

СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального автономного
общеобразовательного учреждения

«Средняя школа №129»

Севел Г.В. Сафьянова

«*да*» *Август* 2024 г.

Утверждаю:

Директор ООО «КрасНит»



О.И. Линков

«*16*» *Август* 2024 г.

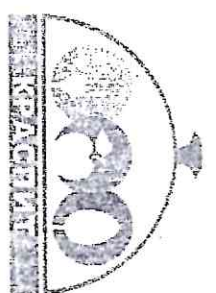


ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 129»

г. Красноярск 2024 г.

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



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

Завтрак															
275	Каша "Дружка" с маслом сливочным	200/15	215	6,67	6,73	37,84	238,59	0,03	0,02	56,98	1,40	122,41	84,60	26,99	0,27
105	Булгуровый суп 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
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
Итого		505		13,73	14,85	84,79	527,70	0,11	1,75	123,58	2,85	218,32	169,89	43,98	1,63

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
168	Суп с рыбными консервами	200	200	4,20	11,40	10,91	163,00	0,09	6,43	93,00	0,46	27,83	105,33	37,91	0,26
493	Филе лосося в сметанном соусе	100	100	11,03	3,50	1,50	81,62	0,14	0,16	85,00	0,23	47,10	112,00	16,10	0,85
516.01	Макаронные изделия отварные с овощами	150	150	3,70	4,50	34,11	191,75	0,03	0,14	15,00	0,18	146,24	137,25	7,83	0,05
Пром.	Сок фруктовый, овощной, яблочный	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		790		28,07	21,55	108,19	739,03	0,41	38,62	246,20	3,14	254,91	442,29	93,52	5,46

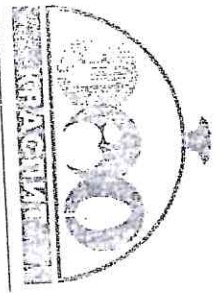
Полдник															
Пром.	Пряник	100	100	4,50	10,25	21,50	196,25	0,00	0,04	10,00	0,38	11,48	14,40	7,92	0,85 [1]
49	Молоко пастеризованное йодированное	200	200	5,04	5,76	8,46	105,84	0,23	0,07	60,00	0,00	256,00	108,00	25,20	0,18
Итого		300		9,54	16,01	29,96	302,09	0,23	0,11	70,00	0,38	267,48	122,40	33,12	1,03

Итого за день		Потребность в пищевых веществах		Процент удовлетворения								
1595	51,34	52,41	222,94	1568,82	0,75	40,48	439,78	6,37	740,72	734,58	170,62	8,12
	50,05	51,35	217,75	1527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
	102,57%	102,07%	102,38%	102,71%	96,74%	103,79%	96,65%	97,96%	103,60%	102,74%	105,00%	104,12%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1		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	4,32	122,24	0,06	8,27	29,20	0,03	225,98	141,92	34,32	0,52						
		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						
693	Какао с молоком	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						
		90	90	3,57	4,77	25,28	158,32	0,00	0,03	14,40	0,23	3,89	4,86	2,67	0,76						
Пром.	Хлеб пшеничный																				
Пром.	Печенье																				
	Итого	500		15,87	17,23	69,74	497,49	0,15	9,47	88,60	1,28	345,41	256,55	61,92	2,18						
Обед																					
	Орुцы соленьые	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						
Пром.	Суп легкий овощной на бульоне	200	200	5,17	7,22	17,52	155,73	0,12	0,27	10,00	0,14	149,40	129,26	25,15	0,20						
145		200	200	13,60	15,80	40,80	359,80	0,24	3,20	20,00	0,10	84,75	150,20	36,12	2,34						
436	Жаркое по-домашнему	180	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	1,66	18,00	0,70	74,57	12,49	4,88	1,00						
639	Компот из смеси сухофруктов	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 пшеничный	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						
Пром.	Хлеб ржаной																				
	Итого	740		29,04	25,12	118,49	816,25	0,47	12,63	91,18	2,91	331,13	368,31	91,36	5,19						
Полдник																					
769	Булочка домашняя йогуртовая	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						
Пром.	Напиток витаминизированный	200	200	0,00	0,00	17,10	68,40	0,07	18,00	100,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Итого	305		5,88	10,40	36,84	264,44	0,13	18,07	268,00	2,13	16,06	58,92	9,75	0,85						

Итого за день 1 545
 Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

50,80	52,75	225,07	1 578,18	0,76	40,17	447,78	6,32	692,60	683,78	163,02	8,22
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
101,50%	102,72%	103,36%	103,32%	96,87%	102,99%	98,41%	97,20%	96,87%	95,63%	100,32%	105,37%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергичность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
Завтрак																					
328	Запеканка из творога с рисом и стученным молоком	150/10	160	8,80	10,88	13,28	186,24	0,11	0,16	0,13	0,64	204,00	140,00	24,32	2,00						
507	Чай черныи 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						
	Мандарин	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		15,09	14,20	63,99	429,58	0,16	11,75	105,13	1,68	336,28	226,68	53,30	3,01						
Обед																					
612.02	Маринад овощной	60	60	1,17	3,06	15,40	93,79	0,02	0,02	9,00	0,04	39,06	7,20	1,44	0,26						
160	Суп с клецками на мясном бульоне	200/20	220	2,02	8,83	17,57	157,78	0,10	17,68	44,00	2,10	56,77	80,91	15,96	0,22						
422	Котлета рубленая из филе птицы	90	90	10,26	8,46	3,33	130,50	0,06	0,00	45,00	0,00	31,68	102,60	26,01	0,77						
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						
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	800		28,51	29,60	122,93	872,17	0,33	27,00	228,00	4,21	267,50	376,89	96,69	4,00						
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						
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		7,56	8,51	37,29	255,92	0,26	0,16	126,80	0,58	105,62	91,42	14,11	1,19						

Итого за День **1 615**
 Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

51,16	52,30	224,21	1 557,68	0,75	38,91	459,93	6,47	711,40	694,98	164,10	8,19
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
102,22%	101,86%	102,97%	101,98%	95,58%	99,76%	101,08%	99,51%	99,50%	97,20%	100,98%	105,05%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
334	Макаронная запеченная с сыром	220	220	5,92	6,07	22,49	168,27	0,20	0,04	22,00	0,16	62,26	143,66	6,63	1,47			
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			
104	Бургер-брод с маслом сливочным и сыром	15/10/15	40	4,92	6,32	9,04	112,72	0,06	0,03	41,60	0,47	13,56	79,36	8,36	0,26			
Итого		510		17,18	15,85	75,83	514,67	0,40	1,24	88,60	1,47	199,03	352,76	41,74	1,94			

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	3,49	6,83	9,09	111,83	0,13	9,48	126,00	0,38	295,20	57,00	22,49	0,56
378	Гуляш из говядины	90	90	11,12	11,61	4,53	167,06	0,07	6,48	26,46	0,48	92,61	93,42	20,93	1,62
511,01	Рис отварной	150	150	3,50	4,25	37,98	204,16	0,09	4,12	30,00	1,08	51,38	104,33	39,62	0,23
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		790		28,05	26,22	121,94	835,93	0,38	30,58	315,46	5,19	469,72	322,06	111,28	4,71

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
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		300		6,07	10,23	29,75	235,33	0,00	6,81	30,00	0,16	15,01	13,36	7,21	1,48

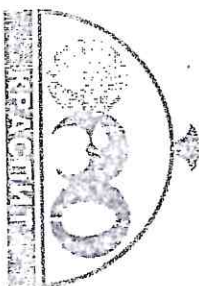
Итого за День 1 600
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

51,30	52,30	227,51	1 585,93	0,78	38,63	434,06	6,82	683,76	688,18	160,23	8,12
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
102,50%	101,85%	104,48%	103,83%	99,37%	99,06%	95,40%	104,95%	95,63%	96,25%	98,60%	104,15%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краснит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть						Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
271	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	200/15	215	8,49	14,73	22,30	255,71	0,08	1,20	64,50	0,04	130,03	90,95	10,74	0,52					
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.	Пирожок	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	15,22	21,45	62,37	503,44	0,09	1,31	184,50	1,21	149,51	120,20	21,81	1,93						
Обед																				
120	Орница 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					
112	Суп картофельный на мясном бульоне	200	200	2,80	7,25	26,70	183,25	0,03	9,82	20,00	0,38	401,00	226,60	53,20	0,66					
390	Котлета из рыбы "Лобительская"	90	90	17,01	12,42	5,67	202,50	0,03	2,58	18,00	0,99	71,55	143,69	23,21	2,11					
520	Картофельное пюре	150	150	4,50	7,56	33,96	221,86	0,02	2,36	45,00	0,11	38,76	87,91	29,97	0,51					
Пром.	Напиток витаминизированный	180	180	0,00	0,00	15,39	61,56	0,06	16,20	90,00	1,46	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	33,29	29,39	121,21	882,46	0,25	36,36	261,00	4,74	537,26	533,43	128,34	5,30						

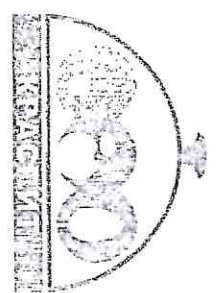
Полдник		Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть						Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72					
Пром.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13					
Пром.	Печенье	20	20	0,79	1,06	5,62	55,04	0,00	0,01	3,20	0,05	0,86	1,08	0,59	0,17					
Итого		320	2,27	1,87	33,39	176,90	0,41	3,25	23,20	0,81	27,38	56,93	15,93	1,02						

Итого за день		1 615	50,79	52,71	216,97	1 562,80	0,76	40,91	468,70	6,75	714,14	710,57	166,09	8,25
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		101,47%	102,65%	99,64%	102,31%	96,83%	104,91%	103,01%	103,89%	99,88%	99,38%	102,21%	105,83%	

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краснит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность											Витамины и минеральные вещества				
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
179	Суп молочный с гречневой крупой	250	250	6,73	11,32	32,72	259,66	0,28	0,00	25,00	1,18	225,98	25,50	18,00	0,09				
Пром.	Сыр порционный	20	20	4,70	5,90	0,05	72,12	0,03	0,14	2,40	0,09	135,00	55,35	6,35	0,61				
505	Чай черный с сахаром и пряниками	200	200	0,61	1,15	21,98	100,73	0,00	9,50	0,00	0,07	12,89	7,47	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	520	16,34	19,97	76,50	551,11	0,33	9,64	32,40	2,25	378,17	102,95	33,26	1,22				

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
138	Суп рисовый на бульоне	200	200	3,87	13,06	13,18	185,76	0,05	5,54	80,00	1,20	6,29	100,00	13,93	0,90
376	Рагу из овощей с фасолью и мясом птицы	200	200	11,20	8,20	24,60	217,00	0,02	12,40	120,00	0,00	40,30	147,00	41,04	1,16
642	Кисель из яблок	180	180	0,11	0,11	23,49	95,43	0,00	5,58	72,00	0,45	72,07	133,92	24,14	1,62
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	25,68	23,48	102,68	724,77	0,15	30,00	390,00	3,86	202,64	473,61	111,86	5,65

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
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	305	8,64	9,95	44,48	301,95	0,28	0,75	36,80	0,64	177,21	131,92	20,41	1,19

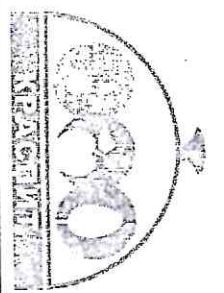
Итого за день 1 565
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

50,65	53,40	223,66	1 577,83	0,76	40,39	459,20	6,75	748,01	708,47	165,53	8,05
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
101,20%	103,99%	102,71%	103,30%	97,32%	103,57%	100,92%	103,78%	104,62%	99,09%	101,86%	103,19%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-ность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	5,48	7,53	29,03	159,32	0,17	0,24	64,50	1,29	161,90	0,00	0,17	0,15						
104	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/20	45	5,64	7,11	10,17	126,81	0,06	0,04	46,80	0,53	15,26	89,28	9,41	0,30						
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	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		18,11	19,33	81,84	527,34	0,37	1,44	136,30	2,75	289,92	184,90	25,33	0,77						
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						
144	Суп из овощей с фасолью на бульоне со сметаной	200/10	210	3,95	6,93	10,92	121,84	0,06	0,44	21,00	0,38	54,85	11,21	43,34	0,15						
449	Птица в соусе с овощами	100	100	8,80	8,76	11,70	160,85	0,04	0,32	20,00	0,07	263,70	268,20	25,30	1,02						
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.	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		28,16	23,95	113,45	782,02	0,31	32,65	124,20	2,98	397,30	463,41	125,52	5,70						
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						

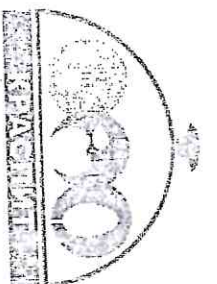
Итого за день 1 615
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

52,51	53,86	227,81	1 559,59	0,74	40,94	448,50	6,24	714,69	716,09	165,34	8,09
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
104,92%	104,89%	104,62%	102,10%	95,26%	104,96%	98,57%	95,98%	99,96%	100,15%	101,75%	103,73%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	Завтрак	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
492	Плов с мясом	200	200	10,34	14,37	20,13	251,21	0,42	6,27	60,00	0,60	127,70	249,12	56,48	0,60						
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.	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		17,07	21,10	60,20	488,95	0,44	6,38	180,00	1,77	147,18	278,38	67,55	2,01						
Обед																					
Пром.	Кукруза 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	Сул картофельный с макаронными изделиями	200	200	5,29	2,32	18,50	116,08	0,09	9,98	30,00	1,10	209,76	168,33	27,54	0,38						
363	Солынка мясная	200	200	11,60	12,20	29,65	274,80	0,04	11,12	20,00	1,88	266,92	95,93	19,34	0,80						
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		740		26,87	17,88	112,37	717,95	0,20	30,36	183,00	4,85	519,59	338,43	77,12	3,82						
Полдник																					
587	Булочка "Гребешок" испарованная	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						

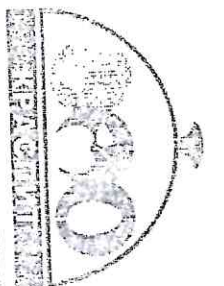
Итого за день 1 545
 Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

49,34	53,83	215,06	1 542,08	0,75	38,53	459,28	6,74	700,82	678,40	162,99	7,76
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
98,59%	104,83%	98,76%	100,95%	95,69%	98,79%	100,94%	103,63%	98,02%	94,88%	100,30%	99,55%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспик

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	Завтрак	170/10	180	7,70	7,56	25,52	200,95	0,09	0,41	90,00	0,65	207,54	191,44	44,76	0,25						
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком сквашенным	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						
685	Чай черный с сахаром	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 пшеничный	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						
Пром.	Вафли																				
Итого		500		17,08	16,56	71,75	504,32	0,11	2,12	122,00	1,75	227,25	216,68	55,40	1,66						

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
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						
132	Расоппылик Ленинградскийна бульоне со сметаной	200/10	210	2,87	5,88	12,24	113,76	0,30	10,34	10,50	0,55	74,42	190,65	23,17	0,25						
462	"Ежик" в молочном соусе	90	90	10,99	12,92	12,15	208,79	0,06	3,65	19,62	0,99	106,70	117,64	24,87	0,23						
516.01	Макаронные изделия отварные	150	150	3,21	4,19	38,89	206,06	0,14	0,00	20,24	0,18	48,05	43,76	8,81	0,99						
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		790		27,71	25,10	119,92	816,40	0,59	37,56	258,36	4,75	368,98	457,49	97,46	4,25						

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
804	Праник школьный	100	100	4,44	10,80	21,97	202,82	0,04	0,04	63,00	0,26	3,24	7,01	5,90	1,20						
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		5,70	12,24	36,73	279,86	0,05	0,72	83,00	0,39	84,06	54,94	16,16	1,99						

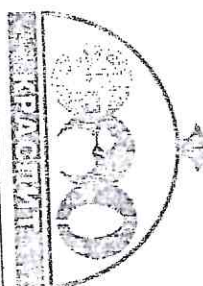
Итого за день: 1 590
 Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

50,49	53,89	228,39	1 600,58	0,75	40,41	463,36	6,89	680,29	729,12	169,03	7,90
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,89%	104,95%	104,89%	104,79%	96,62%	103,61%	101,84%	105,97%	95,15%	101,97%	104,02%	101,33%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (рас-чет)	Пищевые вещества и энергетичес-ть							Витаминны и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	14,56	19,68	4,48	253,28	0,06	8,27	48,00	0,19	129,99	361,41	30,43	0,54						
686	Чай черный с сахаром и лимонси	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.	Рблики	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		510	510	19,62	21,91	54,18	492,40	0,49	16,59	73,00	1,79	159,72	433,28	47,89	1,64						
Обед																					
120	Оурды свежже 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						
110	Борщ из свежей капуста на бульоне со сметаной	200/10	210	2,27	10,29	30,03	221,80	0,04	7,97	63,00	1,89	187,31	23,81	26,06	0,97						
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	90	90	9,63	6,30	1,89	102,80	0,06	3,75	21,60	0,19	295,20	110,07	27,15	0,58						
304	Рис отварной с овощами	150	150	2,90	3,20	39,30	197,61	0,02	2,25	75,00	0,20	16,74	45,99	28,02	0,68						
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	1,82	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	790	24,09	21,95	129,38	811,45	0,23	24,23	265,60	4,40	529,61	255,90	104,81	4,54						
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	305	5,12	8,08	36,73	240,15	0,08	0,09	120,50	0,07	25,34	30,18	9,51	1,71						

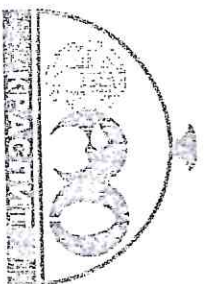
Итого за день 1 605
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

48,83	51,94	220,30	1 543,99	0,79	40,91	459,10	6,26	714,67	719,36	162,20	7,90
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
97,57%	101,15%	101,17%	101,08%	101,81%	104,89%	100,90%	96,34%	99,95%	100,61%	99,82%	101,22%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краснит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Питицца
Вторая
7-11 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	Завтрак	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
275	Каша "Здоровье" молочная вязкая, с маслом сливочным	200/15	215	9,89	13,33	22,36	248,96	0,00	0,04	66,65	1,51	148,73	92,39	39,74	0,17		
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		
Пром.	Печенье	40	40	1,89	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34		
		Итого		17,04	18,49	70,10	514,97	0,04	0,74	98,05	2,64	235,78	157,11	54,34	1,50		

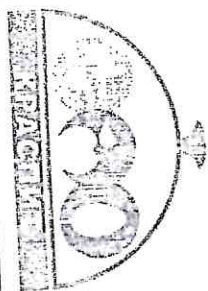
Пром.	Наименование	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Обед																	
Пром.	Овурды соленьые	60	60	0,43	0,05	1,04	6,37	0,05	7,50	33,18	0,24	7,56	14,04	10,80	0,10		
139	Суп гороховый на мясном бульоне	200	200	5,11	13,02	37,35	287,05	0,06	14,24	21,24	0,66	25,78	110,34	26,86	1,30		
193	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	200	200	8,86	5,44	31,46	210,22	0,02	2,54	60,00	0,26	63,61	181,40	17,00	1,80		
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	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		23,08	20,64	118,84	753,49	0,21	37,87	286,74	3,65	131,07	373,45	73,90	5,44		
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		
49	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		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	Потребность в пищевых веществах	Процент удовлетворения	Итого за день	Потребность в пищевых веществах	Процент удовлетворения							
						1 550	52,54	53,40	227,12	1 599,21	0,74	38,74
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	
104,97%	103,99%	104,30%	104,89%	95,11%	99,34%	101,45%	104,64%	100,59%	101,05%	100,67%	96,41%	

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Суббота
Вторая
7-11 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	Са	Р	Mg	Fe						
1	Завтрак	220/30	250	10,53	12,32	22,56	243,26	0,02	0,07	70,00	1,55	286,20	279,00	39,60	1,62						
299	Манник с повидлом	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						
693	Какао с молоком	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 пшеничный																				
Итого		500		15,31	16,46	62,70	460,19	0,12	1,24	115,00	2,57	401,74	388,77	64,53	2,52						
Обед																					
18	Салат из помидоров и огурцов	60	60	0,48	4,54	1,63	49,25	0,07	8,80	49,38	0,16	22,84	27,97	12,20	0,54						
138	Суп Крестьянский с крупой на бульоне	200	200	5,04	8,61	25,60	200,05	0,06	4,60	40,00	0,44	153,00	68,50	30,70	0,38						
401_01	Гуляш из мяса птицы	90	90	9,86	5,69	2,59	101,02	0,08	4,48	85,77	0,72	12,86	63,81	19,19	0,45						
257	Каша перловая рассыпчатая	150	150	4,25	5,06	24,75	161,57	0,06	0,00	34,80	0,59	8,12	23,75	3,19	0,59						
524	Компот из цитрусовых с ягодами	180	180	0,18	0,08	10,48	43,37	0,05	12,15	90,00	0,13	8,83	5,67	4,29	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.	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		28,36	26,03	101,18	752,40	0,39	30,03	309,95	3,77	220,50	252,03	83,98	4,23						
Полдник																					
579	Булочка дорожная поджаренная	100	100	7,03	8,10	28,30	214,20	0,25	0,06	16,00	0,49	91,80	79,98	9,67	0,38						
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	200	0,61	1,15	21,98	100,73	0,00	9,50	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,32						
Итого		300		7,64	9,25	50,28	314,93	0,25	9,56	16,00	0,56	104,49	87,45	15,43	0,70						
Итого за день		1580		51,31	51,74	214,17	1527,52	0,75	40,83	440,95	6,90	726,74	728,26	163,94	7,44						
Потребность в пищевых веществах				50,05	51,35	217,75	1527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80						
Процент удовлетворения				102,52%	100,75%	98,35%	100,00%	96,76%	104,70%	96,91%	106,15%	101,64%	101,85%	100,88%	95,44%						

	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества							
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Меню 7-11 (12 дней)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Среднее за день	50,92	52,88	222,77	1 567,02	0,76	39,99	453,52	6,61	712,26	709,53	164,72	7,97			
Потребность в пищевых веществах	50,10	51,40	217,70	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80			
Процент удовлетворения	101,64%	102,87%	102,33%	102,59%	97,00%	102,53%	99,67%	101,67%	99,62%	99,23%	101,37%	102,12%			

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспик

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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

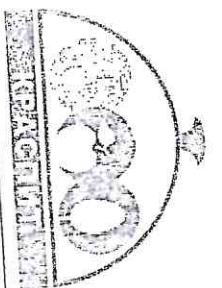


№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
275	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250/15	265	8,22	8,29	46,64	294,07	0,04	0,02	70,23	1,72	150,88	104,27	33,27	0,33						
105	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/20	45	1,89	6,93	14,17	126,63	0,06	0,04	64,80	0,49	88,56	74,10	9,09	1,38						
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						
Итого:		580		17,21	17,82	103,86	644,70	0,13	1,76	162,03	3,56	258,43	203,32	52,53	2,71						
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						
168	Суп с рыбными консервами	250	250	5,25	14,25	13,64	203,75	0,11	8,04	116,25	0,58	34,79	131,69	47,39	0,33						
493	Филе птицы в сметанном соусе	100	100	11,03	3,50	1,50	81,62	0,14	0,16	85,00	0,23	47,10	112,00	16,10	0,85						
516.01	Макаронные изделия отварные с овощами	180	180	4,44	5,40	40,94	230,10	0,03	0,16	18,00	0,21	175,49	164,71	9,40	0,06						
Пром.	Соки фруктовый, овощной, яблочный	200	200	0,00	0,00	20,16	80,64	0,02	26,30	20,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52						
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		35,38	26,38	144,89	958,43	0,54	48,36	297,25	4,40	307,50	550,70	122,74	7,27						
Полдник																					
804	Гранжик школьный	150	150	6,66	16,20	32,95	304,24	0,05	0,06	94,50	0,39	4,86	10,52	8,85	1,80						
49	Молоко пастеризованное йогуртованное	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		11,70	21,96	41,41	410,08	0,29	0,13	154,50	0,39	260,86	118,52	34,05	1,98						
Итого за день				1 920																	
Потребность в пищевых веществах				97,84%																	
Процент удовлетворения				98,51%																	

Циклическое меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд ООО Краспик

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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

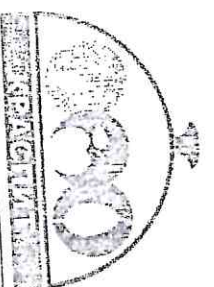


№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	Завтрак	200/10	210	9,87	10,92	5,67	160,44	0,08	10,86	38,33	0,04	296,60	186,27	45,04	0,68						
	Омлет натуральный с маслом сливочным	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						
693	Какао с молоком	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 пшеничный	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						
Пром.	Печенье			19,15	19,41	74,17	547,95	0,18	12,05	96,53	1,60	416,97	305,67	73,31	2,25						
	Итого	550																			
	Обед																				
Пром.	Орды солёные	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						
145	Суп летний овощной на бульоне	250	250	6,48	9,03	21,90	194,67	0,15	0,34	12,50	0,18	186,75	161,57	31,44	0,85						
436	Жаркое по-домашнему	180	180	17,00	19,75	51,00	449,75	0,30	4,00	25,00	0,10	105,94	187,75	45,15	2,93						
639	Компот из смеси сухофруктов	70	70	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	90	90	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			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		39,14	31,92	153,96	1 059,66	0,64	18,49	126,80	4,06	404,79	491,55	124,12	7,65						
	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						
Пром.	Напиток витаминизированный	200	200	0,00	0,00	17,10	68,40	0,07	18,00	100,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Итого	350		8,40	14,85	45,30	348,46	0,16	18,09	340,00	2,35	22,94	84,17	13,93	1,22						
	Итого за день	1 840		66,70	66,17	273,44	1 956,07	0,97	48,64	563,33	8,01	844,69	881,39	211,36	11,12						
	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			101,52%	98,53%	97,80%	98,51%	104,92%	99,27%	96,29%	95,31%	100,56%	104,93%	100,65%	95,00%						

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть							Витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe												
1	Завтрак	200/10	210	11,55	14,28	17,43	244,44	0,15	0,21	0,17	0,84	267,75	183,75	31,92	2,63												
328	Затеканка из творога с рисом и сушееным молоком	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												
507	Чай черный с молоком и сахаром	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 пшеничный	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												
	Мандарины																										
	Итого	580		19,56	18,24	76,84	535,22	0,20	11,80	107,17	2,24	403,83	276,28	62,16	3,71												
	Обед																										
612.02	Маринад овощной	100	100	1,95	5,09	25,67	156,32	0,04	3,80	31,35	0,07	65,10	12,00	2,40	0,43												
160	Суп с клецками на мясном бульоне	250/20	270	2,48	10,83	21,56	193,63	0,12	21,70	94,00	1,77	69,67	99,30	19,59	0,27												
422	Котлета рубленая из филе птицы	100	100	11,40	9,40	3,70	145,00	0,07	0,00	50,00	0,00	35,20	114,00	28,90	0,85												
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	0,81												
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	25,98	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43												
	Итого	990		37,27	36,80	163,60	1134,67	0,42	34,80	317,35	4,98	329,04	474,74	119,47	6,05												
	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												
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		10,72	12,15	50,02	352,31	0,38	0,18	134,00	0,80	146,93	127,41	18,46	1,36												

Итого за день

1 920

Потребность в пищевых веществах

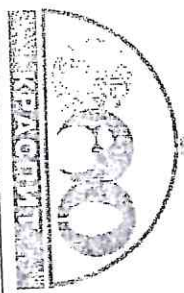
Процент удовлетворения

67,54	67,19	290,46	2 022,21	1,00	46,79	558,52	8,02	879,80	878,43	200,09	11,12
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
102,81%	100,05%	103,89%	101,84%	104,67%	95,48%	95,47%	95,48%	104,74%	104,58%	95,28%	95,00%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспик

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
334	Макаронные запеченные с сыром	250	250	6,72	6,90	25,56	191,22	0,23	0,05	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 изюмный	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			
104	Бургер-брод с маслом сливочным и сыром	15/10/15	40	4,92	6,32	9,04	112,72	0,06	0,03	41,60	0,47	13,56	79,36	8,36	0,26			
Итого		560		19,41	16,82	88,26	582,04	0,43	1,25	93,60	1,82	213,50	391,85	48,31	2,17			

Пром.	Наименование	Масса	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
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	4,32	8,46	11,26	138,45	0,16	11,73	186,00	0,27	365,48	70,57	27,85	0,70			
378	Гуляш из говядины	100	100	12,35	12,90	5,03	185,62	0,08	7,20	29,40	0,34	102,90	103,80	23,26	3,20			
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			
523	Компот из яблок с лимонном	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		980		36,73	31,85	161,88	1 080,30	0,48	40,50	460,40	6,02	579,17	413,01	145,38	7,87			

Пром.	Наименование	Масса	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
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			
686	Чай черный с сахаром и лимонном	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		8,93	15,26	38,23	325,91	0,00	6,82	35,00	0,24	16,81	15,61	8,45	1,83			

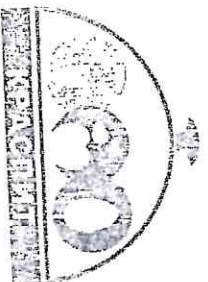
Итого за День 1 890
 Потребность в пищевых веществах
 Процент удовлетворения

65,06	63,93	288,17	1 988,24	0,91	48,57	589,00	8,08	809,48	820,46	202,14	11,87
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
99,03%	95,19%	103,07%	100,13%	100,53%	99,12%	100,68%	96,23%	96,37%	97,67%	96,26%	101,42%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краслит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Лет-лице
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

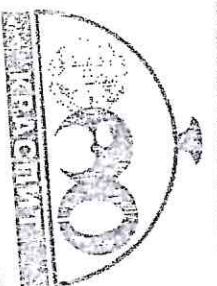


№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть								Витамины и минеральные вещества														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
271	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	250/15	265	10,47	18,15	27,49	315,17	0,09	1,48	79,50	0,05	160,27	112,10	13,24	0,64											
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.	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		585		18,92	25,51	76,26	610,35	0,12	1,59	201,50	1,58	181,55	147,20	25,57	2,13											
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											
112	Суп картофельный на мясном бульоне	250	250	3,50	9,06	33,38	229,06	0,04	12,28	25,00	1,13	501,25	283,25	66,50	0,83											
390	Котлета из рыбы "Любительская"	100	100	18,90	13,80	6,30	225,00	0,03	2,86	20,00	0,61	79,50	159,66	25,79	2,94											
520	Картофельное пюре	180	180	5,39	9,07	40,75	286,23	0,02	2,84	54,00	0,13	46,51	105,49	35,96	0,61											
Пром.	Напиток витаминизированный	180	180	0,00	0,00	15,39	61,56	0,06	16,20	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	86,86	20,25	2,43											
Итого		970		42,18	35,16	157,74	1116,19	0,34	43,17	335,00	6,19	670,69	676,24	185,52	7,89											
Полдник																										
Пром.	Печенье	50	50	1,98	2,65	14,04	87,96	0,00	0,02	8,00	0,13	2,16	2,70	1,49	0,42											
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.	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,88	13,82	48,38	9,58	0,13											
Итого		350		3,46	3,46	41,82	209,82	0,41	3,26	28,00	0,88	28,67	58,55	16,82	1,27											

Итого за день 1 905
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

64,57	64,14	275,81	1 936,35	0,87	48,02	564,50	8,65	880,91	882,00	207,91	11,29
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
98,28%	95,50%	98,65%	97,52%	95,90%	97,99%	96,50%	103,03%	104,87%	105,00%	99,00%	96,51%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



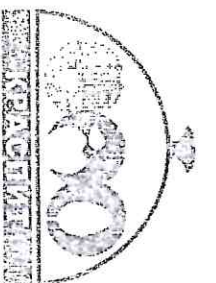
День Суббота
 Неделя Первая
 Возрастная категория 12+ лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	1	2	3	Пищевые вещества и энергетич-сть					Витамины и минеральные вещества														
					4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
		Масса порции	Масса (расчет)	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
Завтрак																								
179	Суп молочный с гречневой крупой	250	250	6,73	11,32	32,72	259,66	0,28	0,00	25,00	1,18	225,98	25,50	18,00	0,09									
Пром.	Сыр порционный	20	20	4,70	5,90	0,05	72,12	0,03	0,14	2,40	0,09	135,00	55,35	6,35	0,32									
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	200	0,61	1,15	21,98	100,73	0,00	9,50	0,00	0,07	12,89	7,47	5,76	0,27									
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										
Итого		540		18,06	20,61	85,20	598,55	0,33	9,64	34,40	2,61	379,97	108,80	34,52	1,29									
Обед																								
515	Горошек консервированный	100	100	3,24	0,09	8,82	49,50	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	50,80	30,60	0,70									
138	Суп рисовый на бульоне	250/10	260	5,03	16,98	17,13	241,49	0,07	7,21	104,00	0,96	8,18	130,00	18,10	1,17									
376	Рагу из овощей с фасолью и мясом птицы	250	250	14,00	10,25	30,75	271,25	0,03	15,50	150,00	0,00	50,38	183,75	51,30	1,45									
642	Кисель из яблок	180	180	0,11	0,11	23,49	95,43	0,00	5,58	72,00	0,45	72,07	133,92	24,14	1,62									
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	0,47	18,63	86,86	20,25	2,43									
Итого		950		36,05	30,49	136,51	965,10	0,23	39,09	522,00	3,96	270,76	604,61	148,80	7,64									
Полдник																								
579	Булочка дрожжная 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									
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		11,80	13,59	57,21	398,35	0,39	0,78	44,00	0,86	218,52	167,91	24,76	1,36									
Итого за день																								
				1 840																				
Потребность в пищевых веществах																								
Процент удовлетворения																								
				100,32%	96,32%	99,76%	98,81%	104,84%	101,03%	102,63%	100,24%	103,48%	104,92%	99,08%	99,99%									

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краснит

День
Нодела
Возрастная категория
Сезон

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



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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Витамины и минеральные вещества														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
212	Заправка Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	250/15	265	6,76	9,28	35,78	253,61	0,21	0,29	79,50	1,59	199,55	0,00	0,21	0,19			
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			
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	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		21,10	21,72	97,29	669,07	0,42	1,50	153,30	3,41	329,37	190,75	26,63	0,89			

Обед

120	Помидоры свежие порционно	100	100	0,99	0,18	12,33	18,00	0,13	13,70	42,00	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81
144	Суп из овощей с фасолью на бульоне со сметаной	250/10	260	4,89	8,58	13,52	150,85	0,08	0,55	26,00	1,16	67,91	13,88	53,66	1,89
449	Птица в соусе с овощами	100	100	8,80	8,76	11,70	160,85	0,04	0,32	20,00	0,07	263,70	268,20	25,30	1,02
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
Пром.	Сок фруктовый, овощной, яблочный	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	1,34	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		35,87	27,90	147,01	945,71	0,42	38,23	158,00	4,86	434,48	538,71	158,34	8,96

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 лимонном	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 1 910
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

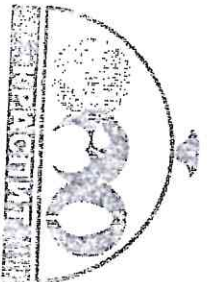
65,74	64,65	285,28	1 949,02	0,94	46,60	571,30	9,00	798,20	822,49	203,64	11,84
65,70	67,16	279,59	1 985,80	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,06%	96,26%	102,04%	98,16%	102,90%	95,11%	97,66%	104,19%	95,02%	97,92%	96,97%	101,16%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Вторая
12+ лет

Осенне-зимний, весенне-летний



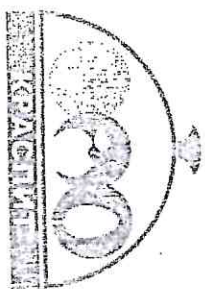
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть													
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
492	Плов с мясом	250	250	12,93	17,97	25,16	314,02	0,53	7,84	75,00	0,75	159,63	311,40	70,60	0,75		
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.	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		570		21,38	25,33	73,93	609,19	0,55	7,94	197,00	2,29	180,90	346,51	82,93	2,24		
Обед																	
Пром.	Кukuруза 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	Сул картофельный с макаронными кашеями	250	250	6,62	2,90	23,13	145,10	0,11	12,48	37,50	1,38	262,20	210,41	34,43	1,48		
363	Солянка мясная	250	250	14,50	15,25	37,06	343,50	0,05	13,90	25,00	1,10	336,15	119,91	24,17	1,00		
494	Комлот 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	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	16,63	85,86	20,25	2,43		
Итого		940		37,01	23,39	153,89	974,01	0,27	41,75	271,50	5,73	857,86	450,62	107,34	6,52		
Полдник																	
587	Булочка "ребришок" кодированная	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:	1 860
Потребность в пищевых веществах	65,64 69,77 283,11 2 022,91 0,99 51,53 597,48 8,16 881,97 881,93 213,97 11,21
Процент удовлетворения	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
	99,90% 103,88% 101,26% 101,88% 103,34% 105,16% 102,13% 97,13% 105,00% 104,99% 101,89% 95,85%

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
342	Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным	200/20	220	20,02	27,06	6,16	348,26	0,09	11,37	66,00	0,26	178,73	496,94	41,84	0,75		
686	Чай черный с сахаром и лимонном	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.	Яблоко	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:		590		26,80	29,93	64,56	634,82	0,52	19,69	93,00	2,22	210,27	574,66	60,56	1,93		

Обед															
120	Огульки свежие порционно	100	100	0,72	0,18	5,60	26,90	0,09	9,00	130,00	0,12	18,50	7,80	12,60	0,81
110	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	260	2,81	12,74	37,18	274,61	0,05	9,86	78,00	2,16	231,91	29,47	32,27	1,81
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	100	10,70	7,00	2,10	114,23	0,06	4,17	24,00	0,22	328,00	62,30	30,17	0,64
304	Рис отварной с овощами	180	180	3,48	3,84	47,16	237,13	0,02	2,70	90,00	0,23	20,09	55,19	33,62	0,81
270	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	4,88	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		31,69	26,81	167,04	1036,24	0,32	30,59	356,00	5,80	627,83	261,91	134,94	7,06

Поддник		Итого за день														
569	Крепдель 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	

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

65,73	68,28	280,84	2 000,84	0,96	50,37	574,00	8,10	870,34	876,49	207,38	11,09
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,04%	101,67%	100,45%	100,77%	104,97%	102,80%	98,12%	96,38%	103,61%	104,34%	98,75%	94,76%

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Латиница
Европей
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетич-сть					Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
275	Каша "Здоровье" молочная вязкая, с маслом сливочным	250/15	265	12,19	16,43	27,56	306,86	0,00	0,05	82,15	1,86	183,32	113,87	48,99	0,21				
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	0,03	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		21,06	22,23	84,00	620,31	0,05	0,75	115,55	3,36	272,17	184,44	64,85	1,62				
Обед																			
Пром.	Осушки соевые	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	16,28	46,69	368,82	0,08	17,80	26,55	0,83	32,22	137,93	33,57	1,63				
193	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	200	200	8,86	5,44	31,46	210,22	0,02	2,54	60,00	0,26	63,61	181,40	17,00	2,90				
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		890		29,77	24,93	149,07	939,78	0,30	46,43	320,17	4,58	152,63	454,41	98,07	8,09				
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				
49	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 1 815

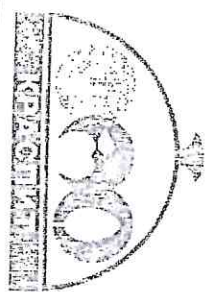
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

66,41	65,07	283,98	1 987,23	0,95	47,34	519,72	8,66	818,50	866,82	202,62	10,46
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
101,07%	96,89%	101,57%	100,08%	104,64%	96,61%	95,21%	103,15%	97,44%	103,19%	96,48%	94,94%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	Завтрак	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
299	Манник с повидлом	250/30	280	11,79	13,80	63,18	424,09	0,03	0,08	78,40	1,74	320,54	312,48	44,35	1,81			
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			
Итого				18,30	18,58	112,02	688,46	0,13	1,25	125,40	3,12	437,89	428,10	70,54	2,79			

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
18	Салат из помидоров и огурцов	100	100	0,79	7,56	2,72	82,08	0,12	14,67	82,30	0,27	38,07	46,82	20,34	0,90			
138	Суп Крестьянский с крутой на бульоне	250	250	6,30	10,76	32,01	250,06	0,08	5,75	50,00	0,15	191,25	85,63	38,38	0,48			
401,01	Гуляш на мясе птицы	100	100	10,96	6,32	2,88	112,24	0,09	4,98	95,30	0,20	14,29	70,90	21,32	2,50			
257	Каша перловая рассыпчатая	180	180	5,10	6,08	29,70	193,89	0,07	0,00	41,76	0,42	9,74	28,50	3,83	0,71			
524	Компот из цитрусовых с яблоками	180	180	0,18	0,08	10,48	43,37	0,05	12,15	90,00	0,13	8,83	5,67	4,29	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.	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				37,00	33,85	134,11	989,06	0,52	37,55	375,38	3,92	287,11	343,66	112,82	8,01			

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
579	Палочка сырная	150	150	10,62	14,25	24,75	289,73	0,05	0,09	60,00	0,68	144,59	102,30	15,23	0,59			
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	200	0,61	1,15	21,98	100,73	0,00	9,50	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,32			
Итого				11,23	15,40	46,73	370,46	0,05	9,59	60,00	0,75	157,28	109,77	20,99	0,91			

Итого за день:	1 870											
Потребность в пищевых веществах	66,53	67,83	292,86	2 047,98	0,69	48,39	560,76	7,79	882,28	881,53	204,35	11,71
Процент удовлетворения	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
	101,28%	100,95%	104,75%	103,14%	95,17%	98,75%	95,86%	95,69%	105,03%	104,94%	97,31%	100,12%

Всего прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

27 Дядюров сельхоз

Должность: директор

ООО «Крестьяне»

Подпись «*Иванов*» 2021г

Федеральное государственное учреждение
«Федеральный архив»
Иркутский архивный филиал
Иркутск, ул. Копейкина, 20
Тел: (3952) 43-14-00, 43-14-01, 43-14-02
Факс: (3952) 43-14-03, 43-14-04
E-mail: irkutsk@vnp.gov.ru

