b>1,05</b>  | <b>0,1</b>   | <b>1,01</b>  | <b>257,72</b>             | <b>255,06</b> | <b>60,72</b>  | <b>14,19</b> |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |               |               |              |
| 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 со сметаной       | 200/10       | 2,28                 | 9,60         | 4,52          | 96,60                          | 0,2           | 37           | 0,7          | 1            | 222                       | 176           | 73            | 4,1          |
| 462            | Тефтели с соусом                       | 60/50        | 11,26                | 20,83        | 14,00         | 286,00                         | 0,04          | 0            | 0,5          | 2,87         | 49                        | 175           | 29            | 2,5          |
| 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                         | 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.          | 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         |
| 523            | Компот из яблок (свежих или сушёных)   | 200          | 0,20                 | 0,20         | 24,84         | 103,10                         | 0,04          | 0,28         | 0            | 0,55         | 38,8                      | 30,7          | 39,8          | 4            |
|                | <b>итого</b>                           | <b>830</b>   | <b>30,59</b>         | <b>45,09</b> | <b>125,94</b> | <b>1020</b>                    | <b>0,428</b>  | <b>43,7</b>  | <b>1,4</b>   | <b>7,49</b>  | <b>411,54</b>             | <b>594,02</b> | <b>199,72</b> | <b>13,72</b> |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |               |               |              |
| 804            | Пряник школьный                        | 50           | 2,98                 | 2,94         | 39,45         | 194,48                         | 0,07          | 0,04         | 0,07         | 0,59         | 98,4                      | 79            | 9,1           | 0,56         |
| 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          |
|                | <b>итого</b>                           | <b>250</b>   | <b>5,60</b>          | <b>6,40</b>  | <b>9,40</b>   | <b>116</b>                     | <b>2,6</b>    | <b>0,08</b>  | <b>0,06</b>  | <b>0</b>     | <b>240</b>                | <b>120</b>    | <b>28</b>     | <b>0,2</b>   |
|                | <b>итого за день</b>                   | <b>1585</b>  | <b>51,06</b>         | <b>58,22</b> | <b>210,17</b> | <b>1557,13</b>                 | <b>4,596</b>  | <b>44,83</b> | <b>1,56</b>  | <b>8,5</b>   | <b>909,26</b>             | <b>969,08</b> | <b>288,44</b> | <b>28,11</b> |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b> |              | <b>50,10</b>         | <b>51,40</b> | <b>217,80</b> | <b>1527,50</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,49</b>  | <b>7</b>     | <b>770</b>                | <b>1155</b>   | <b>175</b>    | <b>8,4</b>   |
|                | <b>процент удовлетворения</b>          |              | <b>101,9</b>         | <b>113,3</b> | <b>96,5</b>   | <b>101,9</b>                   | <b>547,1</b>  | <b>106,7</b> | <b>318,4</b> | <b>121,4</b> | <b>118,1</b>              | <b>83,9</b>   | <b>164,8</b>  | <b>334,6</b> |

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            | Са                        | Р              | Мg            | Fe           |
| 1              | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 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  | 30           | 1,66                 | 2,16         | 16,37         | 91,74                          | 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         |
|                | 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          |
|                | <b>итого</b>                                   | <b>495</b>   | <b>16,41</b>         | <b>15,22</b> | <b>114,04</b> | <b>665,55</b>                  | <b>0,048</b>  | <b>1,98</b>  | <b>0,38</b>  | <b>1,3</b>   | <b>291,58</b>             | <b>416,41</b>  | <b>109,82</b> | <b>3,6</b>   |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 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 картофельный с горохом                     | 200          | 4,90                 | 4,57         | 21,26         | 143,00                         | 0,2           | 15           | 0,2          | 4,6          | 170                       | 465            | 170           | 11           |
| 390            | Котлета из рыбы "Любительская"                 | 80           | 12,30                | 11,37        | 5,60          | 174,56                         | 1,29          | 1,66         | 0,02         | 0,72         | 70,67                     | 141,92         | 22,93         | 0,57         |
| 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                                 | 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.          | 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                          | 5             | 0,08         | 0,2          | 0,6          | 16                        | 20             | 84            | 1,2          |
|                | <b>итого</b>                                   | <b>790</b>   | <b>31,45</b>         | <b>21,56</b> | <b>123,04</b> | <b>824,57</b>                  | <b>7,448</b>  | <b>25,36</b> | <b>0,89</b>  | <b>8,77</b>  | <b>322,27</b>             | <b>844,87</b>  | <b>336,44</b> | <b>15,06</b> |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| Пром.          | Вафли  | 35           | 0,62                 | 0,81         | 6,14          | 34,40                          | 0             | 0,02         | 0            | 0,11         | 2,4                       | 3              | 1,65          | 0,47         |
| 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          |
|                | <b>итого</b>                                   | <b>235</b>   | <b>0,62</b>          | <b>0,81</b>  | <b>6,14</b>   | <b>34,4</b>                    | <b>0</b>      | <b>0,02</b>  | <b>0</b>     | <b>0,11</b>  | <b>2,4</b>                | <b>3</b>       | <b>1,65</b>   | <b>0,47</b>  |
|                | <b>итого за день</b>                           | <b>1520</b>  | <b>48,48</b>         | <b>37,59</b> | <b>243,22</b> | <b>1524,52</b>                 | <b>7,50</b>   | <b>27,36</b> | <b>1,27</b>  | <b>10,18</b> | <b>616,25</b>             | <b>1264,28</b> | <b>447,91</b> | <b>19,13</b> |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b>         |              | <b>50,10</b>         | <b>51,40</b> | <b>217,80</b> | <b>1527,50</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,49</b>  | <b>7</b>     | <b>770</b>                | <b>1155</b>    | <b>175</b>    | <b>8,4</b>   |
|                | <b>процент удовлетворения</b>                  |              | <b>96,8</b>          | <b>73,1</b>  | <b>111,7</b>  | <b>99,8</b>                    | <b>892,4</b>  | <b>65,1</b>  | <b>259,2</b> | <b>145,4</b> | <b>80,0</b>               | <b>109,5</b>   | <b>255,9</b>  | <b>227,7</b> |

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           |  |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |                |               |              |  |
| 179            | Суп молочный с гречневой крупой        | 200          | 5,37                 | 7,21         | 19,44         | 165,72                         | 0,15          | 0            | 2,5           | 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         |  |
|                | <b>итого</b>                           | <b>470</b>   | <b>15,30</b>         | <b>14,35</b> | <b>68,32</b>  | <b>539,39</b>                  | <b>0,658</b>  | <b>0,27</b>  | <b>2,75</b>   | <b>5,89</b>  | <b>264</b>                | <b>488,96</b>  | <b>138,11</b> | <b>10,89</b> |  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |                |               |              |  |
|                | Икра из моркови                        | 60           | 0,81                 | 6,06         | 4,31          | 75,70                          | 0,06          | 23           | 6             | 0,4          | 36,6                      | 36,4           | 20,4          | 1,4          |  |
| 145            | Суп летний с овощами                   | 200          | 2,81                 | 4,37         | 10,31         | 91,88                          | 0,55          | 30,6         | 0,04          | 1,52         | 16,6                      | 85,83          | 59,33         | 1,64         |  |
| 414            | Птица отварная с маслом сливочным      | 80/10        | 19,45                | 21,90        | 1,06          | 276,37                         | 0,05          | 0            | 0,05          | 0            | 14,4                      | 152            | 16,8          | 1,2          |  |
| 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                         | 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.          | 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         |  |
| 705            | Напиток из плодов шиповника            | 200          | 0,32                 | 0,10         | 17,75         | 69,90                          | 0             | 3,53         | 0,3           | 0,13         | 18,6                      | 13,3           | 9,3           | 1            |  |
|                | <b>итого</b>                           | <b>800</b>   | <b>38,66</b>         | <b>40,06</b> | <b>114,78</b> | <b>966,19</b>                  | <b>0,928</b>  | <b>57,13</b> | <b>6,4</b>    | <b>5,52</b>  | <b>176,4</b>              | <b>880,35</b>  | <b>189,15</b> | <b>8,94</b>  |  |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |                |               |              |  |
| 579            | Булочка дорожная йодированная          | 75           | 4,48                 | 9,61         | 43,37         | 275,40                         | 0,22          | 0,05         | 0,03          | 0,41         | 76,5                      | 66,65          | 8,06          | 0,32         |  |
| 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          |  |
|                | <b>итого</b>                           | <b>275</b>   | <b>1,20</b>          | <b>0,40</b>  | <b>18,00</b>  | <b>78,00</b>                   | <b>0</b>      | <b>0,03</b>  | <b>0</b>      | <b>0,08</b>  | <b>14,1</b>               | <b>8,3</b>     | <b>6,4</b>    | <b>0,8</b>   |  |
|                | <b>итого за день</b>                   | <b>1545</b>  | <b>55,16</b>         | <b>54,81</b> | <b>201,10</b> | <b>1583,58</b>                 | <b>1,586</b>  | <b>57,43</b> | <b>9,15</b>   | <b>11,49</b> | <b>454,5</b>              | <b>1377,61</b> | <b>333,66</b> | <b>20,63</b> |  |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b> |              | <b>50,10</b>         | <b>51,40</b> | <b>217,80</b> | <b>1527,50</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,49</b>   | <b>7</b>     | <b>770</b>                | <b>1155</b>    | <b>175</b>    | <b>8,4</b>   |  |
|                | <b>процент удовлетворения</b>          |              | <b>110,1</b>         | <b>106,6</b> | <b>92,3</b>   | <b>103,7</b>                   | <b>188,8</b>  | <b>136,7</b> | <b>1867,3</b> | <b>164,1</b> | <b>59,0</b>               | <b>119,3</b>   | <b>190,7</b>  | <b>245,6</b> |  |



Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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           |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |               |                           |               |               |              |
| 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         |
| 693            | Какао с молоком                        | 200          | 4,98                 | 5,04         | 22,66         | 155,10                         | 0,02          | 10,12        | 0,01         | 125,12        | 116,2                     | 31            | 31            | 1,02         |
|                | <b>итого</b>                           | <b>510</b>   | <b>21,09</b>         | <b>35,32</b> | <b>97,71</b>  | <b>793,74</b>                  | <b>0,128</b>  | <b>10,19</b> | <b>0,58</b>  | <b>127,12</b> | <b>367,2</b>              | <b>298,16</b> | <b>81,76</b>  | <b>2,97</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |               |                           |               |               |              |
| 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         |
| 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         |
| 438            | Азу                                    | 200          | 23,80                | 28,40        | 20,40         | 428,00                         | 0,05          | 5            | 0,5          | 3,75          | 27,5                      | 272,5         | 47,5          | 3,75         |
| 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.          | 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                          | 5             | 0,08         | 0,2          | 0,6           | 16                        | 20            | 84            | 1,2          |
|                | <b>итого</b>                           | <b>760</b>   | <b>39,99</b>         | <b>40,96</b> | <b>99,33</b>  | <b>938,14</b>                  | <b>16,238</b> | <b>26,74</b> | <b>1,3</b>   | <b>8,79</b>   | <b>111,08</b>             | <b>659,42</b> | <b>188,95</b> | <b>7,26</b>  |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |               |                           |               |               |              |
| 769            | Булочка домашняя йодированная          | 75           | 6,46                 | 12,31        | 64,37         | 391,53                         | 0,22          | 0,05         | 0,03         | 0,41          | 76,5                      | 66,65         | 8,06          | 0,32         |
| 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>275</b>   | <b>0,40</b>          | <b>0,20</b>  | <b>14,20</b>  | <b>56,00</b>                   | <b>0</b>      | <b>0,73</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>16,9</b>               | <b>9,8</b>    | <b>7,2</b>    | <b>0,9</b>   |
|                | <b>итого за день</b>                   | <b>1545</b>  | <b>61,48</b>         | <b>76,48</b> | <b>211,24</b> | <b>1787,88</b>                 | <b>16,366</b> | <b>37,66</b> | <b>1,88</b>  | <b>135,91</b> | <b>495,18</b>             | <b>967,38</b> | <b>277,91</b> | <b>11,13</b> |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b> |              | <b>50,10</b>         | <b>51,40</b> | <b>217,80</b> | <b>1527,50</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,49</b>  | <b>7</b>      | <b>770</b>                | <b>1155</b>   | <b>175</b>    | <b>8,4</b>   |
|                | <b>процент удовлетворения</b>          |              | <b>122,7</b>         | <b>148,8</b> | <b>97,0</b>   | <b>117,0</b>                   | <b>1948,3</b> | <b>89,7</b>  | <b>383,7</b> | <b>1941,6</b> | <b>64,3</b>               | <b>83,8</b>   | <b>158,8</b>  | <b>132,5</b> |

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: вторник

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           |  |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |               |               |              |  |
| 339            | Лапшевник с творогом, с молоком сгущенным | 180/20       | 17,70                | 8,85         | 48,29         | 342,99                         | 2,22          | 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        |  |
|                | <b>итого</b>                              | <b>525</b>   | <b>21,95</b>         | <b>9,35</b>  | <b>87,77</b>  | <b>524,18</b>                  | <b>2,228</b>  | <b>0,48</b>  | <b>0,13</b>   | <b>1,12</b>  | <b>350,68</b>             | <b>335,17</b> | <b>77,79</b>  | <b>19,72</b> |  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |               |               |              |  |
|                | Икра кабачковая                           | 60           | 0,43                 | 2,52         | 2,67          | 34,52                          | 0,04          | 15           | 1,1           | 0,38         | 8,4                       | 15,6          | 12            | 0,84         |  |
| 144            | Суп картофельный с фасолью со сметаной    | 200/10       | 1,93                 | 6,13         | 8,52          | 97,38                          | 0,21          | 9,64         | 5             | 1,34         | 26,62                     | 104,57        | 17,73         | 1,25         |  |
| 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                            | 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.          | 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         |  |
|                | <b>итого</b>                              | <b>770</b>   | <b>34,88</b>         | <b>20,88</b> | <b>130,04</b> | <b>857,14</b>                  | <b>0,408</b>  | <b>27,62</b> | <b>6,21</b>   | <b>16,51</b> | <b>168,15</b>             | <b>519,51</b> | <b>200,73</b> | <b>7</b>     |  |
| <b>Полдник</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |               |               |              |  |
| 587            | Булочка "Гребешок" йодированный           | 75           | 4,50                 | 4,72         | 38,32         | 218,98                         | 0             | 0,02         | 0             | 0,4          | 8,7                       | 27            | 6             | 0,64         |  |
| 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          |  |
|                | <b>итого</b>                              | <b>275</b>   | <b>0,68</b>          | <b>1,28</b>  | <b>24,42</b>  | <b>111,87</b>                  | <b>0</b>      | <b>0,03</b>  | <b>0</b>      | <b>0,08</b>  | <b>14,1</b>               | <b>8,3</b>    | <b>6,4</b>    | <b>0,8</b>   |  |
|                | <b>итого за день</b>                      | <b>1570</b>  | <b>57,51</b>         | <b>31,51</b> | <b>242,23</b> | <b>1493,19</b>                 | <b>2,636</b>  | <b>28,13</b> | <b>6,34</b>   | <b>17,71</b> | <b>532,93</b>             | <b>862,98</b> | <b>284,92</b> | <b>27,52</b> |  |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b>    |              | <b>50,10</b>         | <b>51,40</b> | <b>217,80</b> | <b>1527,50</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,49</b>   | <b>7</b>     | <b>770</b>                | <b>1155</b>   | <b>175</b>    | <b>8,4</b>   |  |
|                | <b>процент удовлетворения</b>             |              | <b>114,8</b>         | <b>61,3</b>  | <b>111,2</b>  | <b>97,8</b>                    | <b>313,8</b>  | <b>67,0</b>  | <b>1293,9</b> | <b>253,0</b> | <b>69,2</b>               | <b>74,7</b>   | <b>162,8</b>  | <b>327,6</b> |  |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |  |
| 1              | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |  |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |                |               |              |  |
| 342            | Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным      | 180/5        | 24,11                | 32,51        | 4,10          | 413,21                         | 2             | 23,88        | 5             | 0,37         | 536,52                    | 489,74         | 41,64         | 3,6          |  |
| Пром.          | Печенье   | 30           | 1,66                 | 2,16         | 16,37         | 91,74                          | 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          |  |
|                | <b>итого</b>                                      | <b>465</b>   | <b>31,02</b>         | <b>35,57</b> | <b>62,87</b>  | <b>703,95</b>                  | <b>2,008</b>  | <b>23,93</b> | <b>5</b>      | <b>1,57</b>  | <b>573,6</b>              | <b>560,2</b>   | <b>64,1</b>   | <b>4,96</b>  |  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |                |               |              |  |
| 515            | Зеленый горошек                                   | 60           | 2,16                 | 0,06         | 5,88          | 33,00                          | 0,06          | 23           | 6             | 0,4          | 36,6                      | 36,4           | 20,4          | 1,4          |  |
| 138            | Суп картофельный с рисом и субпродуктами из птицы | 200/10       | 3,56                 | 4,49         | 14,21         | 112,46                         | 0,1           | 6,66         | 0,2           | 2,2          | 25,98                     | 243            | 22,13         | 0,77         |  |
| 599            | Поджарка из свинины                               | 80           | 15,29                | 5,30         | 6,67          | 149,20                         | 0,25          | 0            | 0             | 0,29         | 12                        | 112,8          | 12,8          | 0,72         |  |
| 516.01         | Макаронные изделия отварные                       | 150          | 5,24                 | 4,65         | 34,88         | 205,50                         | 0,09          | 0,15         | 1,35          | 1,95         | 493,6                     | 303            | 24,23         | 1,88         |  |
| 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.          | 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             | 3,53         | 0,3           | 0,13         | 18,6                      | 13,3           | 9,3           | 1            |  |
|                | <b>итого</b>                                      | <b>800</b>   | <b>37,10</b>         | <b>17,85</b> | <b>132,39</b> | <b>866,16</b>                  | <b>0,588</b>  | <b>33,34</b> | <b>7,85</b>   | <b>6,79</b>  | <b>619,98</b>             | <b>816,82</b>  | <b>112,18</b> | <b>6,77</b>  |  |
| <b>Полдник</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |                |               |              |  |
| 804            | Пряник школьный                                   | 50           | 2,98                 | 2,94         | 39,45         | 194,48                         | 0,07          | 0,04         | 0,07          | 0,59         | 98,4                      | 79             | 9,1           | 0,56         |  |
| 686            | Чай черный с лимоном и сахаром                    | 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>250</b>   | <b>0,40</b>          | <b>0,20</b>  | <b>14,20</b>  | <b>56,00</b>                   | <b>0</b>      | <b>0,73</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>16,9</b>               | <b>9,8</b>     | <b>7,2</b>    | <b>0,9</b>   |  |
|                | <b>итого за день</b>                              | <b>1515</b>  | <b>68,52</b>         | <b>53,62</b> | <b>209,46</b> | <b>1626,11</b>                 | <b>2,596</b>  | <b>58</b>    | <b>12,85</b>  | <b>8,36</b>  | <b>1210,48</b>            | <b>1386,82</b> | <b>183,48</b> | <b>12,63</b> |  |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b>            |              | <b>50,10</b>         | <b>51,40</b> | <b>217,80</b> | <b>1527,50</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,49</b>   | <b>7</b>     | <b>770</b>                | <b>1155</b>    | <b>175</b>    | <b>8,4</b>   |  |
|                | <b>процент удовлетворения</b>                     |              | <b>136,8</b>         | <b>104,3</b> | <b>96,2</b>   | <b>106,5</b>                   | <b>309,0</b>  | <b>138,1</b> | <b>2622,4</b> | <b>119,4</b> | <b>157,2</b>              | <b>120,1</b>   | <b>104,8</b>  | <b>150,4</b> |  |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1              | 2                                      | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 271            | Каша пшеничная 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         |
| 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          |
| Пром.          | Яблоко                                 | 90           | 0,36                 | 0,18         | 17,18         | 63,90                          | 19,2          | 0,07         | 0            | 0,76         | 15,36                     | 53,76          | 80,64         | 1,15         |
|                | <b>итого</b>                           | <b>555</b>   | <b>15,62</b>         | <b>19,35</b> | <b>108,19</b> | <b>665,87</b>                  | <b>0,068</b>  | <b>1,59</b>  | <b>0,08</b>  | <b>0,95</b>  | <b>294,09</b>             | <b>399,21</b>  | <b>107,71</b> | <b>2,87</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 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 со сметаной     | 200/10       | 1,76                 | 6,10         | 10,98         | 106,52                         | 0,1           | 27           | 0,7          | 3,8          | 167                       | 286            | 109           | 5,3          |
| 422            | Котлета рубленая из филе птицы         | 80           | 15,05                | 12,85        | 6,28          | 205,75                         | 0,05          | 0            | 0,05         | 0            | 14,4                      | 152            | 16,8          | 1,2          |
| 508,3          | Каша гречневая рассыпчатая             | 150          | 6,90                 | 3,45         | 32,40         | 177,00                         | 0,09          | 0            | 1,5          | 2,9          | 50                        | 207            | 68            | 5,5          |
| 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         |
| 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         |
| 523            | Компот из яблок (свежих или сушёных)   | 200          | 0,20                 | 0,20         | 24,84         | 103,10                         | 0,04          | 0,28         | 0            | 0,55         | 38,8                      | 30,7           | 39,8          | 4            |
|                | <b>итого</b>                           | <b>800</b>   | <b>34,94</b>         | <b>24,66</b> | <b>120,58</b> | <b>847,37</b>                  | <b>0,388</b>  | <b>33,28</b> | <b>2,65</b>  | <b>9,13</b>  | <b>317,2</b>              | <b>809,22</b>  | <b>265,32</b> | <b>17,54</b> |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| Пром.          | Печенье                                | 30           | 1,66                 | 2,16         | 16,37         | 91,74                          | 0             | 0,02         | 0            | 0,21         | 6,38                      | 8              | 4,4           | 0,47         |
| Пром.          | Сок фруктовый                          | 200          | 0,00                 | 0,00         | 22,40         | 90,00                          | 5             | 0,08         | 0,2          | 0,6          | 16                        | 20             | 84            | 1,2          |
|                | <b>итого</b>                           | <b>230</b>   | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>  | <b>22,40</b>  | <b>90,00</b>                   | <b>5</b>      | <b>0,08</b>  | <b>0,2</b>   | <b>0,6</b>   | <b>16</b>                 | <b>20</b>      | <b>84</b>     | <b>1,2</b>   |
|                | <b>итого за день</b>                   | <b>1585</b>  | <b>50,56</b>         | <b>44,01</b> | <b>251,17</b> | <b>1603,24</b>                 | <b>5,456</b>  | <b>34,95</b> | <b>2,93</b>  | <b>10,68</b> | <b>627,29</b>             | <b>1228,43</b> | <b>457,03</b> | <b>21,61</b> |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b> |              | <b>50,10</b>         | <b>51,40</b> | <b>217,80</b> | <b>1527,50</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,49</b>  | <b>7</b>     | <b>770</b>                | <b>1155</b>    | <b>175</b>    | <b>8,4</b>   |
|                | <b>процент удовлетворения</b>          |              | <b>100,9</b>         | <b>85,6</b>  | <b>115,3</b>  | <b>105,0</b>                   | <b>649,5</b>  | <b>83,2</b>  | <b>598,0</b> | <b>152,6</b> | <b>81,5</b>               | <b>106,4</b>   | <b>261,2</b>  | <b>257,3</b> |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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            | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |  |
| 1              | 2                                      | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15           |  |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |               |               |              |  |
| 160            | Суп молочный с вермишелью              | 200          | 4,40                 | 3,80         | 15,80         | 116,00                         | 0,19          | 32           | 0,5           | 1,64         | 24,26                     | 95,08         | 17,1          | 1,74         |  |
| 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.          | 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>485</b>   | <b>9,47</b>          | <b>5,31</b>  | <b>60,54</b>  | <b>327,40</b>                  | <b>0,198</b>  | <b>32,75</b> | <b>0,5</b>    | <b>2,66</b>  | <b>60,16</b>              | <b>162,04</b> | <b>37,61</b>  | <b>3,2</b>   |  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |               |               |              |  |
| 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         |  |
| 150            | Солянка из птицы со сметаной           | 200/10       | 4,25                 | 5,52         | 5,05          | 87,86                          | 0,09          | 13,44        | 4,9           | 1,47         | 16,66                     | 61,93         | 22,35         | 0,87         |  |
| 354            | Рыба тушеная с овощами                 | 80           | 9,03                 | 20,84        | 5,52          | 245,05                         | 0,53          | 1,6          | 32            | 1,6          | 32                        | 192           | 44            | 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                         | 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.          | 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                          | 5             | 0,08         | 0,2           | 0,6          | 16                        | 20            | 84            | 1,2          |  |
|                | <b>итого</b>                           | <b>800</b>   | <b>30,13</b>         | <b>40,82</b> | <b>113,35</b> | <b>957,21</b>                  | <b>5,768</b>  | <b>21,54</b> | <b>37,3</b>   | <b>6,74</b>  | <b>166,4</b>              | <b>486,25</b> | <b>208,27</b> | <b>5,83</b>  |  |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |               |               |              |  |
| 569            | Крендель сахарный                      | 75           | 5,39                 | 9,95         | 45,95         | 294,55                         | 0,07          | 0,00         | 0,00          | 0            | 12,78                     | 18,05         | 4,40          | 0,73         |  |
| 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          |  |
|                | <b>итого</b>                           | <b>235</b>   | <b>5,60</b>          | <b>6,40</b>  | <b>9,40</b>   | <b>116,00</b>                  | <b>2,6</b>    | <b>0,08</b>  | <b>0,06</b>   | <b>0</b>     | <b>240</b>                | <b>120</b>    | <b>28</b>     | <b>0,2</b>   |  |
|                | <b>итого за день</b>                   | <b>1520</b>  | <b>45,20</b>         | <b>52,53</b> | <b>183,29</b> | <b>1400,61</b>                 | <b>8,566</b>  | <b>54,37</b> | <b>37,86</b>  | <b>9,4</b>   | <b>466,56</b>             | <b>768,29</b> | <b>273,88</b> | <b>9,23</b>  |  |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b> |              | <b>50,10</b>         | <b>51,40</b> | <b>217,80</b> | <b>1527,50</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,49</b>   | <b>7</b>     | <b>770</b>                | <b>1155</b>   | <b>175</b>    | <b>8,4</b>   |  |
|                | <b>процент удовлетворения</b>          |              | <b>90,2</b>          | <b>102,2</b> | <b>84,2</b>   | <b>91,7</b>                    | <b>1019,8</b> | <b>129,5</b> | <b>7726,5</b> | <b>134,3</b> | <b>60,6</b>               | <b>66,5</b>   | <b>156,5</b>  | <b>109,9</b> |  |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1              | 2                                      | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 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         |
| 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          |
|                | <b>итого</b>                           | <b>500</b>   | <b>16,35</b>         | <b>23,02</b> | <b>136,00</b> | <b>825,49</b>                  | <b>0,218</b>  | <b>1,76</b>  | <b>0,21</b>  | <b>2,72</b>  | <b>388,7</b>              | <b>672,46</b>  | <b>202,06</b> | <b>8,69</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 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 картофельный с крупой              | 200          | 2,02                 | 3,37         | 14,49         | 96,39                          | 0,2           | 15           | 0,2          | 4,6          | 170                       | 465            | 170           | 11           |
| 376            | Рагу из овощей с мясом птицы           | 200          | 17,81                | 10,84        | 15,14         | 234,39                         | 3,1           | 16           | 3            | 0            | 4,7                       | 12             | 6             | 8,8          |
| 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         |
| 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          | 2,3          | 0            | 0,16         | 10,9                      | 7              | 5,3           | 1,2          |
|                | <b>итого</b>                           | <b>760</b>   | <b>31,55</b>         | <b>21,54</b> | <b>104,32</b> | <b>750,28</b>                  | <b>3,434</b>  | <b>43,08</b> | <b>3,8</b>   | <b>6,76</b>  | <b>244,18</b>             | <b>623,4</b>   | <b>218,18</b> | <b>22,6</b>  |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 579            | Булочка дорожная йодированная          | 75           | 4,48                 | 9,61         | 43,37         | 275,40                         | 0,22          | 0,05         | 0,03         | 0,41         | 76,5                      | 66,65          | 8,06          | 0,32         |
| 529            | 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          |
|                | <b>итого</b>                           | <b>275</b>   | <b>1,40</b>          | <b>1,60</b>  | <b>16,40</b>  | <b>86,00</b>                   | <b>0,01</b>   | <b>0,15</b>  | <b>0,3</b>   | <b>0,13</b>  | <b>72,3</b>               | <b>53,8</b>    | <b>12,9</b>   | <b>0,9</b>   |
|                | <b>итого за день</b>                   | <b>1535</b>  | <b>49,30</b>         | <b>46,16</b> | <b>256,72</b> | <b>1661,77</b>                 | <b>3,662</b>  | <b>44,99</b> | <b>4,31</b>  | <b>9,61</b>  | <b>705,18</b>             | <b>1349,66</b> | <b>433,14</b> | <b>32,19</b> |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b> |              | <b>50,10</b>         | <b>51,40</b> | <b>217,80</b> | <b>1527,50</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>42</b>    | <b>0,49</b>  | <b>7</b>     | <b>770</b>                | <b>1155</b>    | <b>175</b>    | <b>8,4</b>   |
|                | <b>процент удовлетворения</b>          |              | <b>98,40</b>         | <b>89,8</b>  | <b>117,9</b>  | <b>108,8</b>                   | <b>436,0</b>  | <b>107,1</b> | <b>879,6</b> | <b>137,3</b> | <b>91,6</b>               | <b>116,9</b>   | <b>247,5</b>  | <b>383,2</b> |

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                        | 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            | 0,000                | 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 |              | 50,10                | 51,40 | 217,80 | 1527,50                        | 0,84          | 42    | 0,49  | 7     | 770                       | 1155    | 175    | 8,4   |
|                    | процент удовлетворения          |              | 0                    | 0     | 0      | 0                              | 0             | 0     | 0     | 0     | 0                         | 0       | 0      | 0     |
| <b>общий итог:</b> |                                 |              | 682,3                | 602,5 | 2702,2 | 19189,8                        | 91,1          | 598,1 | 106,0 | 415,6 | 7929,6                    | 13648,6 | 4088,9 | 240,1 |

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

| № 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    |
|        | 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| 1      | итого                           |              | 682,3                | 602,5 | 2702,2 | 19189,8                        | 91,1          | 598,1 | 106,0  | 415,6 | 7929,6                    | 13648,6 | 4088,9 | 240,1 |
|        | среднее значение                |              | 56,86                | 52,40 | 225,19 | 1599,15                        | 7,59          | 49,84 | 8,83   | 34,63 | 660,80                    | 1137,38 | 340,74 | 20,01 |
|        | потребность в пищевых веществах |              | 50,1                 | 51,4  | 217,8  | 1527,5                         | 0,8           | 42,0  | 0,5    | 7,0   | 770,0                     | 1155,0  | 175,0  | 8,4   |
|        | процент удовлетворения          |              | 113,5                | 101,9 | 103,4  | 104,7                          | 903,4         | 118,7 | 1801,9 | 494,7 | 85,8                      | 98,5    | 194,7  | 238,2 |

**Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей**

**Цикличное 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         |
| 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          |
|                | <b>итого</b>  | <b>555</b>   | <b>10,58</b>         | <b>24,09</b> | <b>126,25</b> | <b>876,59</b>                  | <b>0,098</b>  | <b>1,72</b>  | <b>0,13</b>  | <b>1,65</b>  | <b>307,19</b>             | <b>413,91</b>  | <b>100,55</b> | <b>3,39</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| Пром.          | Икра кабачковая                                       | 100          | 0,72                 | 4,20         | 4,44          | 58,20                          | 0,13          | 50           | 3,66         | 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  | 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.          | 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                          | 5             | 0,08         | 0,2          | 0,6          | 16                        | 20             | 84            | 1,2          |
|                | <b>итого</b>  | <b>910</b>   | <b>45,37</b>         | <b>31,63</b> | <b>120,25</b> | <b>957,27</b>                  | <b>5,398</b>  | <b>84,82</b> | <b>4,58</b>  | <b>11,84</b> | <b>319,57</b>             | <b>893,61</b>  | <b>339,17</b> | <b>14,2</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         |
| 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>235</b>   | <b>0,40</b>          | <b>0,20</b>  | <b>14,20</b>  | <b>56,00</b>                   | <b>0</b>      | <b>0,73</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>16,9</b>               | <b>9,8</b>     | <b>7,2</b>    | <b>0,9</b>   |
|                | <b>итого за день</b>                                  | <b>1700</b>  | <b>56,35</b>         | <b>55,92</b> | <b>260,70</b> | <b>1889,86</b>                 | <b>5,496</b>  | <b>87,27</b> | <b>4,71</b>  | <b>13,49</b> | <b>643,66</b>             | <b>1317,32</b> | <b>446,92</b> | <b>18,49</b> |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b>                |              | <b>58,5</b>          | <b>59,8</b>  | <b>249,0</b>  | <b>1768,0</b>                  | <b>1,0</b>    | <b>49,0</b>  | <b>0,6</b>   | <b>8,4</b>   | <b>840,0</b>              | <b>1260,0</b>  | <b>210,0</b>  | <b>11,9</b>  |
|                | <b>процент удовлетворения</b>                         |              | <b>96,3</b>          | <b>93,5</b>  | <b>104,7</b>  | <b>106,9</b>                   | <b>560,8</b>  | <b>178,1</b> | <b>747,6</b> | <b>160,6</b> | <b>76,6</b>               | <b>104,5</b>   | <b>212,8</b>  | <b>155,4</b> |

Циклическое 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           |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |                |               |              |
| 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                                    | 90           | 0,36                 | 0,18         | 17,18         | 63,90                          | 19,2          | 0,07         | 0             | 0,76         | 15,36                     | 53,76          | 80,64         | 1,15         |
|                | <b>итого</b>                              | <b>565</b>   | <b>25,73</b>         | <b>34,56</b> | <b>60,84</b>  | <b>653,89</b>                  | <b>19,308</b> | <b>0,3</b>   | <b>0,8</b>    | <b>2,05</b>  | <b>213,06</b>             | <b>417,22</b>  | <b>176,7</b>  | <b>5,54</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |                |               |              |
| 515            | Горошек консервированный                  | 100          | 3,60                 | 0,10         | 9,80          | 55,00                          | 0,13          | 38,3         | 10            | 0,66         | 61                        | 60,7           | 34            | 2,3          |
| 132            | Рассольник Ленинградский со сметаной      | 250/10       | 3,80                 | 7,40         | 12,70         | 129,50                         | 0,11          | 16,64        | 6,07          | 1,82         | 20,63                     | 76,67          | 27,67         | 1,08         |
| 493            | Филе птицы в сметанном соусе              | 50/50        | 25,50                | 9,21         | 2,33          | 166,04                         | 0,02          | 0,5          | 1,5           | 2,9          | 49                        | 198            | 37            | 3            |
| 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                            | 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.          | 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         |
|                | <b>итого</b>                              | <b>940</b>   | <b>51,25</b>         | <b>24,29</b> | <b>139,48</b> | <b>963,14</b>                  | <b>0,488</b>  | <b>57,1</b>  | <b>19,29</b>  | <b>19,71</b> | <b>825,08</b>             | <b>861,31</b>  | <b>191,74</b> | <b>10,84</b> |
| <b>Полдник</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |                |               |              |
| 769            | Булочка домашняя йодированная             | 75           | 6,46                 | 12,31        | 64,37         | 391,53                         | 0,22          | 0,05         | 0,03          | 0,41         | 76,5                      | 66,65          | 8,06          | 0,32         |
| Пром.          | Напиток витаминизированный "Профи" кисель | 200          | 2,00                 | 1,00         | 17,00         | 80,00                          | 1,30          | 86           | 0,52          | 10,00        | 14,1                      | 8,3            | 6,4           | 0,8          |
|                | <b>итого</b>                              | <b>275</b>   | <b>2,00</b>          | <b>1,00</b>  | <b>17,00</b>  | <b>80,00</b>                   | <b>1,3</b>    | <b>86</b>    | <b>0,52</b>   | <b>10</b>    | <b>14,1</b>               | <b>8,3</b>     | <b>6,4</b>    | <b>0,8</b>   |
|                | <b>итого за день</b>                      | <b>1780</b>  | <b>78,98</b>         | <b>59,85</b> | <b>217,32</b> | <b>1697,03</b>                 | <b>21,096</b> | <b>143,4</b> | <b>20,61</b>  | <b>31,76</b> | <b>1052,24</b>            | <b>1286,83</b> | <b>374,84</b> | <b>17,18</b> |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b>    |              | <b>58,5</b>          | <b>59,8</b>  | <b>249,0</b>  | <b>1768,0</b>                  | <b>1,0</b>    | <b>49,0</b>  | <b>0,6</b>    | <b>8,4</b>   | <b>840,0</b>              | <b>1260,0</b>  | <b>210,0</b>  | <b>11,9</b>  |
|                | <b>процент удовлетворения</b>             |              | <b>135,0</b>         | <b>100,1</b> | <b>87,3</b>   | <b>96,0</b>                    | <b>2152,7</b> | <b>292,7</b> | <b>3271,4</b> | <b>378,1</b> | <b>125,3</b>              | <b>102,1</b>   | <b>178,5</b>  | <b>144,4</b> |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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             | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1              | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11            | 12                        | 13             | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |               |                           |                |               |              |
| 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          | 2,49          | 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          | 125,12        | 116,2                     | 31             | 31            | 1,02         |
|                | <b>итого</b>                                     | <b>550</b>   | <b>44,47</b>         | <b>27,65</b> | <b>95,25</b>  | <b>807,55</b>                  | <b>0,378</b>  | <b>10,49</b> | <b>0,89</b>   | <b>128,63</b> | <b>732</b>                | <b>860,26</b>  | <b>139,21</b> | <b>4,41</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |               |                           |                |               |              |
| 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                      | 250/20       | 1,70                 | 1,62         | 11,10         | 65,40                          | 0,23          | 10,41        | 6,1           | 1,64          | 32,67                     | 128,34         | 21,76         | 1,53         |
| 378            | Гуляш из говядины                                | 110          | 18,90                | 19,35        | 5,19          | 269,88                         | 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            | 1,8           | 3,48          | 60                        | 248,4          | 81,6          | 6,6          |
| 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.          | 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         |
|                | <b>итого</b>                                     | <b>960</b>   | <b>40,83</b>         | <b>28,66</b> | <b>129,62</b> | <b>933,68</b>                  | <b>3,088</b>  | <b>40,94</b> | <b>8,67</b>   | <b>19,75</b>  | <b>219,74</b>             | <b>710,33</b>  | <b>208,26</b> | <b>13,41</b> |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |               |                           |                |               |              |
| 104            | Бутерброд с маслом сливочным и сыром             | 15/10/20     | 6,49                 | 13,71        | 7,99          | 180,70                         | 0,07          | 0,04         | 0,07          | 0,59          | 98,4                      | 79             | 9,1           | 0,56         |
| 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          |
|                | <b>итого</b>                                     | <b>245</b>   | <b>0,68</b>          | <b>1,28</b>  | <b>24,42</b>  | <b>111,87</b>                  | <b>0</b>      | <b>0,03</b>  | <b>0</b>      | <b>0,08</b>   | <b>14,1</b>               | <b>8,3</b>     | <b>6,4</b>    | <b>0,8</b>   |
|                | <b>итого за день</b>                             | <b>1755</b>  | <b>85,98</b>         | <b>57,59</b> | <b>249,29</b> | <b>1853,10</b>                 | <b>3,466</b>  | <b>51,46</b> | <b>9,56</b>   | <b>148,46</b> | <b>965,84</b>             | <b>1578,89</b> | <b>353,87</b> | <b>18,62</b> |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b>           |              | <b>58,5</b>          | <b>59,8</b>  | <b>249,0</b>  | <b>1768,0</b>                  | <b>1,0</b>    | <b>49,0</b>  | <b>0,6</b>    | <b>8,4</b>    | <b>840,0</b>              | <b>1260,0</b>  | <b>210,0</b>  | <b>11,9</b>  |
|                | <b>процент удовлетворения</b>                    |              | <b>147,0</b>         | <b>96,3</b>  | <b>100,1</b>  | <b>104,8</b>                   | <b>353,7</b>  | <b>105,0</b> | <b>1517,5</b> | <b>1767,4</b> | <b>115,0</b>              | <b>125,3</b>   | <b>168,5</b>  | <b>156,5</b> |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

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> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 308            | Макароник с мясом                      | 220          | 12,73                | 7,37         | 44,28         | 298,38                         | 1,77          | 0,36         | 0,11         | 0,11         | 254,8                     | 217,16         | 47,57         | 15           |
| 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          |
| Пром.          | Мандарин                               | 75           | 0,60                 | 0,15         | 5,63          | 24,75                          | 0,09          | 48,45        | 0,09         | 0            | 52,5                      | 25,5           | 16,5          | 0,015        |
|                | <b>итого</b>                           | <b>545</b>   | <b>17,18</b>         | <b>8,07</b>  | <b>82,88</b>  | <b>475,38</b>                  | <b>1,778</b>  | <b>1,09</b>  | <b>0,11</b>  | <b>1,02</b>  | <b>288,3</b>              | <b>281,12</b>  | <b>66,43</b>  | <b>15,99</b> |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 612.02         | Маринад овощной                        | 100          | 2,16                 | 6,70         | 14,60         | 127,10                         | 0,03          | 0,03         | 0,16         | 0,08         | 39,2                      | 1,3            | 2,6           | 1,5          |
| 124            | Щи из свежей капусты со сметаной       | 250/10       | 2,80                 | 11,88        | 5,50          | 119,60                         | 0,25          | 44,05        | 0,87         | 1,24         | 274,86                    | 217,9          | 90,38         | 5,08         |
| 462            | Тефтели с соусом                       | 60/50        | 11,26                | 20,83        | 14,00         | 286,00                         | 0,04          | 0            | 0,5          | 2,87         | 49                        | 175            | 29            | 2,5          |
| 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                         | 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.          | 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         |
| 523            | Компот из яблок (свежих или сушёных)   | 200          | 0,20                 | 0,20         | 24,84         | 103,10                         | 0,04          | 0,28         | 0            | 0,55         | 38,8                      | 30,7           | 39,8          | 4            |
|                | <b>итого</b>                           | <b>950</b>   | <b>32,97</b>         | <b>51,69</b> | <b>138,62</b> | <b>1136,20</b>                 | <b>0,488</b>  | <b>52,04</b> | <b>1,65</b>  | <b>8</b>     | <b>489,06</b>             | <b>648,42</b>  | <b>224,7</b>  | <b>21,28</b> |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 804            | Пряник школьный                        | 50           | 2,98                 | 2,94         | 39,45         | 194,48                         | 0,07          | 0,04         | 0,07         | 0,59         | 98,4                      | 79             | 9,1           | 0,56         |
| 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          |
|                | <b>итого</b>                           | <b>250</b>   | <b>5,60</b>          | <b>6,40</b>  | <b>9,40</b>   | <b>116,00</b>                  | <b>2,6</b>    | <b>0,08</b>  | <b>0,06</b>  | <b>0</b>     | <b>240</b>                | <b>120</b>     | <b>28</b>     | <b>0,2</b>   |
|                | <b>итого за день</b>                   | <b>1745</b>  | <b>55,75</b>         | <b>66,16</b> | <b>230,90</b> | <b>1727,58</b>                 | <b>4,866</b>  | <b>53,21</b> | <b>1,82</b>  | <b>9,02</b>  | <b>1017,36</b>            | <b>1049,54</b> | <b>319,13</b> | <b>37,47</b> |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b> |              | <b>58,5</b>          | <b>59,8</b>  | <b>249,0</b>  | <b>1768,0</b>                  | <b>1,0</b>    | <b>49,0</b>  | <b>0,6</b>   | <b>8,4</b>   | <b>840,0</b>              | <b>1260,0</b>  | <b>210,0</b>  | <b>11,9</b>  |
|                | <b>процент удовлетворения</b>          |              | <b>95,3</b>          | <b>110,6</b> | <b>92,7</b>   | <b>97,7</b>                    | <b>496,5</b>  | <b>108,6</b> | <b>288,9</b> | <b>107,4</b> | <b>121,1</b>              | <b>83,3</b>    | <b>152,0</b>  | <b>314,9</b> |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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          |  |
| <b>Завтрак</b>                         |  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |                |               |             |  |
| 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  | 30           | 1,66                 | 2,16         | 16,37         | 91,74                          | 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        |  |
| Пром.                                  | 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         |  |
| <b>итого</b>                           |  | <b>545</b>   | <b>17,62</b>         | <b>16,62</b> | <b>121,31</b> | <b>712,47</b>                  | <b>0,048</b>  | <b>1,98</b>  | <b>0,38</b> | <b>1,3</b>   | <b>291,58</b>             | <b>416,41</b>  | <b>109,82</b> | <b>3,6</b>  |  |
| <b>Обед</b>                            |  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |                |               |             |  |
| 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 картофельный с горохом                     | 250          | 6,10                 | 5,10         | 24,10         | 163,07                         | 0,25          | 18,75        | 0,25        | 5,75         | 212,5                     | 581,25         | 212,5         | 13,75       |  |
| 304                                    | Рис отварной с овощами                         | 180          | 3,86                 | 4,27         | 35,88         | 194,41                         | 1,22          | 3,76         | 0,09        | 1,39         | 26,78                     | 121,57         | 40,08         | 1,08        |  |
| 390                                    | Котлета из рыбы "Любительская"                 | 100          | 15,38                | 14,22        | 7,00          | 218,20                         | 1,29          | 1,66         | 0,02        | 0,72         | 70,67                     | 141,92         | 22,93         | 0,57        |  |
| 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.                                  | 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                          | 5             | 0,08         | 0,2         | 0,6          | 16                        | 20             | 84            | 1,2         |  |
| <b>итого</b>                           |  | <b>930</b>   | <b>36,69</b>         | <b>25,60</b> | <b>134,38</b> | <b>926,68</b>                  | <b>7,878</b>  | <b>34,25</b> | <b>1,22</b> | <b>10,41</b> | <b>382,15</b>             | <b>1015,06</b> | <b>396,83</b> | <b>18,5</b> |  |
| <b>Полдник</b>                         |  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |                |               |             |  |
| Пром.                                  | Вафли  | 35           | 0,62                 | 0,81         | 6,14          | 34,40                          | 0             | 0,02         | 0           | 0,11         | 2,4                       | 3              | 1,65          | 0,47        |  |
| 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         |  |
| <b>итого</b>                           |  | <b>235</b>   | <b>0,20</b>          | <b>0,00</b>  | <b>15,08</b>  | <b>60,19</b>                   | <b>0</b>      | <b>0,03</b>  | <b>0</b>    | <b>0,08</b>  | <b>14,1</b>               | <b>8,3</b>     | <b>6,4</b>    | <b>0,8</b>  |  |
| <b>итого за день</b>                   |  | <b>1710</b>  | <b>54,51</b>         | <b>42,22</b> | <b>270,77</b> | <b>1699,34</b>                 | <b>5,048</b>  | <b>2,09</b>  | <b>0,58</b> | <b>1,98</b>  | <b>321,68</b>             | <b>444,71</b>  | <b>200,22</b> | <b>5,6</b>  |  |
| <b>потребность в пищевых веществах</b> |  |              | <b>58,5</b>          | <b>59,8</b>  | <b>249,0</b>  | <b>1768,0</b>                  | <b>1,0</b>    | <b>49,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>8,4</b>   | <b>840,0</b>              | <b>1260,0</b>  | <b>210,0</b>  | <b>11,9</b> |  |
| <b>процент удовлетворения</b>          |  |              | <b>93,2</b>          | <b>70,6</b>  | <b>108,7</b>  | <b>96,1</b>                    | <b>515,1</b>  | <b>4,3</b>   | <b>92,1</b> | <b>23,6</b>  | <b>38,3</b>               | <b>35,3</b>    | <b>95,3</b>   | <b>47,1</b> |  |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота

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           |  |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |                |               |              |  |
| 179            | Суп молочный с гречневой крупой        | 250          | 8,41                 | 9,02         | 24,30         | 207,16                         | 0,15          | 0            | 2,5           | 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         |  |
|                | <b>итого</b>                           | <b>520</b>   | <b>18,34</b>         | <b>16,16</b> | <b>73,18</b>  | <b>580,83</b>                  | <b>0,658</b>  | <b>0,27</b>  | <b>2,75</b>   | <b>5,89</b>  | <b>264</b>                | <b>488,96</b>  | <b>138,11</b> | <b>10,89</b> |  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |                |               |              |  |
|                | Икра из моркови                        | 100          | 1,35                 | 10,10        | 7,19          | 126,19                         | 0,13          | 38,3         | 10            | 0,66         | 61                        | 60,7           | 34            | 2,3          |  |
| 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         |  |
| 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         |  |
| 414            | Птица отварная с маслом сливочным      | 100/10       | 26,75                | 30,12        | 1,47          | 380,02                         | 0,06          | 0            | 0,06          | 0            | 19,8                      | 209            | 23,1          | 1,65         |  |
| 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.          | 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         |  |
| 705            | Напиток из плодов шиповника            | 200          | 0,32                 | 0,10         | 17,75         | 69,90                          | 0             | 3,53         | 0,3           | 0,13         | 18,6                      | 13,3           | 9,3           | 1            |  |
|                | <b>итого</b>                           | <b>940</b>   | <b>48,14</b>         | <b>54,53</b> | <b>128,03</b> | <b>1184,56</b>                 | <b>1,168</b>  | <b>80,08</b> | <b>10,42</b>  | <b>6,49</b>  | <b>221,75</b>             | <b>1080,01</b> | <b>235,88</b> | <b>11,24</b> |  |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |                |               |              |  |
| 579            | Булочка дорожная йодированная          | 75           | 4,48                 | 9,61         | 43,37         | 275,40                         | 0,22          | 0,05         | 0,03          | 0,41         | 76,5                      | 66,65          | 8,06          | 0,32         |  |
| 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          |  |
|                | <b>итого</b>                           | <b>275</b>   | <b>1,2</b>           | <b>0,4</b>   | <b>18</b>     | <b>78</b>                      | <b>0</b>      | <b>0,03</b>  | <b>0</b>      | <b>0,08</b>  | <b>14,1</b>               | <b>8,3</b>     | <b>6,4</b>    | <b>0,8</b>   |  |
|                | <b>итого за день</b>                   | <b>1735</b>  | <b>67,68</b>         | <b>71,09</b> | <b>219,21</b> | <b>1843,39</b>                 | <b>1,826</b>  | <b>80,38</b> | <b>13,17</b>  | <b>12,46</b> | <b>499,85</b>             | <b>1577,27</b> | <b>380,39</b> | <b>22,93</b> |  |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b> |              | <b>58,5</b>          | <b>59,8</b>  | <b>249,0</b>  | <b>1768,0</b>                  | <b>1,0</b>    | <b>49,0</b>  | <b>0,6</b>    | <b>8,4</b>   | <b>840,0</b>              | <b>1260,0</b>  | <b>210,0</b>  | <b>11,9</b>  |  |
|                | <b>процент удовлетворения</b>          |              | <b>115,7</b>         | <b>118,9</b> | <b>88,0</b>   | <b>104,3</b>                   | <b>186,3</b>  | <b>164,0</b> | <b>2090,5</b> | <b>148,3</b> | <b>59,5</b>               | <b>125,2</b>   | <b>181,1</b>  | <b>192,7</b> |  |



Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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             | Са                        | Р              | 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         |  |
| 693                                    | Какао с молоком                       | 200          | 4,98                 | 5,04         | 22,66         | 155,10                         | 0,02          | 10,12        | 0,01          | 125,12        | 116,2                     | 31             | 31            | 1,02         |  |
| <b>итого</b>                           |                                       | <b>560</b>   | <b>22,32</b>         | <b>39,05</b> | <b>107,77</b> | <b>871,80</b>                  | <b>0,138</b>  | <b>10,2</b>  | <b>0,7</b>    | <b>127,24</b> | <b>398,8</b>              | <b>329,36</b>  | <b>88,56</b>  | <b>3,27</b>  |  |
| <b>Обед</b>                            |                                       |              |                      |              |               |                                |               |              |               |               |                           |                |               |              |  |
| 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          |  |
| 168                                    | Суп картофельный 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         |  |
| 438                                    | Азу                                   | 250          | 29,75                | 35,50        | 25,50         | 535,00                         | 0,06          | 6,25         | 6,25          | 4,68          | 34,37                     | 340,62         | 59,37         | 4,68         |  |
| 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.                                  | 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                          | 5             | 0,08         | 0,2           | 0,6           | 16                        | 20             | 84            | 1,2          |  |
| <b>итого</b>                           |                                       | <b>900</b>   | <b>47,60</b>         | <b>50,75</b> | <b>108,93</b> | <b>1093,67</b>                 | <b>6,928</b>  | <b>39,66</b> | <b>7,37</b>   | <b>10,55</b>  | <b>130,04</b>             | <b>798,69</b>  | <b>214,35</b> | <b>8,74</b>  |  |
| <b>Полдник</b>                         |                                       |              |                      |              |               |                                |               |              |               |               |                           |                |               |              |  |
| 769                                    | Булочка домашняя йодированная         | 75           | 6,46                 | 12,31        | 64,37         | 391,53                         | 0,22          | 0,05         | 0,03          | 0,41          | 76,5                      | 66,65          | 8,06          | 0,32         |  |
| 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>275</b>   | <b>0,40</b>          | <b>0,20</b>  | <b>14,20</b>  | <b>56,00</b>                   | <b>0</b>      | <b>0,73</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>16,9</b>               | <b>9,8</b>     | <b>7,2</b>    | <b>0,9</b>   |  |
| <b>итого за день</b>                   |                                       | <b>1735</b>  | <b>70,32</b>         | <b>90</b>    | <b>230,9</b>  | <b>2021,47</b>                 | <b>7,066</b>  | <b>50,59</b> | <b>8,07</b>   | <b>137,79</b> | <b>545,74</b>             | <b>1137,85</b> | <b>310,11</b> | <b>12,91</b> |  |
| <b>потребность в пищевых веществах</b> |                                       |              | <b>58,5</b>          | <b>59,8</b>  | <b>249,0</b>  | <b>1768,0</b>                  | <b>1,0</b>    | <b>49,0</b>  | <b>0,6</b>    | <b>8,4</b>    | <b>840,0</b>              | <b>1260,0</b>  | <b>210,0</b>  | <b>11,9</b>  |  |
| <b>процент удовлетворения</b>          |                                       |              | <b>120,2</b>         | <b>150,5</b> | <b>92,7</b>   | <b>114,3</b>                   | <b>721,0</b>  | <b>103,2</b> | <b>1281,0</b> | <b>1640,4</b> | <b>65,0</b>               | <b>90,3</b>    | <b>147,7</b>  | <b>108,5</b> |  |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1              | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |               |               |              |
| 339            | Лапшевник с творогом, с молоком сгущенным | 220/20       | 21,24                | 10,62        | 57,98         | 411,58                         | 2,22          | 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        |
|                | <b>итого</b>                              | <b>565</b>   | <b>25,49</b>         | <b>11,12</b> | <b>97,46</b>  | <b>592,77</b>                  | <b>2,228</b>  | <b>0,48</b>  | <b>0,13</b>  | <b>1,12</b>  | <b>350,68</b>             | <b>335,17</b> | <b>77,79</b>  | <b>19,72</b> |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |               |               |              |
|                | Икра кабачковая                           | 100          | 0,72                 | 4,20         | 4,44          | 58,20                          | 0,13          | 50           | 3,66         | 1,27         | 28                        | 52            | 40            | 2,8          |
| 144            | Суп картофельный с фасолью со сметаной    | 250/10       | 2,38                 | 7,58         | 10,54         | 120,56                         | 1,2           | 12,36        | 0,02         | 0,91         | 46,14                     | 139,06        | 37,91         | 1,81         |
| 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                            | 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.          | 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         |
|                | <b>итого</b>                              | <b>910</b>   | <b>40,71</b>         | <b>26,56</b> | <b>145,34</b> | <b>993,81</b>                  | <b>1,488</b>  | <b>65,71</b> | <b>3,79</b>  | <b>17,67</b> | <b>215,02</b>             | <b>649,65</b> | <b>275,66</b> | <b>10,19</b> |
| <b>Полдник</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |               |               |              |
| 587            | Булочка "Гребешок" йодированный           | 75           | 4,50                 | 4,72         | 38,32         | 218,98                         | 0             | 0,02         | 0            | 0,4          | 8,7                       | 27            | 6             | 0,64         |
| 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          |
|                | <b>итого</b>                              | <b>275</b>   | <b>0,68</b>          | <b>1,28</b>  | <b>24,42</b>  | <b>111,87</b>                  | <b>0</b>      | <b>0,03</b>  | <b>0</b>     | <b>0,08</b>  | <b>14,1</b>               | <b>8,3</b>    | <b>6,4</b>    | <b>0,8</b>   |
|                | <b>итого за день</b>                      | <b>1750</b>  | <b>66,88</b>         | <b>38,96</b> | <b>267,22</b> | <b>1698,45</b>                 | <b>3,716</b>  | <b>66,22</b> | <b>3,92</b>  | <b>18,87</b> | <b>579,8</b>              | <b>993,12</b> | <b>359,85</b> | <b>30,71</b> |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b>    |              | <b>58,5</b>          | <b>59,8</b>  | <b>249,0</b>  | <b>1768,0</b>                  | <b>1,0</b>    | <b>49,0</b>  | <b>0,6</b>   | <b>8,4</b>   | <b>840,0</b>              | <b>1260,0</b> | <b>210,0</b>  | <b>11,9</b>  |
|                | <b>процент удовлетворения</b>             |              | <b>114,3</b>         | <b>65,2</b>  | <b>107,3</b>  | <b>96,1</b>                    | <b>379,2</b>  | <b>135,1</b> | <b>622,2</b> | <b>224,6</b> | <b>69,0</b>               | <b>78,8</b>   | <b>171,4</b>  | <b>258,1</b> |

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых 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           | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1              | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| 342            | Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным      | 220/5        | 27,12                | 29,03        | 3,58          | 392,96                         | 2             | 23,88        | 5             | 0,37        | 536,52                    | 489,74        | 41,64         | 3,6          |
| Пром.          | Печенье   | 30           | 1,66                 | 2,16         | 16,37         | 91,74                          | 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          |
|                | <b>итого</b>                                      | <b>505</b>   | <b>34,03</b>         | <b>32,09</b> | <b>62,35</b>  | <b>683,70</b>                  | <b>2,008</b>  | <b>23,93</b> | <b>5</b>      | <b>1,57</b> | <b>573,6</b>              | <b>560,2</b>  | <b>64,1</b>   | <b>4,96</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| 515            | Зеленый горошек                                   | 100          | 3,60                 | 0,10         | 9,80          | 55,00                          | 0,13          | 38,3         | 10            | 0,66        | 61                        | 60,7          | 34            | 2,3          |
| 138            | Суп картофельный с рисом и субпродуктами из птицы | 250/10       | 4,43                 | 5,86         | 17,57         | 141,91                         | 2,08          | 3,87         | 0,04          | 0,15        | 13,61                     | 121,48        | 20,84         | 1,16         |
| 599            | Поджарка из свинины                               | 100          | 19,11                | 6,26         | 8,33          | 186,50                         | 0,25          | 0            | 0             | 0,29        | 12                        | 112,8         | 12,8          | 0,72         |
| 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                                    | 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.          | 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             | 3,53         | 0,3           | 0,13        | 18,6                      | 13,3          | 9,3           | 1            |
|                | <b>итого</b>                                      | <b>940</b>   | <b>44,19</b>         | <b>21,15</b> | <b>148,30</b> | <b>996,01</b>                  | <b>2,648</b>  | <b>45,88</b> | <b>11,96</b>  | <b>5,39</b> | <b>730,73</b>             | <b>780,2</b>  | <b>129,33</b> | <b>8,43</b>  |
| <b>Полдник</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |               |              |
| 804            | Пряник школьный                                   | 50           | 2,98                 | 2,94         | 39,45         | 194,48                         | 0,07          | 0,04         | 0,07          | 0,59        | 98,4                      | 79            | 9,1           | 0,56         |
| 686            | Чай черный с лимоном и сахаром                    | 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>250</b>   | <b>0,40</b>          | <b>0,20</b>  | <b>14,20</b>  | <b>56,00</b>                   | <b>0</b>      | <b>0,73</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>    | <b>16,9</b>               | <b>9,8</b>    | <b>7,2</b>    | <b>0,9</b>   |
|                | <b>итого за день</b>                              | <b>1695</b>  | <b>78,62</b>         | <b>53,44</b> | <b>224,85</b> | <b>1735,71</b>                 | <b>4,656</b>  | <b>70,54</b> | <b>16,96</b>  | <b>6,96</b> | <b>1321,23</b>            | <b>1350,2</b> | <b>200,63</b> | <b>14,29</b> |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b>            |              | <b>58,5</b>          | <b>59,8</b>  | <b>249,0</b>  | <b>1768,0</b>                  | <b>1,0</b>    | <b>49,0</b>  | <b>0,6</b>    | <b>8,4</b>  | <b>840,0</b>              | <b>1260,0</b> | <b>210,0</b>  | <b>11,9</b>  |
|                | <b>процент удовлетворения</b>                     |              | <b>134,4</b>         | <b>89,4</b>  | <b>90,3</b>   | <b>98,2</b>                    | <b>475,1</b>  | <b>144,0</b> | <b>2692,1</b> | <b>82,9</b> | <b>157,3</b>              | <b>107,2</b>  | <b>95,5</b>   | <b>120,1</b> |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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           |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 271            | Каша пшеничная 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         |
| 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          |
| Пром.          | Яблоко                                 | 90           | 0,36                 | 0,18         | 17,18         | 63,90                          | 19,2          | 0,07         | 0            | 0,76         | 15,36                     | 53,76          | 80,64         | 1,15         |
|                | <b>итого</b>                           | <b>605</b>   | <b>16,79</b>         | <b>21,48</b> | <b>95,66</b>  | <b>647,62</b>                  | <b>0,068</b>  | <b>1,59</b>  | <b>0,08</b>  | <b>0,95</b>  | <b>294,09</b>             | <b>399,21</b>  | <b>107,71</b> | <b>2,87</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| 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 со сметаной     | 250/10       | 2,18                 | 7,55         | 13,59         | 131,80                         | 0,12          | 33,43        | 0,87         | 4,7          | 206,76                    | 354            | 135           | 6,56         |
| 422            | Котлета рубленая из филе птицы         | 100          | 18,82                | 16,07        | 7,85          | 256,97                         | 43            | 0            | 0,05         | 0            | 14,4                      | 152            | 16,8          | 1,2          |
| 508,3          | Каша гречневая рассыпчатая             | 180          | 8,28                 | 4,14         | 38,88         | 212,40                         | 1             | 0            | 1,8          | 3,48         | 60                        | 248,4          | 81,6          | 6,6          |
| 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.          | 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         |
| 523            | Компот из яблок (свежих или сушеных)   | 200          | 0,20                 | 0,20         | 24,84         | 103,10                         | 0,04          | 0,28         | 0            | 0,55         | 38,8                      | 30,7           | 39,8          | 4            |
|                | <b>итого</b>                           | <b>940</b>   | <b>40,83</b>         | <b>29,97</b> | <b>132,36</b> | <b>965,27</b>                  | <b>44,278</b> | <b>43,71</b> | <b>3,38</b>  | <b>10,68</b> | <b>376,16</b>             | <b>935,42</b>  | <b>310,52</b> | <b>20,26</b> |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |              |                           |                |               |              |
| Пром.          | Печенье                                | 30           | 1,66                 | 2,16         | 16,37         | 91,74                          | 0             | 0,02         | 0            | 0,21         | 6,38                      | 8              | 4,4           | 0,47         |
| Пром.          | Сок фруктовый                          | 200          | 0,00                 | 0,00         | 22,40         | 90,00                          | 5             | 0,08         | 0,2          | 0,6          | 16                        | 20             | 84            | 1,2          |
|                | <b>итого</b>                           | <b>230</b>   | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>  | <b>22,40</b>  | <b>90,00</b>                   | <b>5</b>      | <b>0,08</b>  | <b>0,2</b>   | <b>0,6</b>   | <b>16</b>                 | <b>20</b>      | <b>84</b>     | <b>1,2</b>   |
|                | <b>итого за день</b>                   | <b>1775</b>  | <b>57,62</b>         | <b>51,45</b> | <b>250,42</b> | <b>1702,89</b>                 | <b>49,346</b> | <b>45,38</b> | <b>3,66</b>  | <b>12,23</b> | <b>686,25</b>             | <b>1354,63</b> | <b>502,23</b> | <b>24,33</b> |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b> |              | <b>58,5</b>          | <b>59,8</b>  | <b>249,0</b>  | <b>1768,0</b>                  | <b>1,0</b>    | <b>49,0</b>  | <b>0,6</b>   | <b>8,4</b>   | <b>840,0</b>              | <b>1260,0</b>  | <b>210,0</b>  | <b>11,9</b>  |
|                | <b>процент удовлетворения</b>          |              | <b>98,5</b>          | <b>86,0</b>  | <b>100,6</b>  | <b>96,3</b>                    | <b>5035,3</b> | <b>92,6</b>  | <b>581,0</b> | <b>145,6</b> | <b>81,7</b>               | <b>107,5</b>   | <b>239,2</b>  | <b>204,5</b> |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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             | Мg            | Fe           |  |
| 1              | 2                                      | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15           |  |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |               |               |              |  |
| 160            | Суп молочный с вермишелью              | 250          | 5,50                 | 4,75         | 19,75         | 145,00                         | 0,19          | 32           | 0,5           | 1,64         | 24,26                     | 95,08         | 17,1          | 1,74         |  |
| 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.          | 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>535</b>   | <b>10,57</b>         | <b>6,26</b>  | <b>64,49</b>  | <b>356,40</b>                  | <b>0,198</b>  | <b>32,75</b> | <b>0,5</b>    | <b>2,66</b>  | <b>60,16</b>              | <b>162,04</b> | <b>37,61</b>  | <b>3,2</b>   |  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |               |               |              |  |
| 612.02         | Маринад овощной                        | 100          | 2,16                 | 6,70         | 14,60         | 127,10                         | 0,03          | 0,03         | 0,16          | 0,08         | 39,2                      | 1,3           | 2,6           | 1,5          |  |
| 150            | Солянка из птицы со сметаной           | 250/10       | 5,21                 | 6,77         | 6,19          | 107,82                         | 0,11          | 16,64        | 6,07          | 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          | 32            | 1,6          | 32                        | 192           | 44            | 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                         | 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.          | 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                          | 5             | 0,08         | 0,2           | 0,6          | 16                        | 20            | 84            | 1,2          |  |
|                | <b>итого</b>                           | <b>940</b>   | <b>35,21</b>         | <b>51,61</b> | <b>127,57</b> | <b>1131,64</b>                 | <b>5,798</b>  | <b>26,03</b> | <b>38,55</b>  | <b>7,36</b>  | <b>195,03</b>             | <b>513,49</b> | <b>221,19</b> | <b>12,62</b> |  |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |               |               |              |  |
| 569            | Крендель сахарный                      | 75           | 5,39                 | 9,95         | 45,95         | 294,55                         | 0,07          | 0,00         | 0,00          | 0            | 12,78                     | 18,05         | 4,40          | 0,73         |  |
| 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          |  |
|                | <b>итого</b>                           | <b>235</b>   | <b>5,60</b>          | <b>6,40</b>  | <b>9,40</b>   | <b>116,00</b>                  | <b>2,6</b>    | <b>0,08</b>  | <b>0,06</b>   | <b>0</b>     | <b>240</b>                | <b>120</b>    | <b>28</b>     | <b>0,2</b>   |  |
|                | <b>итого за день</b>                   | <b>1710</b>  | <b>51,38</b>         | <b>64,27</b> | <b>201,46</b> | <b>1604,04</b>                 | <b>8,596</b>  | <b>58,86</b> | <b>39,11</b>  | <b>10,02</b> | <b>495,19</b>             | <b>795,53</b> | <b>286,8</b>  | <b>16,02</b> |  |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b> |              | <b>58,5</b>          | <b>59,8</b>  | <b>249,0</b>  | <b>1768,0</b>                  | <b>1,0</b>    | <b>49,0</b>  | <b>0,6</b>    | <b>8,4</b>   | <b>840,0</b>              | <b>1260,0</b> | <b>210,0</b>  | <b>11,9</b>  |  |
|                | <b>процент удовлетворения</b>          |              | <b>87,8</b>          | <b>107,5</b> | <b>80,9</b>   | <b>90,7</b>                    | <b>877,1</b>  | <b>120,1</b> | <b>6207,9</b> | <b>119,3</b> | <b>59,0</b>               | <b>63,1</b>   | <b>136,6</b>  | <b>134,6</b> |  |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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            | Ca                        | P              | Mg            | Fe           |  |
| 1                                      | 2                               | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |  |
| <b>Завтрак</b>                         |                                 |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |                |               |              |  |
| 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         |  |
| 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          |  |
| <b>итого</b>                           |                                 | <b>530</b>   | <b>17,73</b>         | <b>25,48</b> | <b>146,42</b> | <b>896,60</b>                  | <b>0,218</b>  | <b>1,76</b>  | <b>0,21</b>   | <b>2,72</b>  | <b>388,7</b>              | <b>672,46</b>  | <b>202,06</b> | <b>8,69</b>  |  |
| <b>Обед</b>                            |                                 |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |                |               |              |  |
| 18                                     | Салат из помидоров и огурцов    | 100          | 0,88                 | 8,40         | 3,01          | 91,16                          | 0,06          | 16,3         | 1,1           | 0,3          | 42,3                      | 51,8           | 22,6          | 1            |  |
| 138                                    | Суп картофельный с крупой       | 250          | 2,52                 | 4,21         | 18,11         | 120,48                         | 0,25          | 18,75        | 0,25          | 5,75         | 212,5                     | 581,25         | 212,5         | 8,8          |  |
| 376                                    | Рагу из овощей с мясом птицы    | 250          | 22,26                | 13,55        | 18,92         | 292,98                         | 3,8           | 20           | 37,5          | 0            | 5,87                      | 15             | 7,5           | 11           |  |
| 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.                                  | 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          | 2,3          | 0             | 0,16         | 10,9                      | 7              | 5,3           | 1,2          |  |
| <b>итого</b>                           |                                 | <b>900</b>   | <b>36,85</b>         | <b>28,45</b> | <b>112,92</b> | <b>869,42</b>                  | <b>4,208</b>  | <b>57,35</b> | <b>38,85</b>  | <b>8,03</b>  | <b>304,77</b>             | <b>763,37</b>  | <b>271,22</b> | <b>23</b>    |  |
| <b>Полдник</b>                         |                                 |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |                           |                |               |              |  |
| 579                                    | Булочка дорожная йодированная   | 75           | 4,48                 | 9,61         | 43,37         | 275,40                         | 0,22          | 0,05         | 0,03          | 0,41         | 76,5                      | 66,65          | 8,06          | 0,32         |  |
| 529                                    | 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          |  |
| <b>итого</b>                           |                                 | <b>275</b>   | <b>1,40</b>          | <b>1,60</b>  | <b>16,40</b>  | <b>86,00</b>                   | <b>0,01</b>   | <b>0,15</b>  | <b>0,3</b>    | <b>0,13</b>  | <b>72,3</b>               | <b>53,8</b>    | <b>12,9</b>   | <b>0,9</b>   |  |
| <b>итого за день</b>                   |                                 | <b>1705</b>  | <b>55,98</b>         | <b>55,53</b> | <b>275,74</b> | <b>1852,02</b>                 | <b>4,436</b>  | <b>59,26</b> | <b>39,36</b>  | <b>10,88</b> | <b>765,77</b>             | <b>1489,63</b> | <b>486,18</b> | <b>32,59</b> |  |
| <b>потребность в пищевых веществах</b> |                                 |              | <b>58,5</b>          | <b>59,8</b>  | <b>249,0</b>  | <b>1768,0</b>                  | <b>1,0</b>    | <b>49,0</b>  | <b>0,6</b>    | <b>8,4</b>   | <b>840,0</b>              | <b>1260,0</b>  | <b>210,0</b>  | <b>11,9</b>  |  |
| <b>процент удовлетворения</b>          |                                 |              | <b>95,7</b>          | <b>92,9</b>  | <b>110,7</b>  | <b>104,8</b>                   | <b>452,7</b>  | <b>120,9</b> | <b>6247,6</b> | <b>129,5</b> | <b>91,2</b>               | <b>118,2</b>   | <b>231,5</b>  | <b>273,9</b> |  |

Циклическое 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     | Ca                        | 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 |              | 58,5                 | 59,8  | 249,0 | 1768,0                         | 1,0           | 49,0  | 0,6   | 8,4   | 840,0                     | 1260,0 | 210,0 | 11,9  |
|        | процент удовлетворения          |              | 0                    | 0     | 0     | 0                              | 0             | 0     | 0     | 0     | 0                         | 0      | 0     | 0     |

|             |  |  |       |       |        |         |       |       |       |       |        |         |        |       |
|-------------|--|--|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| общий итог: |  |  | 780,1 | 706,5 | 2898,8 | 21324,9 | 119,6 | 768,7 | 161,5 | 413,9 | 8894,6 | 14375,5 | 4221,2 | 251,1 |
|-------------|--|--|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|

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                        | Р       | Mg     | Fe    |
|        | 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| 1      | итого                           |              | 780,1                | 706,5 | 2898,8 | 21324,9                        | 119,6         | 768,7 | 161,5  | 413,9 | 8894,6                    | 14375,5 | 4221,2 | 251,1 |
|        | среднее значение                |              | 65,00                | 60,19 | 255,16 | 1799,77                        | 9,97          | 64,06 | 13,46  | 34,49 | 741,22                    | 1197,96 | 351,76 | 20,93 |
|        | потребность в пищевых веществах |              | 58,5                 | 59,8  | 249,0  | 1768,0                         | 1,0           | 49,0  | 0,6    | 8,4   | 840,0                     | 1260,0  | 210,0  | 11,9  |
|        | процент удовлетворения          |              | 111,1                | 100,7 | 102,5  | 101,8                          | 1017,1        | 130,7 | 2136,6 | 410,6 | 88,2                      | 95,1    | 167,5  | 175,9 |