СОГЛАСОВАНО:
Директор муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 3»
_____ Ю.М. Морозова
«18» 11 2024 г.

Утверждаю:
Директор ООО «КрасПит»
_____ О.И. Лункевич
«18» ноября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3»

г. Красноярск 2024 г.

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День	Понедельник
Неделя	Первая
Возрастная категория	7-11 лет
Сезон	Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
275	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/15	215	6,67	6,73	34,84	216,59	0,03	0,02	31,98	1,45	123,41	94,60	26,99	0,17
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	74,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Пряник	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42
	Итого	515		11,80	13,45	74,91	464,32	0,05	0,13	115,98	2,62	142,89	123,86	38,06	1,58
	Обед														
515	Горошек консервированный	60	60	1,94	0,05	5,29	29,43	0,02	6,48	108,00	0,48	69,12	30,36	18,36	0,42
168	Суп с рыбными консервами	200	200	4,20	8,60	7,91	125,84	0,09	5,46	28,00	0,66	57,83	198,56	24,91	0,16
493	Филе птицы в сметанном соусе	100	100	11,56	3,50	1,50	83,74	0,16	0,16	25,00	0,35	77,10	122,00	16,10	0,25
516.01	Макаронные изделия отварные	150	150	3,21	4,19	38,89	206,06	0,16	0,00	25,00	0,18	68,05	12,75	7,86	0,82
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	26,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	790		29,47	18,39	107,86	714,80	0,51	38,77	214,00	3,88	298,29	437,34	88,11	5,17
	Полдник														
587	Булочка "Гребешок" йодированная	100	100	4,12	13,80	28,46	254,50	0,11	0,09	72,65	0,05	20,34	51,55	11,96	1,16
Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18
	Итого	300		9,16	19,56	36,92	360,34	0,34	0,16	132,65	0,05	276,34	159,55	37,16	1,34
	Итого за день	1 605		50,42	51,40	219,69	1 539,46	0,78	39,06	462,63	6,55	717,52	720,74	163,33	7,89
	Потребность в пищевых веществах			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
	Процент удовлетворения			100,74%	100,10%	100,89%	100,78%	100,00%	100,16%	101,68%	100,72%	100,35%	100,80%	100,51%	100,15%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День	Вторник
Неделя	Первая
Возрастная категория	7-11 лет
Сезон	Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
342	Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным	150/10	160	10,56	14,68	4,48	192,28	0,06	6,27	48,00	0,39	138,99	291,41	32,43	0,54
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Вафли	90	90	5,14	9,05	15,27	163,04	0,00	0,02	9,00	0,15	3,24	4,05	2,23	0,63
	Итого	500		21,08	25,69	54,10	531,88	0,08	7,99	82,00	1,52	159,42	317,56	43,57	2,09
	Обед														
120	Огурцы свежие порционно	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	78,00	0,07	11,10	12,90	7,56	0,49
145	Суп летний овощной на мясном бульоне	200	200	3,17	2,22	17,52	102,75	0,18	0,27	46,00	0,44	222,40	119,26	35,15	0,20
438	Азу	200	200	9,10	9,80	40,99	288,56	0,34	14,22	50,86	1,74	210,64	129,20	42,12	1,34
639	Компот из смеси сухофруктов	180	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	1,66	18,00	0,63	67,00	12,49	4,88	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,70	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	740		22,55	14,18	121,00	701,80	0,64	21,55	202,86	4,40	525,99	336,18	104,11	4,58
	Полдник														
769	Булочка домашняя йодированная	105	105	5,88	10,40	19,74	196,04	0,06	0,07	168,00	0,51	16,06	58,92	9,75	0,85
505	Чай черный с шиповником	200	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32
	Итого	305		6,50	11,56	41,72	296,88	0,06	9,57	168,00	0,59	28,76	66,40	15,51	1,17
	Итого за день	1 545		50,13	51,42	216,82	1 530,56	0,78	39,11	452,86	6,51	714,17	720,13	163,19	7,84
	Потребность в пищевых веществах			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
	Процент удовлетворения			100,16%	100,13%	99,57%	100,20%	100,26%	100,27%	99,53%	100,14%	99,88%	100,72%	100,42%	100,47%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День	Среда
Неделя	Первая
Возрастная категория	7-11 лет
Сезон	Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
271	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	200/15	215	8,89	14,73	30,23	279,40	0,06	1,20	68,80	0,04	176,03	96,85	14,74	0,05
105	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	15/10/15	40	1,68	6,16	12,60	112,56	0,06	0,03	41,60	0,47	78,72	63,20	8,08	0,45
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Итого	505		16,13	23,93	79,34	587,60	0,15	1,92	135,40	1,55	340,07	222,61	36,23	1,48
Обед															
120	Помидоры свежие порционно	60	60	0,59	0,11	7,40	32,94	0,08	8,22	25,20	0,05	7,56	14,04	10,80	0,49
160	Суп с клёцками на мясном бульоне	200/20	220	2,02	9,93	16,56	163,68	0,02	17,68	67,62	0,03	89,67	39,30	15,96	0,02
354	Рыба под маринадом	90	90	16,89	5,56	2,51	127,64	0,03	6,16	42,50	1,02	195,56	229,89	38,56	2,49
520	Картофельное пюре	150	150	4,50	7,56	29,98	205,94	0,02	2,36	45,00	0,09	38,76	87,91	29,97	0,51
523	Компот из яблок с лимоном	180	180	0,21	0,18	20,30	83,64	0,02	1,33	18,00	1,26	2,90	1,81	1,47	0,39
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	800		32,76	25,39	112,87	810,99	0,22	35,76	208,32	4,18	349,30	435,28	111,16	5,44
Полдник															
Пром.	Пряник	20	20	0,90	2,05	4,30	39,25	0,00	0,01	2,00	0,08	2,30	2,88	1,58	0,17
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	320		1,48	2,50	27,04	134,16	0,41	1,64	112,00	0,83	25,35	58,70	15,12	1,09
	Итого за день	1 625		50,37	51,81	219,26	1 532,75	0,79	39,31	455,72	6,56	714,72	716,59	162,51	8,01
	Потребность в пищевых веществах			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
	Процент удовлетворения			100,63%	100,90%	100,69%	100,34%	100,74%	100,79%	100,16%	100,94%	99,96%	100,22%	100,01%	102,71%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День	Четверг
Неделя	Первая
Возрастная категория	7-11 лет
Сезон	Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
334	Макароны запеченные с сыром	220	220	6,08	9,39	18,49	182,79	0,20	1,40	22,00	1,16	62,26	143,66	10,63	1,57
692	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
Пром.	Хлеб пшеничный йодовый	50	50	3,56	0,36	23,40	111,06	0,02	0,00	5,00	0,82	14,94	48,74	14,15	0,08
Пром.	Печенье	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34
	Итого	510		14,01	14,97	74,02	486,83	0,34	2,58	53,40	2,10	187,20	275,56	38,57	2,12
	Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	60	60	1,19	1,30	13,92	72,10	0,01	9,18	105,00	0,26	12,78	3,18	12,36	0,36
124	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	210	4,49	6,83	5,09	99,82	0,12	11,88	126,00	0,69	183,89	112,00	22,49	0,81
422	Котлета рубленая из филе птицы	90	90	11,26	10,46	2,33	138,50	0,15	4,28	84,00	0,09	176,50	104,60	22,01	0,97
511,01	Рис припущенный	150	150	3,50	4,26	37,98	204,24	0,09	5,13	30,00	1,08	51,38	104,33	39,63	0,24
270	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	4,86	18,00	0,32	4,41	0,81	1,62	0,29
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	790		29,29	24,90	114,12	787,75	0,43	35,33	373,00	4,17	443,80	387,24	112,51	4,21
	Полдник														
Пром.	Вафли	100	100	5,71	10,05	16,97	181,15	0,00	0,03	10,00	0,16	3,60	4,50	2,48	0,70
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
	Итого	300		6,97	11,49	31,73	258,19	0,02	0,71	30,00	0,29	84,42	52,43	12,74	1,49
	Итого за день	1 600		50,27	51,36	219,87	1 532,77	0,79	38,63	456,40	6,56	715,42	715,24	163,81	7,82
	Потребность в пищевых веществах			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
	Процент удовлетворения			100,45%	100,01%	100,97%	100,35%	100,64%	99,04%	100,31%	100,86%	100,06%	100,03%	100,81%	100,31%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День	Пятница
Неделя	Первая
Возрастная категория	7-11 лет
Сезон	Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
328	Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	150/10	160	9,80	10,88	22,28	126,24	0,09	0,16	130,00	0,64	146,52	112,64	24,32	2,10
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Мандарины	100	100	0,73	0,28	14,20	47,70	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
	Итого	510		15,19	12,94	71,01	346,72	0,12	17,85	235,00	1,55	211,39	160,24	47,77	3,09
	Обед														
Пром.	Огурцы соленые	60	60	0,43	0,05	1,04	6,37	0,05	7,50	33,18	0,24	7,56	14,04	10,80	0,10
112	Суп картофельный на мясном бульоне	200	200	3,80	7,25	21,63	166,97	0,13	0,03	58,25	0,45	248,63	225,60	28,20	0,66
327	Гуляш из отварного мяса	90	90	11,16	17,29	4,53	226,59	0,32	0,02	26,46	1,24	172,61	148,72	28,96	0,56
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6,27	6,11	29,16	196,67	0,05	0,00	30,00	0,26	45,00	96,30	25,20	0,23
Пром.	Напиток витаминизированный	180	180	0,00	0,00	15,39	61,56	0,06	12,60	30,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	780		30,21	32,75	107,87	855,30	0,67	20,15	187,89	4,62	488,65	546,98	107,56	3,09
	Полдник														
Пром.	Печенье	100	100	3,97	5,30	28,09	175,92	0,00	0,04	16,00	0,25	4,32	5,40	2,97	0,85
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
	Итого	300		5,05	5,66	40,69	233,88	0,00	1,74	36,00	0,32	17,01	12,87	8,73	1,57
	Итого за день	1 590		50,45	51,35	219,57	1 527,60	0,79	39,74	458,89	6,49	717,05	720,09	164,07	7,75
	Потребность в пищевых веществах			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
	Процент удовлетворения			100,80%	100,00%	100,83%	100,01%	100,90%	101,89%	100,85%	99,81%	100,29%	100,71%	100,97%	99,32%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День	Понедельник
Неделя	Вторая
Возрастная категория	7-11 лет
Сезон	Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергцен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
212	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	200/15	215	5,88	10,53	30,03	169,32	0,19	0,01	5,45	1,29	151,90	10,20	0,17	0,15
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Печенье	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34
	Итого	505		11,95	14,25	70,59	389,29	0,21	0,11	126,85	2,37	167,36	34,42	8,47	1,48
	Обед														
120	Огурцы свежие порционно	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	78,00	0,07	11,10	12,90	7,56	0,40
144	Суп картофельный с фасолью на бульоне со сметаной	200/10	210	5,98	7,93	12,92	172,85	0,18	0,02	1,56	0,38	196,50	168,80	50,34	0,15
449	Птица в соусе с овощами	100	100	13,80	12,37	8,10	210,84	0,11	0,01	1,20	0,67	235,70	258,20	22,52	0,15
511.01	Рис отварной	150	150	3,50	4,25	37,98	218,66	0,09	4,12	30,00	0,28	51,38	104,33	39,62	0,23
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	800		32,26	26,71	116,62	888,22	0,51	33,22	138,76	3,62	520,87	617,89	140,92	4,75
	Полдник														
769	Булочка домашняя йодированная	105	105	5,88	10,40	19,74	196,04	0,06	0,07	168,00	0,51	16,06	58,92	9,75	0,85
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
	Итого	305		6,24	10,58	32,52	250,22	0,06	6,85	188,00	0,51	27,47	67,78	14,49	1,62
	Итого за день	1 610		50,45	51,54	219,73	1 527,73	0,78	40,18	453,61	6,50	715,70	720,09	163,88	7,85
	Потребность в пищевых веществах			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
	Процент удовлетворения			100,79%	100,36%	100,91%	100,02%	100,54%	103,02%	99,69%	100,06%	100,10%	100,71%	100,85%	100,68%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День	Вторник
Неделя	Вторая
Возрастная категория	7-11 лет
Сезон	Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком сгущенным	170/10	180	7,70	7,56	22,52	188,94	0,09	0,41	50,00	0,65	207,54	173,00	44,76	0,25
693	Какао с молоком	200	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Вафли	70	70	4,00	7,04	11,88	126,81	0,00	0,02	7,00	0,11	2,52	3,15	1,73	0,49
	Итого	500		16,48	18,73	74,54	532,67	0,18	1,59	102,00	1,78	325,60	285,92	71,42	1,64
	Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	60	60	1,19	1,30	13,92	72,10	0,01	9,18	105,00	0,26	12,78	3,18	12,36	0,36
140	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	200	5,29	2,32	10,50	84,07	0,14	7,98	27,60	1,10	182,67	138,30	14,54	0,18
436	Жаркое по-домашнему	200	200	13,26	12,15	25,90	265,99	0,26	1,62	24,00	0,69	94,75	119,20	24,12	1,15
524	Напиток лимонный	180	180	0,15	0,02	15,12	61,21	0,02	17,10	90,00	0,83	55,84	43,76	8,81	0,99
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	740		28,44	17,83	101,57	680,51	0,49	35,88	256,60	4,60	360,89	366,76	74,23	4,23
	Полдник														
587	Булочка "Гребешок" йодированная	105	105	4,32	14,49	29,88	267,23	0,11	0,09	76,28	0,05	21,36	54,13	12,56	1,22
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
	Итого	305		5,40	14,85	42,48	325,19	0,11	1,79	96,28	0,12	34,05	61,60	18,32	1,94
	Итого за день	1 545		50,32	51,42	218,59	1 538,37	0,78	39,27	454,88	6,51	720,54	714,28	163,97	7,80
	Потребность в пищевых веществах			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
	Процент удовлетворения			100,54%	100,13%	100,38%	100,71%	100,33%	100,69%	99,97%	100,11%	100,77%	99,90%	100,91%	100,06%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День	Среда
Неделя	Вторая
Возрастная категория	7-11 лет
Сезон	Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
492	Плов с мясом	200	200	10,34	14,37	16,13	235,23	0,19	0,20	88,00	0,60	127,70	249,12	56,48	0,60
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Пряник	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42
	Итого	500		17,25	21,28	61,41	506,13	0,21	7,00	118,00	1,70	149,35	279,80	68,33	1,99
	Обед														
120	Помидоры свежие порционно	60	60	0,59	0,11	7,40	32,94	0,08	8,22	25,20	0,05	7,56	14,04	10,80	0,49
132	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной	200/10	210	1,87	9,88	4,34	113,76	0,03	5,89	60,50	0,38	174,42	165,45	23,17	0,25
245	Минтай запеченный в молочном соусе	90	90	5,69	3,16	2,21	60,04	0,04	4,10	81,50	0,19	222,60	15,30	7,56	2,21
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6,27	6,11	29,16	196,67	0,05	0,00	30,00	0,26	45,00	96,30	25,20	0,23
494	Компот из плодов и ягод сушеных	180	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	3,48	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	790		23,22	21,32	93,41	658,37	0,25	18,29	225,20	2,69	477,71	362,08	84,61	5,45
	Полдник														
540	Шанежка наливная	100	100	9,60	9,00	46,21	304,24	0,25	0,06	16,00	0,49	91,80	79,98	9,67	0,38
Пром.	Напиток витаминизированный	200	200	0,00	0,00	17,10	68,40	0,07	14,00	100,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	300		9,60	9,00	63,31	372,64	0,32	14,06	116,00	2,11	91,80	79,98	9,67	0,38
	Итого за день	1 590		50,07	51,60	218,13	1 537,15	0,78	39,35	459,20	6,50	718,86	721,86	162,61	7,82
	Потребность в пищевых веществах			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
	Процент удовлетворения			100,03%	100,48%	100,17%	100,63%	100,00%	100,89%	100,92%	99,99%	100,54%	100,96%	100,07%	100,24%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День	Четверг
Неделя	Вторая
Возрастная категория	7-11 лет
Сезон	Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	160	7,52	8,32	2,32	114,24	0,06	8,27	23,20	0,03	225,98	141,92	24,32	0,52
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	510		13,30	10,73	51,84	354,70	0,49	11,51	48,20	1,70	256,99	212,40	42,81	1,56
	Обед														
515	Горошек консервированный	60	60	1,94	0,05	5,29	29,43	0,02	6,48	108,00	0,48	69,12	30,36	18,36	0,42
110	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	210	2,27	10,29	12,45	151,48	0,04	5,97	33,65	1,89	187,31	25,81	20,06	0,97
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	90	90	12,22	3,48	2,72	91,08	0,06	3,50	0,05	0,43	44,75	239,25	14,75	0,12
522	Картофель запеченный	150	150	6,45	15,72	52,41	376,92	0,02	2,37	45,00	0,11	38,76	87,92	29,97	0,51
489	Напиток из облепихи	180	180	0,24	1,10	21,35	96,29	0,03	9,30	90,00	0,08	80,14	27,56	13,67	0,99
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	790		31,68	32,70	130,35	942,35	0,22	27,62	286,70	4,72	434,94	473,22	111,21	4,56
	Полдник														
569	Крендель сахарный	105	105	4,94	8,08	29,16	209,14	0,08	0,00	10,50	0,00	16,10	22,75	5,55	0,92
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
	Итого	305		5,12	8,08	36,73	240,15	0,08	0,09	120,50	0,07	25,34	30,18	9,51	1,71
	Итого за день	1 605		50,10	51,51	218,93	1 537,20	0,79	39,22	455,40	6,49	717,27	715,80	163,53	7,83
	Потребность в пищевых веществах			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
	Процент удовлетворения			100,09%	100,30%	100,54%	100,64%	100,72%	100,57%	100,09%	99,77%	100,32%	100,11%	100,63%	100,38%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День	Пятница
Неделя	Вторая
Возрастная категория	7-11 лет
Сезон	Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
275	Каша "Здоровье" молочная вязкая, с маслом сливочным	200/15	215	3,99	10,12	17,36	176,48	0,00	0,40	66,65	0,65	148,73	92,39	34,74	0,17
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/20	45	5,54	7,11	10,17	126,81	0,06	0,04	46,80	0,53	15,26	89,28	9,41	0,30
505	Чай черный с шиповником	200	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Итого	510		14,45	19,99	71,26	522,73	0,08	9,94	118,45	2,17	181,19	203,77	53,06	0,98
	Обед														
Пром.	Огурцы соленые	60	60	0,43	0,05	1,04	6,37	0,05	7,50	33,18	0,24	7,56	14,04	10,80	0,10
139	Суп гороховый на мясном бульоне	200	200	2,11	3,02	12,26	82,66	0,06	6,86	17,24	0,66	28,78	100,34	16,86	1,00
462	Тефтели в красном соусе	110	110	8,25	7,02	8,18	128,89	0,01	1,16	24,85	0,31	73,90	131,50	21,90	0,00
516.01	Макаронные изделия отварные	150	150	3,21	4,19	38,89	227,27	0,02	0,00	12,52	0,18	48,05	12,75	7,86	2,85
481	Кисель витаминный	180	180	0,13	0,08	12,86	52,70	0,02	13,59	162,32	0,76	19,28	5,35	4,84	0,80
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,91	1,60	21,75	118,16	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,30	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	800		23,34	17,41	109,35	676,02	0,22	29,11	260,11	3,88	192,42	326,30	76,66	6,30
	Полдник														
579	Булочка дорожная йодированная	105	105	7,38	8,51	29,72	224,91	0,26	0,07	16,80	0,51	96,39	83,98	10,15	0,40
Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18
	Итого	305		12,42	14,27	38,18	330,75	0,50	0,14	76,80	0,51	352,39	191,98	35,35	0,58
	Итого за день	1 615		50,21	51,67	217,86	1 529,50	0,80	39,18	455,36	6,56	725,99	722,05	165,07	7,86
	Потребность в пищевых веществах			50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
	Процент удовлетворения			100,31%	100,61%	100,05%	100,13%	102,39%	100,47%	100,08%	100,87%	101,54%	100,99%	101,58%	100,75%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
275	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250/15	265	10,13	8,29	42,94	266,15	0,04	0,02	48,22	1,48	150,88	118,27	28,27	0,13
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	64,80	0,49	9,23	7,43	3,96	1,38
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Пряник	20	20	0,90	2,05	4,30	39,25	0,00	0,01	2,00	0,08	2,30	2,88	1,58	0,17
	Итого	555		17,23	12,58	85,26	502,45	0,06	0,12	122,02	3,32	168,71	149,06	38,22	1,95
	Обед														
515	Горошек консервированный	100	100	3,24	0,09	8,82	49,05	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	50,60	30,60	0,70
168	Суп с рыбными консервами	250	250	5,57	16,85	13,18	212,73	0,10	8,04	14,12	0,38	94,79	201,66	42,39	0,33
493	Филе птицы в сметанном соусе	100	100	11,56	3,50	1,50	83,74	0,16	7,60	2,50	0,35	77,10	122,00	16,10	1,07
516.01	Макаронные изделия отварные	180	180	3,85	5,02	46,67	247,27	0,16	0,00	43,00	0,21	57,66	15,30	9,43	0,99
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	43,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	970		37,89	28,51	144,63	972,80	0,57	50,11	298,62	4,97	381,02	507,24	129,66	8,05
	Полдник														
587	Булочка "Гребешок" йодированная	150	150	6,17	20,70	42,69	381,76	0,16	0,14	108,98	0,07	30,51	77,33	17,94	1,74
Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18
	Итого	350		11,21	26,46	51,15	487,60	0,40	0,21	168,98	0,07	286,51	185,33	43,14	1,92
	Итого за день	1 875		66,34	67,56	281,05	1 962,84	0,92	50,44	589,62	8,36	836,24	841,62	211,02	11,93
	Потребность в пищевых веществах			65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
	Процент удовлетворения			100,97%	100,59%	100,52%	100,85%	101,10%	102,93%	100,79%	99,55%	99,55%	100,19%	100,49%	101,95%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

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

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

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
271	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	230/15	245	10,13	16,78	34,44	318,38	0,09	1,37	73,50	0,04	278,17	103,64	12,24	0,60
105	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	15/10/15	40	1,68	6,16	12,60	112,56	0,06	0,03	41,60	0,47	78,72	63,20	8,08	0,45
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
	Итого	555		19,09	26,62	92,25	674,02	0,17	12,99	215,10	0,64	486,67	238,89	46,15	1,85
	Обед														
120	Помидоры свежие порционно	100	100	0,99	0,18	12,33	54,90	0,13	3,80	31,35	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81
160	Суп с клёцками на мясном бульоне	250/20	270	2,48	12,18	22,25	220,96	0,02	22,70	74,00	0,78	99,67	99,30	39,59	0,36
354	Рыба под маринадом	100	100	18,76	6,17	2,78	141,69	0,04	4,02	65,00	1,87	144,00	190,00	28,40	3,50
520	Картофельное пюре	180	180	5,39	9,07	40,75	266,23	0,02	2,84	54,00	0,13	46,51	125,49	35,96	0,81
523	Компот из яблок с лимоном	180	180	0,21	0,18	20,30	83,64	0,02	1,33	18,00	1,26	2,90	1,81	1,47	0,39
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	990		49,70	36,57	178,97	1 258,80	0,33	34,69	258,35	6,88	330,61	546,34	148,09	8,57
	Полдник														
Пром.	Пряник	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	350		2,83	5,58	33,49	193,03	0,41	1,65	115,00	0,95	28,80	63,02	17,50	1,35
	Итого за день	1 895		66,30	67,08	279,67	1 985,80	0,92	49,33	588,45	8,46	846,08	848,25	211,73	11,77
	Потребность в пищевых веществах			65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
	Процент удовлетворения			100,91%	99,88%	100,03%	100,01%	100,67%	100,67%	100,59%	100,77%	100,72%	100,98%	100,83%	100,60%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
334	Макароны запеченные с сыром	250	250	6,90	10,67	23,11	228,48	0,23	0,50	25,00	0,18	70,75	163,25	7,54	1,67
692	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
Пром.	Хлеб пшеничный йодовый	70	70	4,98	0,50	32,76	155,48	0,03	0,00	7,00	1,15	20,92	68,24	19,81	0,11
Пром.	Печенье	70	70	2,78	3,71	19,66	123,14	0,00	0,03	11,20	0,18	3,02	3,78	2,08	0,59
	Итого	590		17,44	17,98	96,43	629,72	0,37	1,70	63,20	1,52	202,96	316,27	42,03	2,50
	Обед														
Пром.	Кукуруза консервированная	100	100	1,98	2,16	23,20	120,16	0,01	15,30	175,00	0,11	21,30	5,30	20,60	0,60
124	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	260	5,55	8,45	6,30	123,58	0,16	11,73	186,00	0,27	365,48	70,57	27,85	0,70
422	Котлета рубленая из филе птицы	100	100	12,51	11,62	3,70	169,42	0,14	9,84	61,00	1,84	73,20	162,00	32,90	2,87
511,01	Рис припущенный	180	180	4,19	5,11	45,58	245,09	0,11	4,95	36,00	1,30	61,65	125,19	47,05	0,29
270	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	4,86	18,00	0,32	4,41	0,81	1,62	0,29
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	980		38,21	30,39	153,78	1 041,62	0,53	46,68	492,00	6,59	550,97	470,20	154,67	7,45
	Полдник														
Пром.	Вафли	150	150	8,57	15,08	25,45	271,73	0,00	0,04	15,00	0,24	5,40	6,75	3,71	1,05
507	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
	Итого	350		9,83	16,52	40,21	348,77	0,02	0,72	35,00	0,37	86,22	54,68	13,97	1,85
	Итого за день	1 920		65,75	67,13	281,32	2 020,11	0,92	49,10	590,20	8,48	840,15	841,16	210,67	11,79
	Потребность в пищевых веществах			65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
	Процент удовлетворения			100,08%	100,96%	100,62%	101,74%	100,99%	100,21%	100,89%	100,91%	100,02%	100,14%	100,32%	100,77%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

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

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

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День	Понедельник
Неделя	Вторая
Возрастная категория	12+ лет
Сезон	Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
212	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	250/15	265	6,76	12,75	35,78	284,88	0,21	0,29	6,50	1,59	199,55	0,00	0,21	0,19
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Печенье	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34
	Итого	575		14,54	17,11	85,03	552,29	0,24	0,40	129,90	3,04	216,81	30,07	9,77	1,59
	Обед														
120	Огурцы свежие порционно	100	100	0,72	0,18	5,60	13,50	0,09	9,00	130,00	0,12	18,50	21,50	12,60	0,81
144	Суп картофельный с фасолью на бульоне со сметаной	250/10	260	4,89	8,58	13,52	205,77	0,18	0,05	2,60	1,16	244,92	198,88	68,66	1,89
449	Птица в соусе с овощами	100	100	13,80	12,37	8,10	210,84	0,09	0,01	1,20	0,67	235,70	258,20	22,52	0,15
511.01	Рис отварной	180	180	4,20	5,10	45,57	244,99	0,11	4,94	36,00	1,30	61,66	125,19	47,55	0,28
Пром.	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	980		42,46	29,28	147,26	1 055,11	0,59	37,67	203,80	6,48	597,05	721,45	182,47	8,10
	Полдник														
769	Булочка домашняя йодированная	150	150	8,40	14,85	28,20	280,06	0,09	0,09	240,00	0,73	22,94	84,17	13,93	1,22
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
	Итого	350		8,76	15,03	40,98	334,24	0,09	6,87	260,00	0,73	34,35	93,03	18,67	1,99
	Итого за день	1 905		65,77	67,06	279,89	1 985,89	0,92	44,94	593,70	10,25	848,20	844,54	210,91	11,79
	Потребность в пищевых веществах			65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
	Процент удовлетворения			100,10%	100,85%	100,11%	100,01%	100,62%	91,72%	101,49%	104,19%	100,98%	100,54%	100,43%	100,77%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

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

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

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День	Среда
Неделя	Вторая
Возрастная категория	12+ лет
Сезон	Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
492	Плов с мясом	250	250	12,93	17,97	20,16	294,03	0,23	0,25	110,00	0,75	159,63	311,40	70,60	2,18
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Пряник	30	30	1,35	3,08	6,45	58,88	0,00	0,01	3,00	0,11	3,45	4,32	2,38	0,25
	Итого	550		20,66	23,46	69,84	573,12	0,26	7,04	140,00	2,14	180,78	345,05	82,12	3,48
	Обед														
120	Помидоры свежие порционно	100	100	0,99	0,18	12,33	54,90	0,13	13,70	42,00	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81
132	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметанс	250/10	260	2,33	13,23	5,73	151,31	0,03	12,80	75,62	0,68	182,14	206,81	28,68	0,31
245	Минтай запеченный в молочном соусе	100	100	6,32	3,51	2,45	66,71	0,04	2,40	90,55	2,20	236,33	17,00	8,40	2,30
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	7,52	7,33	34,99	236,00	0,05	0,00	36,00	0,31	53,99	115,55	30,25	0,27
494	Компот из плодов и ягод сушеных	180	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	3,48	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	0,86	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	0,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	980		31,08	27,31	126,00	874,17	0,36	28,98	319,00	4,69	523,28	477,77	113,47	7,12
	Полдник														
540	Шанежка наливная	150	150	14,40	13,50	69,32	456,36	0,38	0,09	24,00	0,74	137,70	119,97	14,51	0,57
Пром.	Напиток витаминизированный	200	200	0,00	0,00	17,10	68,40	0,07	14,00	100,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	350		14,40	13,50	86,42	524,76	0,45	14,09	124,00	2,36	137,70	119,97	14,51	0,57
	Итого за день	1 880		66,13	67,19	282,26	1 985,80	0,92	49,11	583,00	8,58	841,76	841,79	210,10	11,76
	Потребность в пищевых веществах			65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
	Процент удовлетворения			100,66%	100,04%	100,95%	100,01%	101,10%	100,22%	99,66%	100,25%	100,21%	100,21%	100,05%	100,51%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День	
Неделя	Четверг
Возрастная категория	Вторая
Сезон	12+ лет
	Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	170/10	180	8,46	9,36	4,86	137,52	0,06	9,31	32,85	0,04	254,23	254,20	38,60	0,58
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	550		15,96	12,41	63,08	427,86	0,50	12,55	59,85	2,07	287,04	330,53	58,35	1,71
	Обед														
515	Горошек консервированный	100	100	3,24	0,09	8,82	49,05	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	7,80	30,60	0,70
110	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	260	2,81	12,74	15,41	187,54	0,05	9,86	78,00	2,16	231,91	29,47	26,84	1,20
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	100	15,30	3,86	6,36	121,38	0,05	5,00	0,05	0,37	27,50	194,83	16,38	0,13
522	Картофель запеченный	180	180	7,74	18,86	62,89	452,30	0,02	2,84	54,00	0,13	46,51	105,50	35,96	0,61
489	Напиток из облепихи	180	180	0,24	1,10	21,35	96,29	0,03	9,30	90,00	0,08	80,14	27,56	13,67	0,99
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	980		43,00	39,71	171,16	1 214,00	0,28	37,80	401,15	6,29	526,20	471,49	148,12	6,33
	Полдник														
569	Крендель сахарный	150	150	7,06	11,54	41,66	298,77	0,11	0,00	15,00	0,00	23,00	32,49	7,92	1,31
685	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
	Итого	350		7,24	11,54	49,23	329,78	0,11	0,09	125,00	0,07	32,24	39,93	11,88	2,10
	Итого за день	1 880		66,20	67,66	283,47	1 986,63	0,89	50,44	586,00	8,42	845,48	841,95	218,35	10,14
	Потребность в пищевых веществах			65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
	Процент удовлетворения			100,76%	100,65%	101,39%	100,80%	97,63%	102,94%	100,17%	100,28%	100,65%	100,23%	103,98%	99,56%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День	Пятница
Неделя	Вторая
Возрастная категория	12+ лет
Сезон	Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
275	Каша "Здоровье" молочная вязкая, с маслом сливочным	250/15	265	4,91	12,47	21,39	217,52	0,00	0,05	82,15	1,86	183,32	113,87	48,99	0,21
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/20	45	5,54	7,11	10,17	126,81	0,06	0,04	46,80	0,53	15,26	89,28	9,41	0,30
505	Чай черный с шиповником	200	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Итого	580		17,09	22,98	83,99	611,21	0,09	9,58	135,95	3,74	217,58	231,11	68,56	1,10
	Обед														
Пром.	Огурцы соленые	100	100	0,72	0,09	1,73	10,61	0,08	12,50	55,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,17
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	250	6,39	10,28	15,32	103,32	0,08	17,80	26,55	0,83	32,22	137,93	33,57	1,63
462	Тефтели в красном соусе	110	110	8,25	7,02	8,18	128,89	0,01	1,16	62,56	0,31	73,90	131,50	21,90	2,45
516,01	Макаронные изделия отварные	180	180	4,62	6,02	56,00	255,67	0,02	0,00	24,28	0,21	57,66	15,30	9,43	0,99
481	Кисель витаминный	180	180	0,13	0,08	12,86	52,70	0,02	13,59	162,32	0,76	19,28	5,35	4,84	0,70
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	0,86	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	980		33,16	26,54	144,79	702,95	0,31	45,05	347,01	4,84	220,59	419,81	112,40	8,63
	Полдник														
579	Булочка дорожная йодированная	150	150	10,54	12,15	42,45	321,31	0,38	0,09	24,00	0,73	137,70	119,97	14,50	0,57
Пром.	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18
	Итого	350		15,58	17,91	50,91	427,15	0,61	0,17	84,00	0,73	393,70	227,97	39,70	0,75
	Итого за день	1 910		65,82	67,43	279,69	1 985,80	0,92	50,49	586,00	8,48	845,00	878,89	220,67	11,84
	Потребность в пищевых веществах			65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
	Процент удовлетворения			100,19%	100,40%	100,04%	100,70%	101,10%	103,04%	100,32%	100,95%	100,60%	104,63%	105,08%	100,53%

Меню 7-11 (10 дней)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднее за день	50,28	51,51	218,84	1 533,31	0,79	39,30	456,50	6,52	717,72	718,69	163,60	7,85
Потребность в пищевых веществах	50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
Процент удовлетворения	100,46%	100,30%	100,50%	100,38%	100,65%	100,78%	100,33%	100,33%	100,38%	100,52%	100,67%	100,61%

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

ПРОШИТО
ПРОНУМЕРОВАНО И
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ
ДВАДЦАТЬ ОДИН
21 ЛИСТ
ПОДПИСЬ