

**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
Завтрак														
271	Каша пшеничная с маслом	250/15	11,95	18,86	164,2	445,1	0,02	1,51	0,07	0,05	162,9	249,3	67,1	1,78
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	540	20,29	31,55	299,87	735,74	0,14	1,58	0,14	1,27	285,4	369,1	89,6	3,69
Обед														
54-3з-2020	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	0,13	50	3,66	1,27	28	52	40	2,8
140	Суп картофельный с макаронными	250/10	4,63	4,89	17,06	130,9	0,12	27,24	0,1	3,47	208	372,67	132,48	5,45
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	40	4,7	3,9	5,7	77,3	0,07	0,00	0,00	0,73	13,30	43,30	9,30	0,73
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	870	28,35	25,63	96,6	736,23	5,53	81,37	5,46	11,46	336,24	872,72	361,48	18,4
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		55,71	71,14	526,77	1749,41	5,75	83,14	5,97	13,45	792,34	1374,62	473,08	23,55
	потребность в пищевых веществах		63,00	64,40	268,10	1899,00	0,98	49,00	0,63	8,40	840,00	1260,00	210,00	11,90
	процент удовлетворения		88,43	110,47	196,48	92,12	586,73	169,67	947,62	160,12	94,33	109,10	225,28	197,90

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	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	250/5	23,99	34,91	4,51	426,87	0,1	0,23	0,91	0,34	189,3	341,1	88,4	3,97
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	515	32,68	42,06	143,3	709,25	0,17	10,37	0,92	126,22	321,88	412,6	130,8	6,01
Обед														
612.02	Маринад овощной	100	1,75	5,3	13,87	90,4	0,03	0,03	0,16	0,08	39,2	1,3	2,6	1,5
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3,4	6,6	12,32	122,95	0,11	16,64	6,07	1,82	20,63	76,67	27,67	1,08
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	40	4,7	3,9	5,7	77,3	0,07	0,00	0,00	0,73	13,30	43,30	9,30	0,73
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	880	37,97	46,08	246,32	1216,26	0,41	18,8	9,18	18,2	694,66	708,79	148,48	9,95
Полдник														
54-2гн.-2020	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	150	0,45	0	12,9	144	0,09	24	0	0,96	19,2	67,2	100,8	1,44
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	425	7,82	8,03	139,09	356,14	0,31	24,08	0,03	1,45	109,8	142,15	115,26	2,56
	итого за день		78,47	96,17	528,71	2281,65	0,89	53,25	10,13	145,87	1126,34	1263,54	394,54	18,52
	потребность в пищевых веществах		63,00	64,40	268,10	1899,00	0,98	49,00	0,63	8,40	840,00	1260,00	210,00	11,90
	процент удовлетворения		124,56	149,33	197,21	120,15	90,82	108,67	1607,94	1736,55	134,09	100,28	187,88	155,63

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	
Завтрак															
328	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	230/30	42,18	16,32	159,24	505,82	0,35	0,35	0,88	2,49	596,8	772,1	94,9	2,83	
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	2	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	572	47,89	19,29	313,98	788,1	2,4	1,14	0,88	3,68	636,5	859,2	176,3	5,24	
Обед															
120	Помидор в нарезке	100	1,97	4,8	9,1	22,53	1,66	25	0,67	0,7	14	26	20	0,9	
135	Суп овощной со сметаной	250/10	4,58	9,15	9,15	205,92	0,12	21,05	1,49	4,7	165,9	347,9	123,81	5,94	
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	40	4,7	3,9	5,7	77,3	0,07	0,00	0,00	0,73	13,30	43,30	9,30	0,73	
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	840	20,25	30	83,77	686,15	1,97	48,43	3,31	21,35	308,88	658,22	232,49	11	
Полдник															
54-3гн -2020	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2	
Пром.	Мандарин	150	0,45	0	12,9	144	0,18	28	0	0,96	19,2	67,2	100,8	1,44	
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	420	5,35	0,6	71,7	406	5,21	28,08	0,2	2,15	47,6	123,3	193,6	3,39	
	итого за день		73,49	49,89	469,45	1880,25	9,58	77,65	4,39	27,18	992,98	1640,72	602,39	19,63	
	потребность в пищевых веществах		63,00	64,40	268,10	1899,00	0,98	49,00	0,63	8,40	840,00	1260,00	210,00	11,90	
	процент удовлетворения		116,65	77,47	175,10	99,01	977,55	158,47	696,83	323,57	118,21	130,22	286,85	164,96	

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак														
334	Макаронные изделия с сыром	250	5,34	2,73	28,8	161,23	1,77	0,36	0,11	0,11	254,8	217,16	47,57	15
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	525	8,95	4,42	178,52	388,97	1,84	0,44	0,11	1,04	285,1	276,01	65,37	16,73
Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	100	3,1	0,2	6,5	40	0,13	38	10	0,66	6,1	60,7	34	2,3
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,05	17,4	128,32	0,25	18,75	0,25	5,75	212,5	581,25	212,5	13,75
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	40	4,7	3,9	5,7	77,3	0,07	0,00	0,00	0,73	13,30	43,30	9,30	0,73
638	Компот из кураги	200	3,6	0,1	32	242,8	0,04	0,28	0	0,55	38,8	30,7	39,8	4
	итого	880	28,88	23,29	109,98	834,5	0,62	63,43	10,85	12,31	374,7	1019,45	364,6	25,03
Полдник														
54-2гн -2020	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	150	0,45	0	12,9	144	0,09	24	0	0,96	19,2	67,2	100,8	1,44
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	430	3,49	3,54	137,44	292,18	0	24,05	0	1,33	39,68	83,5	111,6	2,71
	итого за день		41,32	31,25	425,94	1515,65	2,46	87,92	10,96	14,68	699,48	1378,96	541,57	44,47
	потребность в пищевых веществах		63,00	64,40	268,10	1899,00	0,98	49,00	0,63	8,40	840,00	1260,00	210,00	11,90
	процент удовлетворения		65,59	48,52	158,87	79,81	251,02	179,43	1739,68	174,76	83,27	109,44	257,89	373,70

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
Завтрак														
160	Суп молочный с вермишелью	300	8,16	7,52	41,92	206,38	0,23	38,4	0,6	1,97	29,11	114,1	20,52	2,09
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	565	13,85	11,88	164,34	401,44	0,32	38,67	0,62	2,63	174,51	273,6	65,67	4,31
Обед														
515	Зеленый горошек	100	3,1	0,2	6,5	40	0,13	38,3	10	0,66	61	60,7	34	2,3
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,42	13,83	15,03	201,45	0,25	44,05	0,87	1,24	274,86	217,9	90,38	5,08
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	40	4,7	3,9	5,7	77,3	0,07	0,00	0,00	0,73	13,30	43,30	9,30	0,73
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	830	28,75	28,62	76,67	683,21	5,55	87,43	11,57	7,53	402,66	646,9	272,18	13,61
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	150	4,8	1,6	67,2	307,2	32	0,12	0	1,28	25,6	89,6	134,4	1,92
	итого	425	10,49	10,54	134,2	531,87	32,01	2,5	0,03	1,9	63,13	140,76	147,48	3,57
	итого за день		53,09	51,04	375,21	1616,52	37,88	128,6	12,22	12,06	640,3	1061,26	485,33	21,49
	потребность в пищевых веществах		63,00	64,40	268,10	1899,00	0,98	49,00	0,63	8,40	840,00	1260,00	210,00	11,90
	процент удовлетворения		84,27	79,25	139,95	85,12	3865,31	262,45	1939,68	143,57	76,23	84,23	231,11	180,59

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
299	Манник с повидлом	250/30	10,5	14,5	69	455	0,23	1,94	0,23	1,94	400,96	683,2	206,08	8,74
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	530	19,43	23,03	194,36	672,95	0,3	2,57	1,03	2,82	783,26	932,5	240,08	10,37
Обед														
Пром.	Перец болгарский нарезка	100	1,11	0,09	4,17	22,1	0	23,75	0	0,41	9,08	102,08	102,91	3,33
151	Суп рисовый с мясом	250/10	4,3	3,12	11,9	89,98	2,08	3,87	0,04	0,15	13,61	121,48	20,84	1,16
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	40	4,7	3,9	5,7	77,3	0,07	0,00	0,00	0,73	13,30	43,30	9,30	0,73
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	860	27,63	31,04	136,9	640,08	2,24	32,12	0,46	5,72	179,84	580,66	227,85	10,42
Полдник														
Пром.	Сок фруктовый	200	1,2	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	2,86	2,36	36,57	183,74	5	0,1	0,2	0,89	22,38	28	88,4	1,67
	итого за день	49,92	56,43	367,83	1496,77	7,54	34,79	1,69	9,43	985,48	1541,16	556,33	22,46	
	потребность в пищевых веществах	63,00	64,40	268,10	1899,00	0,98	49,00	0,63	8,40	840,00	1260,00	210,00	11,90	
	процент удовлетворения		79,24	87,62	137,20	78,82	769,39	71,00	268,25	112,26	117,32	122,31	264,92	188,74

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	
Завтрак															
275	Каша Дружба	250/15	6,99	14,99	30,06	284,72	0,04	0,04	0,62	0,62	167,6	165,2	36,8	1,6	
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	527	10,82	17,84	156,32	442,07	0,09	0,79	0,62	1,26	196,49	210	52,38	3,52	
Обед															
Пром.	Огурцы соленые	100	2,46	0,1	1,7	13	0,13	50	36	1,26	28	52	40	2,8	
160	Суп картофельный с клецками	250/20	2,38	3,56	13,41	95,67	0,23	10,41	6,1	1,64	32,67	128,34	21,76	1,53	
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	40	4,7	3,9	5,7	77,3	0,07	0,00	0,00	0,73	13,30	43,30	9,30	0,73	
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2	
	итого	840	66,35	23,77	125,11	672,17	5,51	61,99	42,31	7,58	130,97	513,14	269,06	9,51	
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		84,63	50,17	307,2	1325,98	8,2	62,88	42,99	9,13	573,84	851,14	353,84	13,7	
	потребность в пищевых веществах		63,00	64,40	268,10	1899,00	0,98	49,00	0,63	8,40	840,00	1260,00	210,00	11,90	
	процент удовлетворения		134,33	77,90	114,58	69,83	836,73	128,33	6823,81	108,69	68,31	67,55	168,50	115,13	

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
342	Омлет запеченный с сыром и маслом	250/5	28,31	39,91	4,09	479,65	2,27	3,27	5,68	0,42	609,68	556,52	47,32	4,09
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	265	33,08	43,47	135,53	659,69	2,33	3,44	5,98	1,21	694,38	645,82	68,87	6,01
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	250	3,9	4,6	14,6	116	1,2	12,36	0,02	0,91	46,14	139,06	37,91	1,81
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	40	4,7	3,9	5,7	77,3	0,07	0,00	0,00	0,73	13,30	43,30	9,30	0,73
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	765	30,01	25,6	81,24	651,97	1,94	20,69	0,52	6,49	163,24	602,94	155,07	11,64
Полдник														
54-2гн -2020	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	150	4,8	1,6	67,2	307,2	32	0,12	0	1,28	25,6	89,6	134,4	1,92
	итого	420	10,08	3,38	213,97	533,64	32,03	0,2	0	1,95	52,1	134	149,6	3,47
	итого за день		73,17	72,45	430,74	1845,3	36,3	24,33	6,5	9,65	909,72	1382,76	373,54	21,12
	потребность в пищевых веществах		63,00	64,40	268,10	1899,00	0,98	49,00	0,63	8,40	840,00	1260,00	210,00	11,90
	процент удовлетворения		116,14	112,50	160,66	97,17	3704,08	49,65	1031,75	114,88	108,30	109,74	177,88	177,48

Циклическое 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	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	300	8,52	7,98	38,88	199,66	0,18	0	3	5,76	99,96	414	135,6	10,92
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	575	16,86	20,67	174,55	490,3	0,3	0,07	3,07	6,98	222,46	533,8	158,1	12,83
Обед														
120	Помидор в нарезке	100	1,96	4,8	9,1	22,5	3,33	25	0,66	0,7	14	26	20	0,9
168	Суп рыбный с консервами	250	19,35	10,98	25,55	285,15	0,12	8,33	0,25	2,75	32,47	303,75	27,66	0,96
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	40	4,7	3,9	5,7	77,3	0,07	0,00	0,00	0,73	13,30	43,30	9,30	0,73
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	900	39,31	40,58	168,08	842,75	5,56	68,06	1,33	6,08	177,55	606,6	129,14	6,24
Полдник														
54-3гн -2020	Чай с сахаром и лимоном	200	1,9	2,0	106,4	64,48	0,00	0,73	0,00	0,00	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
Пром.	Апельсин	150	0,45	0	12,9	144	0,09	24	0	0,96	19,2	67,2	100,8	1,44
	итого	430	4,01	4,12	135,67	300,22	0	24,75	0	1,25	42,48	85	112,4	2,81
	итого за день		60,18	65,37	478,3	1633,27	5,86	92,88	4,4	14,31	442,49	1225,4	399,64	21,88
	потребность в пищевых веществах		63,00	64,40	268,10	1899,00	0,98	49,00	0,63	8,40	840,00	1260,00	210,00	11,90
	процент удовлетворения		95,52	101,51	178,40	86,01	597,96	189,55	698,41	170,36	52,68	97,25	190,30	183,87

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
Завтрак														
271	Каша пшеничная с маслом	250/15	11,95	18,87	164,2	445,08	0,02	1,51	0,07	0,04	162,93	249,27	67,15	1,78
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	525	18,68	24,58	296,85	697,48	0,11	1,78	0,09	0,8	312,31	413,77	115,05	4
Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	100	31	0,2	6,5	40	0,1	38	1,6	0,6	61	60,6	6,34	2,3
150	Солянка с птицей	250/10	3,8	7,75	4,3	178	0,11	16,64	6,07	1,82	20,63	76,67	27,67	1,08
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	40	4,7	3,9	5,7	77,3	0,07	0,00	0,00	0,73	13,30	43,30	9,30	0,73
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	860	52,54	31,72	158,74	780,64	2,51	60,4	7,86	15,56	263,13	493,44	141,71	7,19
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		77,71	63,92	483,75	1689,36	3,64	62,24	7,98	16,76	759,34	1042,21	283,2	11,98
	потребность в пищевых веществах		63,00	64,40	268,10	1899,00	0,98	49,00	0,63	8,40	840,00	1260,00	210,00	11,90
	процент удовлетворения		123,35	99,25	180,44	88,96	371,43	127,02	1266,67	199,52	90,40	82,72	134,86	100,67

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366	Запеканка из творога с повидлом	250/30	46,5	16,99	144,95	496,42	1,28	1,74	0,16	0,08	383,32	523,11	60,49	2,14
Пром.	Мандарин	75	0,23	0	6,45	72	0,09	48,45	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	585	49,52	18,58	274,27	689,06	1,42	50,22	0,25	0,71	441,02	589,41	90,39	3,505
Обед														
120	Огурец свежий в нарезке	100	0,7	0,13	1,86	10,6	0,03	10	0,66	0,13	23	42	14	0,9
110	Борщ со сметаной	250/10	4,52	13,88	26,99	250,38	0,12	33,43	0,87	4,7	206,76	354	135	6,56
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	40	4,7	3,9	5,7	77,3	0,07	0,00	0,00	0,73	13,30	43,30	9,30	0,73
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	5	0,08	0,2	0,6	16	20	84	1,2
	итого	880	40,81	48,88	167,88	1277,16	5,46	70,66	3,78	12,46	929,66	1080,8	382,53	17,12
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	150	4,8	1,6	67,2	307,2	32	0,12	0	1,28	25,6	89,6	134,4	1,92
	итого	430	9,2	6,3	194,17	480,38	32,01	0,29	0,3	1,7	104,28	151,4	151,7	3,29
	итого за день		99,53	73,76	636,32	2446,6	38,89	121,17	4,33	14,87	1474,96	1821,61	624,62	23,915
	потребность в пищевых веществах		63,00	64,40	268,10	1899,00	0,98	49,00	0,63	8,40	840,00	1260,00	210,00	11,90
	процент удовлетворения		157,98	114,53	237,34	128,84	3968,37	247,29	687,30	177,02	175,59	144,57	297,44	200,97

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
428	Пюре из гороха с маслом	250/15	19,18	10,7	40,12	333,68	0,44	8,28	2,25	0,44	100,7	206,43	64,14	3,69
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	540	27,03	15,79	189,39	631,42	0,55	8,66	3,55	1,51	278,9	396,98	97,04	5,12
Обед														
129.04	Икра кабачковая	100	0,7	0,2	1,9	13	0,03	10	0,16	0,13	23	42	14,6	0,9
145	Суп летний с овощами	250	3,27	3,93	10,4	90,58	0,68	38,25	0,05	1,9	20,75	107,29	74,16	2,05
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	40	4,7	3,9	5,7	77,3	0,07	0,00	0,00	0,73	13,30	43,30	9,30	0,73
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	820	20,6	15,56	89,38	580,02	0,86	51,05	0,23	6,37	126,95	430,09	147,36	8,43
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		50,29	33,71	315,34	1395,18	6,41	59,81	3,98	8,77	428,23	855,07	332,8	15,22
	потребность в пищевых веществах		63,00	64,40	268,10	1899,00	0,98	49,00	0,63	8,40	840,00	1260,00	210,00	11,90
	процент удовлетворения		79,83	52,34	117,62	73,47	654,08	122,06	631,75	104,40	50,98	67,86	158,48	127,90

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	итого	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	итого за день	0	0,000	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		63,00	64,40	268,10	1899,00	0,98	49,00	0,63	8,40	840,00	1260,00	210,00	11,90
	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		797,51	780,36	5345,56	22773,72	163,4	888,66	115,54	296,16	9825,5	15438,5	5420,88	257,935
	среднее значение		66,46	65,03	445,46	1897,81	13,62	74,06	9,63	24,68	818,79	1286,54	451,74	21,49
	потребность в пищевых веществах		63,00	64,40	268,10	1899,00	0,98	49,00	0,63	8,40	840,00	1260,00	210,00	11,90
	процент удовлетворения		105,49	100,98	166,16	99,94	1389,46	151,13	1528,31	293,81	97,48	102,11	215,11	180,63