

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271	Каша пшеничная с маслом	220/15	10,6	16,73	145,6	394,7	0,02	1,34	0,06	0,04	144,49	221,05	59,55	1,58
104	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	5,55	11,1	12,8	170	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	510	18,94	29,42	281,27	685,34	0,14	1,41	0,13	1,26	266,99	340,85	82,05	3,49
Обед														
54-3з-2020	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,08	30	2,2	0,76	16,8	15,6	31,2	1,68
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы	200/10	3,74	3,95	13,78	105,8	0,1	22	0,08	2,8	168	301	107	4,4
378	Гуляш	40/50	8,44	9,68	3,97	136,75	0,07	4,05	0	1,94	10,94	145,25	20,7	2,17
508.3	Каша гречневая	150	7,37	6,65	33,27	222,08	0,09	0	1,5	2,9	50	207	68	5,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	770	25,94	23,65	91,24	686,63	5,44	56,13	3,98	10,1	281,74	753,85	324,9	16,05
Полдник														
Пром.	Чай с молоком	200	2,74	2,54	110,6	81,44	0,01	0,15	0,3	0,13	72,3	53,8	12,9	0,9
120	Бутерброд с сыром	60	4,33	11,42	19,7	196	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56
	итого	260	7,07	13,96	130,3	277,44	0,08	0,19	0,37	0,72	170,7	132,8	22	1,46
	итого за день		51,95	67,03	502,81	1649,41	5,66	57,73	4,48	12,08	719,43	1227,5	428,95	21
	потребность в пищевых веществах		53,99	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	0,49	7,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	процент удовлетворения		96	121	214	2983	674	104	914	22	93	2220	245	38

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	
Завтрак															
340	Омлет натуральный с маслом	220/5	21,17	30,8	3,98	376,65	0,1	0,2	0,8	0,3	167	301	78	3,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
693	Какао на молоке	200	5,62	4,78	107,72	126,44	0,02	10,12	0,01	125,12	116,2	31	31	1,02	
Пром.	Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,21	6,38	8	4,4	0,47	
	итого	485	29,86	37,95	142,77	659,03	0,17	10,34	0,81	126,18	299,58	372,5	120,4	5,54	
Обед															
612.02	Маринад овощной	60	1,05	3,2	8,32	54,22	0,02	0,02	0,1	0,05	23,54	8	1,6	0,92	
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,75	5,33	9,95	99,31	0,09	13,44	4,9	1,47	16,66	61,93	22,35	0,87	
516.01	Макаронные изделия отварные	150	15,02	12,78	95,88	559,02	0,09	0,15	1,35	1,95	493,6	303	24,23	1,88	
493	Филе птицы в сметанном соусе	50/50	10,35	16,01	1,97	193,57	0,02	0,5	1,5	2,9	49	198	37	3	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
639	Компот из сухофруктов	200	1,34	1,28	101,88	108,82	0,04	1,48	0,1	10,17	68,93	54,02	40,68	1,21	
	итого	780	35,42	41,71	237	1137,14	0,36	15,59	7,95	17,64	671,73	689,95	139,86	8,98	
Полдник															
685	Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8	
Пром.	Апельсин	100	0,3	0	8,6	96	0,06	16	0	0,64	12,8	44,8	67,2	0,96	
69	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	75	5,99	6,65	18,02	155,7	0,22	0,05	0,03	0,41	76,5	66,65	8,06	0,32	
	итого	375	7,67	8,03	134,79	308,14	0,28	16,08	0,03	1,13	103,4	119,75	81,66	2,08	
	итого за день		72,95	87,69	514,56	2104,31	0,81	42,01	8,79	144,95	1074,71	1182,2	341,92	16,6	
	потребность в пищевых веществах		53,99	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	0,49	7,00	770,00	1155,00	175,00	8,40	
	процент удовлетворения		135,12	158,57	219,43	127,92	96,43	100,02	1793,88	2070,71	139,57	102,35	195,38	197,62	

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	
Завтрак															
328	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	200/30	37,31	14,44	140,87	447,46	0,31	0,31	0,78	2,2	528	683	84	2,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Пром.	Яблоко	75	2,4	0,8	33,6	153,6	16	0,06	0	0,64	12,8	44,8	67,2	0,96	
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	1,9	1,96	106,44	64,48	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9	
	итого	542	43,02	17,41	295,61	729,74	16,36	1,1	0,78	3,39	567,7	770,1	165,4	4,91	
Обед															
120	Помидор в нарезке	60	1,18	2,88	5,46	13,52	11	15	0,4	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
135	Суп овощной со сметаной	200/10	3,7	7,39	7,39	166,32	0,1	17	1,2	3,8	134	281	100	4,8	
511.01	Рис отварной	150	1,49	2,4	15,6	89,9	0,01	0	0,9	0,9	15	54	12	1	
379	Поджарка из рыбы	50/15	5,7	9,34	3,12	119,5	0,02	0,9	0,15	3,6	21,75	100,5	19,5	0,67	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
521	Напиток из свежих ягод	200	0,4	0,2	26,4	106,8	0,04	1,48	0,1	10,17	68,93	54,02	40,88	1,21	
	итого	740	17,38	25,32	76,97	618,24	11,27	34,38	2,75	19,99	268,08	570,12	198,38	9,32	
Полдник															
686	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2	
Пром.	Мандарин	75	0,23	0	6,45	72	0,09	14	0,09	0	33,6	25,5	16,5	0,015	
3	Бутерброд с джемом или с повидлом	70	3,9	0,4	38,6	170	0,03	0,05	0	0,59	12,4	36,1	8,8	0,75	
	итого	352	5,13	0,6	65,25	334	5,12	14,13	0,29	1,19	62	81,6	109,3	1,965	
	итого за день		65,53	43,33	437,83	1681,98	32,75	49,61	3,82	24,57	897,78	1421,82	473,08	16,195	
	потребность в пищевых веществах		53,99	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	0,49	7,00	770,00	1155,00	175,00	8,40	
	процент удовлетворения		121,37	78,35	186,71	102,25	3898,81	118,12	779,59	351,00	116,59	123,10	270,33	192,80	

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
334	Макаронные изделия с сыром	220	4,7	2,4	25,34	141,88	1,56	0,32	0,1	0,1	224,22	191,1	41,86	13,2
109	Бутерброд с джемом	15/30	0,82	0,1	26,85	107,1	0,02	0,05	0,00	0,3	6,20	18,05	4,40	0,38
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Чай с сахаром (каркаде)	200	1,38	1,4	108,17	56,44	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	495	8,31	4,09	175,06	369,62	1,63	0,4	0,1	1,03	254,52	249,95	59,66	14,93
Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	60	1,86	0,16	3,9	24	0,06	23	6	0,4	36,6	36,4	20,4	1,4
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	3,24	13,92	102,66	0,2	15	0,2	4,6	170	465	170	11
520	Картофельное пюре	150	2,37	4,9	15,45	115,71	0,04	6,4	0,1	1,2	45	96	33	1,2
462	Тефтели в соусе	60/50	8,2	9,93	18,23	166,17	0,04	0	0,5	2,87	49	175	29	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
638	Компот из кураги	200	3,6	0,1	57,2	242,8	0,04	0,28	0	0,55	38,8	30,7	39,8	4
	итого	780	25,34	21,44	127,7	773,54	0,48	44,68	6,8	10,72	359,4	868,1	306,2	21,2
Полдник														
685	Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
Пром.	Апельсин	100	0,3	0	8,6	96	0,06	16	0	0,64	12,8	44,8	67,2	0,96
Пром.	Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,29	6,38	8	4,4	0,47
	итого	380	3,34	3,54	133,14	244,18	0,06	16,05	0	1,01	33,28	61,1	78	2,23
	итого за день		36,99	29,07	435,9	1387,34	2,17	61,13	6,9	12,76	647,2	1179,15	443,86	38,36
	потребность в пищевых веществах		53,99	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	0,49	7,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	процент удовлетворения		68,51	52,57	185,88	84,34	258,33	145,55	1408,16	182,29	84,05	102,09	253,63	456,67

Циклическое 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
160	Суп молочный с вермишелью	250	6,8	6,27	34,93	171,98	0,19	32	0,5	1,64	24,26	95,08	17,1	1,74
Пром.	Вафли	35	0,62	0,81	6,14	34,4	0	0,02	0	0,11	2,4	3	1,65	0,47
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
512	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,66	3,34	101,58	96,46	0,04	0,25	0,02	0	133	124	36,5	1,2
	итого	515	12,49	10,63	157,35	367,04	0,28	32,27	0,52	2,3	169,66	254,58	62,25	3,96
Обед														
515	Зеленый горошек	60	1,86	0,16	3,9	24	0,06	23	6	0,4	36,6	36,4	20,4	1,4
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	3,57	11,17	12,14	162,71	0,2	37	0,7	1	222	176	73	4,1
438	Азу	200	14,12	10,28	14,54	208,26	0,05	5,00	0,50	3,75	27,50	272,50	47,50	3,75
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	730	25,46	24,92	69,78	609,17	5,41	65,08	7,4	6,85	322,1	569,9	238,9	11,55
Полдник														
54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,96	0,56	28,14	121,36	0,01	2,3	0	0,16	10,9	7	5,3	1,2
6	Булочка с изюмом "Веснушка"	75	4,73	8,38	38,86	103,31	0	0,08	0,03	0,46	26,63	44,16	7,78	0,45
Пром.	Яблоко	75	2,4	0,8	33,6	153,6	16	0,06	0	0,64	12,8	44,8	67,2	0,96
	итого	350	8,09	9,74	100,6	378,27	16,01	2,44	0,03	1,26	50,33	95,96	80,28	2,61
	итого за день		46,04	45,29	327,73	1354,48	21,7	99,79	7,95	10,41	542,09	920,44	381,43	18,12
	потребность в пищевых веществах		53,99	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	0,49	7,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	процент удовлетворения		85,28	81,90	139,76	82,34	2583,33	237,60	1622,45	148,71	70,40	79,69	217,96	215,71

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
299	Манник с повидлом	220/30	9,24	12,76	60,72	400,4	0,21	1,73	0,21	1,73	358	610	184	7,8	
Пром.	Сыр	20	4,78	5,78	0,06	72,31	0,01	0,48	0,5	0,2	300	163	14,1	0,18	
507	Чай с молоком	200	2,74	2,54	110,6	81,44	0,01	0,15	0,3	0,13	72,3	53,8	12,9	0,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
	итого	500	18,17	21,29	186,08	618,35	0,28	2,36	1,01	2,61	740,3	859,3	218	9,43	
Обед															
Пром.	Перец болгарский нарезка	60	0,66	0,05	2,5	13,26	0	11,4	0	0,2	43,6	49	49,4	1,6	
151	Суп рисовый с мясом	200/10	3,47	2,52	9,6	72,68	1,68	3,13	0,03	0,12	10,99	98,12	16,83	0,94	
494	Голень запеченная	80	12,46	14,21	0,07	178,27	0,02	0,87	0,1	2,75	16,25	200	22,5	2,75	
540	Рагу из овощей	150	2,09	8,37	11,28	129,77	0,02	0,1	0,02	1	99	68	56	0,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
705	Напиток из шиповника	200	1,56	1,14	89,08	78,46	0	3,53	0,3	0,13	18,6	13,3	9,3	1	
	итого	760	25,15	29,4	131,53	594,64	1,82	19,03	0,45	5,3	208,44	493,42	168,03	8,29	
Полдник															
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2	
Пром.	Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,29	6,38	8	4,4	0,47	
	итого	280	2,66	2,36	36,57	183,74	5	0,1	0,2	0,89	22,38	28	88,4	1,67	
	итого за день		45,98	53,05	354,18	1396,73	7,1	21,49	1,66	8,8	971,12	1380,72	474,43	19,39	
	потребность в пищевых веществах		53,99	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	0,49	7,00	770,00	1155,00	175,00	8,40	
	процент удовлетворения		85,16	95,93	151,04	84,91	845,24	51,17	338,78	125,71	126,12	119,54	271,10	230,83	

Циклическое меню и пищевая ценностьготавливаемых 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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
275	Каша Дружба	200/15	5,67	12,16	24,39	231	0,03	0,03	0,5	0,5	136	134	30	1,3	
Пром.	Печенье	30	0,52	0,68	5,12	28,67	0	0,02	0	0,09	1,99	2,5	1,38	0,47	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	1,9	1,96	106,44	64,48	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9	
	итого	482	9,5	15,01	150,65	388,35	0,08	0,78	0,5	1,14	164,89	178,8	45,58	3,22	
Обед															
Пром.	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,04	15	1,1	0,38	8,4	15,6	12	0,84	
160	Суп картофельный с клецками	200/20	1,94	2,9	10,93	77,95	0,21	9,64	5	1,34	26,62	104,57	17,73	1,25	
492	Плов с курицей	200	54,4	15,8	69,4	330	0,03	1,5	0,01	2,8	31	237	107	2,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2	
	итого	740	62,73	22,07	120,55	629,95	5,38	26,22	6,31	6,22	102,02	442,17	234,73	7,09	
Полдник															
49	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	0,08	0,06	0	240	120	28	0,2	
Пром.	Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,29	6,38	8	4,4	0,47	
	итого	280	7,46	8,56	25,77	211,74	2,6	0,1	0,06	0,29	246,38	128	32,4	0,67	
	итого за день		79,69	45,64	296,97	1230,04	8,06	27,1	6,87	7,65	513,29	748,97	312,71	10,98	
	потребность в пищевых веществах		53,99	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	0,49	7,00	770,00	1155,00	175,00	8,40	
	процент удовлетворения		147,60	82,53	126,64	74,77	959,52	64,52	1402,04	109,29	66,66	64,85	178,69	130,71	

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
342	Омлет запеченный с сыром и маслом	220/5	24,98	35,12	3,6	422,09	2	23,88	5	0,37	536,52	489,74	41,64	3,6	
Пром.	Вафли	35	0,62	0,81	6,14	34,4	0	0,02	0	0,11	2,4	3	1,65	0,47	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
507	Чай с молоком	200	2,74	2,54	110,6	81,44	0,01	0,15	0,3	0,13	72,3	53,8	12,9	0,9	
	итого	490	29,75	38,68	135,04	602,13	2,06	24,05	5,3	1,16	621,22	579,04	63,19	5,52	
Обед															
89	Сельдь с луком и маслом	25/10/10	0,2	8,07	0,88	76,99	0,53	2,05	0	0	27,5	84,88	13,56	0,8	
144	Суп овощной с фасолью	200	3,12	3,68	11,68	92,8	0,96	9,89	0,02	0,73	36,91	111,25	30,33	1,45	
436	Жаркое по-домашнему	200	16,2	8,72	13,36	197,48	0,05	6	0,5	3,75	27,5	272,5	47,5	3,75	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
638	Компот из кураги	200	3,6	0,1	32	120	0,04	0,28	0	0,55	38,8	30,7	39,8	4	
	итого	705	28,03	23,68	76,92	609,47	1,68	18,22	0,52	6,13	150,71	564,33	145,19	11,1	
Полдник															
685	Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8	
3	Бутерброд с джемом или с повидлом	70	3,9	0,4	38,6	170	0,03	0,05	0	0,59	12,4	36,1	8,8	0,75	
Пром.	Яблоко	75	2,4	0,8	33,6	153,6	16	0,06	0	0,64	12,8	44,8	67,2	0,96	
	итого	420	7,68	2,58	180,37	380,04	16,03	0,14	0	1,31	39,3	89,2	82,4	2,51	
	итого за день		65,46	64,94	392,33	1591,64	19,77	42,41	5,82	8,6	811,23	1232,57	290,78	19,13	
	потребность в пищевых веществах		53,99	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	0,49	7,00	770,00	1155,00	175,00	8,40	
	процент удовлетворения		121,24	117,43	167,30	96,76	2353,57	100,98	1187,76	122,86	105,35	106,72	166,16	227,74	

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	
Завтрак															
179	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,1	6,65	32,4	166,38	0,15	0	2,5	4,8	83,3	345	113	9,1	
104	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	5,55	11,1	12,8	170	0,07	0,04	0,07	0,59	98,4	79	9,1	0,56	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
685	Чай с сахаром (каркаде)	200	1,38	1,4	108,17	56,44	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8	
	итого	525	15,44	19,34	168,07	457,02	0,27	0,07	2,57	6,02	205,8	464,8	135,5	11,01	
Обед															
120	Помидор в нарезке	60	1,18	2,88	5,46	13,52	11	15	0,4	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
168	Суп рыбный с консервами	200	15,48	8,78	20,44	228,12	0,1	6,66	0,2	2,2	25,98	243	22,13	0,77	
520	Картофельное пюре	150	2,37	4,9	15,45	115,71	0,04	6,4	0,1	1,2	45	96	33	1,2	
382	Голубцы ленивые в соусе	80/50	7,96	14,65	8,5	199,43	1,95	24,8	0,02	0,02	44,18	91,75	22,88	0,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
705	Напиток из шиповника	200	1,56	1,14	89,08	78,46	0	3,53	0,3	0,13	18,6	13,3	9,3	1	
	итого	800	33,46	35,46	157,93	757,44	13,19	56,39	1,02	5,07	162,16	524,65	113,31	5,51	
Полдник															
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	1,9	1,96	106,44	64,48	0	0,73	0	0	16,9	9,8	7,2	0,9	
Пром.	Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,29	6,38	8	4,4	0,47	
109	Апельсин	100	0,3	0	8,6	96	0,06	16	0	0,64	12,8	44,8	67,2	0,96	
	итого	362	3,86	4,12	131,41	252,22	0,06	16,75	0	0,93	36,08	62,6	78,8	2,33	
	итого за день		52,76	58,92	457,41	1466,68	13,52	73,21	3,59	12,02	404,04	1052,05	327,61	18,85	
	потребность в пищевых веществах		53,99	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	0,49	7,00	770,00	1155,00	175,00	8,40	
	процент удовлетворения		97,72	106,55	195,06	89,16	1609,52	174,31	732,65	171,71	52,47	91,09	187,21	224,40	

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
271	Каша пшеничная с маслом	220/15	10,6	16,73	145,6	394,7	0,02	1,34	0,06	0,04	144,49	221,05	59,55	1,58	
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	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
512	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,66	3,34	101,58	96,46	0,04	0,25	0,02	0	133	124	36,5	1,2	
	итого	495	17,33	22,44	278,25	647,1	0,11	1,61	0,08	0,8	293,87	385,55	107,45	3,8	
Обед															
Пром.	Кукуруза консервированная	60	1,86	0,12	4,14	24	0,06	23	6	0,4	36,6	36,4	20,4	1,4	
150	Солянка с птицей	200/10	3,07	6,26	3,47	142,4	0,09	13,44	4,9	1,47	16,66	61,93	22,35	0,87	
348	Рыба в омлете	80	8,8	14,88	13,04	224	1,29	1,66	0,02	0,72	70,67	141,92	22,93	0,57	
304	Рис отварной с овощами	150	1,49	3,5	12,62	88,32	0,85	2,62	0,07	0,97	18,6	84,43	27,79	0,75	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
639	Компот из сухофруктов	200	1,34	1,28	101,88	108,82	0,04	1,48	0,1	10,17	68,93	54,02	40,68	1,21	
	итого	760	21,47	29,15	154,15	709,74	2,43	42,2	11,09	14,83	231,46	443,7	148,15	5,9	
Полдник															
41	Кисломолочный продукт	195	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	0,04	0,03	0	175,2	108	20,44	0,15	
109	Пирожок печеный из сдобного теста с овощным фаршем	75	2,26	2,95	22,32	125,1	0	0,02	0	0,4	8,7	27	6	0,64	
	итого	270	6,49	7,62	28,16	211,24	1,02	0,06	0,03	0,4	183,9	135	26,44	0,79	
	итого за день		45,29	59,21	460,56	1568,08	3,56	43,87	11,2	16,03	709,23	964,25	282,04	10,49	
	потребность в пищевых веществах		53,99	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	0,49	7,00	770,00	1155,00	175,00	8,40	
	процент удовлетворения		83,89	107,07	196,40	95,32	423,81	104,45	2285,71	229,00	92,11	83,48	161,17	124,88	

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366	Запеканка из творога с повидлом	200/30	38,2	13,96	119,07	407,77	1,05	1,43	0,13	0,07	314,87	429,7	49,69	1,76
Пром.	Мандарин	75	0,23	0	6,45	72	0,09	14	0,09	0	33,6	25,5	16,5	0,015
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	535	41,22	15,55	248,39	600,41	1,19	15,46	0,22	0,7	372,57	496	79,59	3,125
Обед														
120	Огурец свежий в нарезке	60	0,42	0,06	1,12	6,46	0,02	6	0,4	0,06	13,8	25,2	8,4	0,54
110	Борщ со сметаной	200/10	3,65	11,21	21,8	202,23	0,1	27	0,7	3,8	167	286	109	5,3
415	Филе птицы в соусе с томатом	50/50	13,46	17,78	2,55	223,66	0,1	27	0,7	3,8	167	286	109	5,3
516.01	Макароны отварные	150	15,02	12,78	95,88	559,02	0,09	0,15	1,35	1,95	493,6	303	24,23	1,88
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	780	38,46	45,14	160,55	1205,57	5,41	60,23	3,35	11,31	877,4	985,2	348,63	15,32
Полдник														
Пром.	Чай с молоком	200	2,74	2,54	110,6	81,44	0,01	0,15	0,3	0,13	72,3	53,8	12,9	0,9
Пром.	Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,29	6,38	8	4,4	0,47
Пром.	Яблоко	75	2,4	0,8	33,6	153,6	16	0,06	0	0,64	12,8	44,8	67,2	0,96
	итого	440	6,8	5,5	160,57	326,78	16,01	0,23	0,3	1,06	91,48	106,6	84,5	2,33
	итого за день		86,48	66,19	569,51	2132,76	22,61	75,92	3,87	13,07	1341,45	1587,8	512,72	20,775
	потребность в пищевых веществах		53,99	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	0,49	7,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	процент удовлетворения		160,18	119,69	242,86	129,65	2691,67	180,76	789,80	186,71	174,21	137,47	292,98	247,32

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
428	Пюре из гороха с маслом	220/15	17,01	9,49	35,58	295,91	0,39	7,34	2	0,39	89,3	183,06	56,88	3,27
109	Бутерброд с джемом	15/30	0,82	0,1	26,85	107,1	0,02	0,05	0,00	0,3	6,20	18,05	4,40	0,38
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
693	Какао с молоком	200	5,62	4,78	107,72	126,44	0,04	0,33	1,3	0,22	162	140	21,5	0,5
	итого	510	24,86	14,58	184,85	593,65	0,5	7,72	3,3	1,46	267,5	373,61	89,78	4,7
Обед														
129.04	Икра кабачковая	60	0,42	0,12	1,14	7,8	0,02	6	0,1	0,06	13,8	25,2	8,8	0,54
145	Суп летний с овощами	200	2,62	3,14	8,32	72,46	0,55	30,6	0,04	1,52	16,6	85,83	59,33	1,64
365	Рагу из перловой крупы с мясом	200	9,56	6,76	28,54	213,58	0,02	0,5	0,02	2,9	49	198	37	3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
54-2хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,96	0,56	28,14	121,36	0,01	2,3	0	0,16	10,9	7	5,3	1,2
	итого	720	18,47	13,69	85,14	537,4	0,7	39,4	0,16	5,74	110,3	381,03	124,43	7,48
Полдник														
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
Пром.	Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	0	0,02	0	0,29	6,38	8	4,4	0,47
	итого	280	2,66	2,36	36,57	183,74	5	0,1	0,2	0,89	22,38	28	88,4	1,67
	итого за день		45,99	30,63	306,56	1314,79	6,2	47,22	3,66	8,09	400,18	782,64	302,61	13,85
	потребность в пищевых веществах		53,99	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	0,49	7,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	процент удовлетворения		85,18	55,39	130,73	79,93	738,10	112,43	746,94	115,57	51,97	67,76	172,92	164,88

Циклическое 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	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	итого	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	итого за день	0	0,000	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		53,99	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	0,49	7,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	процент удовлетворения		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Составил _____

Утвердил _____

М.П.

Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	итого		695,11	650,99	5056,35	18878,24	143,91	641,49	68,61	279,03	9031,75	13680,11	4572,14	223,74
	среднее значение		57,93	54,25	421,36	1573,19	11,99	53,46	5,72	23,25	752,65	1140,01	381,01	18,65
	потребность в пищевых веществах		53,99	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	0,49	7,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	процент удовлетворения		107,29	98,10	179,69	95,63	1427,68	127,28	1166,84	332,18	97,75	98,70	217,72	221,96