

СОГЛАСОВАНО:  
Директор муниципального автономного  
образовательного учреждения  
«Лицей № 7 имени Героя Советского  
Союза Б.К. Чернышева»

И.Д. Первалова  
2024 г.



Утверждаю:  
Директор ООО «КрасЛит»

О.И. Динсаевич  
«16» 2024 г.

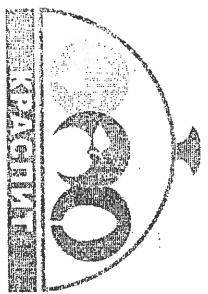


ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «ЛИЦЕЙ № 7 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Б.К.  
ЧЕРНЫШЕВА»

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 энергетичность					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				
<b>Завтрак</b>																			
275	Каша "Дружба" 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	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				
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				

№ 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	Mg	Fe				
<b>Обед</b>																			
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 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	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.	Соус 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				

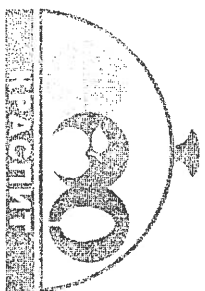
Пром.	Наименование	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность					Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Полдник</b>																			
Пром.	Пряник	100	100	4,50	10,25	21,50	196,25	0,00	0,04	10,00	0,38	11,48	14,40	7,92	0,85 [1]				
49	Молоко 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		1 595		51,34	52,41	222,94	1 568,82	0,75	40,48	439,78	6,37	740,72	734,58	170,62	8,12				
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				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 Краспик**

День  
Неделя  
Возрастная категория  
Сезон

Среда  
Первая  
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	Mg	Fe						
1		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

<b>Завтрак</b>															
328	Запеканка из творога с рисом и ступенным 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 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
	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
	<b>Итого</b>	510		15,09	14,20	63,99	429,58	0,16	11,75	105,13	1,68	338,28	226,68	53,30	3,01

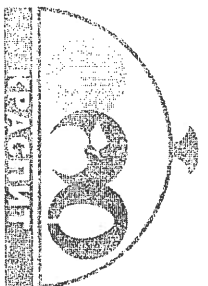
<b>Обед</b>															
612.02	Маринад овощной	60	60	1,17	3,06	15,40	93,79	0,02	0,02	9,00	0,04	39,06	7,20	1,44	0,26
160	Суп с клецками на мясном бульоне	200/20	220	2,02	8,83	17,57	157,78	0,10	17,68	44,00	2,10	56,77	80,91	15,96	0,22
422	Котлета рубленая из филе птицы	90	90	10,26	8,46	3,33	130,50	0,06	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
	<b>Итого</b>	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

<b>Полдник</b>															
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
	<b>Итого</b>	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  
Погрешность 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															Витамины и минеральные вещества														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25								
<b>Завтрак</b>																																	
334	Макароны запеченные 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	Булочка с маслом сливочными 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	362,76	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	Утка 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	Комлот 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														

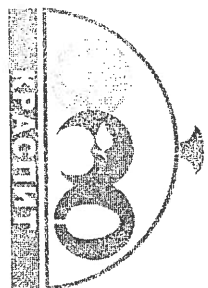
Итого за день 1 600  
Потребность в пищевых веществах  
Процент удовлетворения

51,30	52,30	227,51	1 585,93	0,78	38,63	434,06	6,82	683,76	888,18	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 Краспик**

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				
<b>Завтрак</b>																			
271	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным	200/15	215	8,49	14,73	22,30	256,71	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.	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				
	<b>Итого</b>	<b>515</b>		<b>15,22</b>	<b>21,45</b>	<b>62,37</b>	<b>503,44</b>	<b>0,09</b>	<b>1,31</b>	<b>184,50</b>	<b>1,21</b>	<b>149,51</b>	<b>120,20</b>	<b>21,81</b>	<b>1,93</b>				
<b>Обед</b>																			
120	Омлеты 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	Сул картофеля 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 "Любительская"	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				
	<b>Итого</b>	<b>780</b>		<b>33,29</b>	<b>29,39</b>	<b>121,21</b>	<b>882,46</b>	<b>0,25</b>	<b>36,36</b>	<b>261,00</b>	<b>4,74</b>	<b>537,26</b>	<b>533,43</b>	<b>128,34</b>	<b>5,30</b>				

№ 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				
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				
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				
	<b>Итого</b>	<b>320</b>		<b>2,27</b>	<b>1,87</b>	<b>33,39</b>	<b>176,90</b>	<b>0,41</b>	<b>3,25</b>	<b>23,20</b>	<b>0,81</b>	<b>27,38</b>	<b>56,93</b>	<b>15,93</b>	<b>1,02</b>				

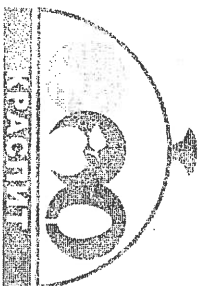
Итого за День	1 615	50,79	52,71	216,97	1 562,80	0,76	40,91	468,70	6,75	714,14	710,57	166,09	8,25
Потребность в пищевых веществах		50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
Процент удовлетворения		101,47%	102,65%	99,64%	102,31%	96,83%	104,91%	103,01%	103,89%	99,88%	99,38%	102,21%	105,83%



**Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспиг**

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-сть														
				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			
	<b>Завтрак</b>																	

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	Булгур 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	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
	<b>Итого</b>	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
	<b>Итого</b>	800		28,16	23,95	113,45	782,02	0,31	32,65	124,20	2,98	397,30	463,41	125,62	5,70

**Полдник**

769	Булочка домашняя калорийная	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
	<b>Итого</b>	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

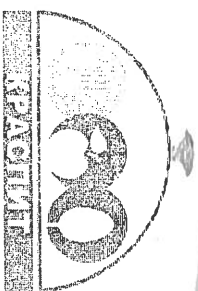
Итого за день	1 615	52,51	53,86	227,81	1 559,59	0,74	40,94	448,50	6,24	714,69	716,09	165,34	8,09
Потребность в пищевых веществах	50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80	
Процент удовлетворения	104,92%	104,89%	104,62%	102,10%	95,26%	104,96%	98,57%	95,98%	99,96%	100,15%	101,75%	103,73%	



Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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 энергетическая ценность														
				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				
<b>Завтрак</b>																		
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	0,09	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	498,95	0,44	6,38	180,00	1,77	147,18	278,38	67,55	2,01			

Пром.	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<b>Обед</b>																		
Пром.	Кухарка 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 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	1,68	268,92	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			

Пром.	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность														
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<b>Полдник</b>																		
587	Булочка "Редешок" 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			

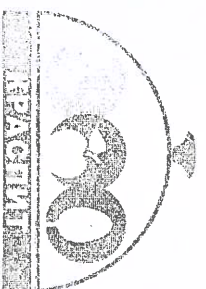
Итого за день: 1 545  
Потребность в пищевых веществах  
Процент удовлетворения

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 Краспит**

День  
Неделя  
Возрастная категория  
Сезон

Среда  
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	Mg	Fe						
<b>Завтрак</b>																					
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком ступенным	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						
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	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						
<b>Итого</b>		<b>500</b>		<b>17,08</b>	<b>16,56</b>	<b>71,75</b>	<b>504,32</b>	<b>0,11</b>	<b>2,12</b>	<b>122,00</b>	<b>1,75</b>	<b>227,25</b>	<b>216,68</b>	<b>55,40</b>	<b>1,66</b>						
<b>Обед</b>																					
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	Расольник Ленинградский на бульоне со сметаной	200/10	210	2,87	5,88	12,34	113,76	0,30	10,34	10,50	0,55	74,42	190,65	23,17	0,25						
462	"Ежки" 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	12,75	7,86	0,82						
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						
<b>Итого</b>		<b>790</b>		<b>27,71</b>	<b>25,10</b>	<b>119,92</b>	<b>816,40</b>	<b>0,59</b>	<b>37,56</b>	<b>258,36</b>	<b>4,75</b>	<b>368,98</b>	<b>457,49</b>	<b>97,46</b>	<b>4,25</b>						
<b>Полдник</b>																					
804	Пышник 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						
<b>Итого</b>		<b>300</b>		<b>5,70</b>	<b>12,24</b>	<b>36,73</b>	<b>279,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,72</b>	<b>83,00</b>	<b>0,39</b>	<b>84,06</b>	<b>54,94</b>	<b>16,16</b>	<b>1,99</b>						

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%	104,78%	96,62%	103,61%	101,84%	105,97%	95,15%	101,97%	104,02%	101,33%



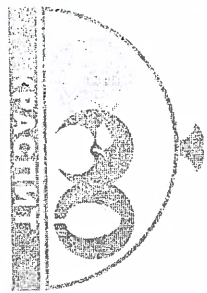




Меню 7-11 (12 дней)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества										
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Среднее за день	50,92	52,88	222,77	1 567,02	0,76	39,99	453,52	6,61	712,26	709,53	164,72	7,97			
Потребность в пищевых веществах	50,10	51,40	217,70	1 527,50	0,78	39,00	455,00	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 приготавливаемых блюд ООО Краспик**

День: Понедельник  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: 12+ лет  
 Сезон: 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				
<b>Завтрак</b>																			
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 джемом	15/10/20	45	1,89	6,93	14,17	126,63	0,06	0,04	64,80	0,49	88,56	71,10	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				
<b>Итого</b>		<b>580</b>		<b>17,21</b>	<b>17,82</b>	<b>103,86</b>	<b>644,70</b>	<b>0,13</b>	<b>1,76</b>	<b>162,03</b>	<b>3,56</b>	<b>258,43</b>	<b>203,32</b>	<b>52,53</b>	<b>2,71</b>				
<b>Обед</b>																			
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				
166	Суп с рыбными консервами	250	250	5,25	14,25	13,64	203,75	0,11	8,04	116,25	0,58	34,79	131,66	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.	Сок 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				
<b>Итого</b>		<b>990</b>		<b>35,38</b>	<b>26,38</b>	<b>144,89</b>	<b>958,43</b>	<b>0,54</b>	<b>48,36</b>	<b>297,25</b>	<b>4,40</b>	<b>307,50</b>	<b>550,70</b>	<b>122,74</b>	<b>7,27</b>				
<b>Полдник</b>																			
804	Пряник 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 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				
<b>Итого</b>		<b>350</b>		<b>11,70</b>	<b>21,96</b>	<b>41,41</b>	<b>410,08</b>	<b>0,29</b>	<b>0,13</b>	<b>154,50</b>	<b>0,39</b>	<b>260,86</b>	<b>118,52</b>	<b>34,05</b>	<b>1,98</b>				

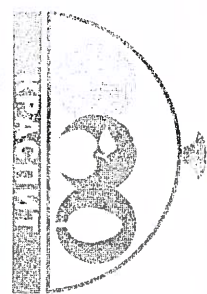
Итого за день: 1 920  
 Потребность в пищевых веществах: 97,84%  
 Процент удовлетворения: 98,51%

Витамин	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Потребность	0,13	1,76	162,03	3,56	258,43	203,32	52,53	2,71
Удовлетворение	97,84%	102,56%	104,92%	99,36%	98,43%	103,87%	99,68%	102,22%

**Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит**

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	Mg	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																				
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	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					
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.	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					
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>550</b>	<b>19,15</b>	<b>19,41</b>	<b>74,17</b>	<b>547,95</b>	<b>0,18</b>	<b>12,05</b>	<b>96,53</b>	<b>1,60</b>	<b>416,97</b>	<b>305,67</b>	<b>73,31</b>	<b>2,25</b>					

**Обед**

Пром.	Огуцы 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
145	Суп летний овощной на бульоне	250	250	6,46	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	250	250	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	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	26,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>940</b>	<b>39,14</b>	<b>31,92</b>	<b>153,96</b>	<b>1 059,66</b>	<b>0,64</b>	<b>18,49</b>	<b>126,80</b>	<b>4,06</b>	<b>404,79</b>	<b>491,55</b>	<b>124,12</b>	<b>7,65</b>

**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
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>8,40</b>	<b>14,85</b>	<b>45,30</b>	<b>348,46</b>	<b>0,16</b>	<b>18,09</b>	<b>340,00</b>	<b>2,35</b>	<b>22,94</b>	<b>84,17</b>	<b>13,93</b>	<b>1,22</b>

Итого за день **1 840**  
 Потребность в пищевых веществах  
 Процент удовлетворения

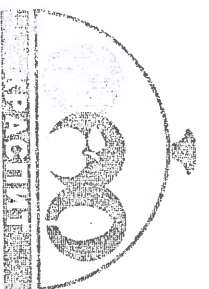
66,70	66,17	273,44	1 956,07	0,97	48,64	563,33	8,01	844,69	881,39	211,36	11,12
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
101,52%	98,53%	97,80%	98,51%	104,92%	99,27%	96,29%	95,31%	100,56%	104,93%	100,65%	95,00%



**Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспиг**

День  
Неделя  
Возрастная категория  
Сезон

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



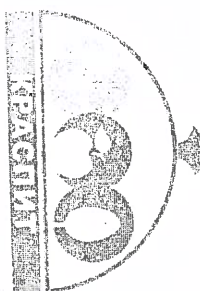
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																	
328	Запеканка из творога с рисом и ступенчатым молоком	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		
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		
	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		
	<b>Итого</b>	<b>580</b>		<b>19,56</b>	<b>18,24</b>	<b>76,84</b>	<b>535,22</b>	<b>0,20</b>	<b>11,80</b>	<b>107,17</b>	<b>2,24</b>	<b>403,83</b>	<b>276,28</b>	<b>62,16</b>	<b>3,71</b>		
<b>Обед</b>																	
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	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43		
	<b>Итого</b>	<b>990</b>		<b>37,27</b>	<b>36,80</b>	<b>163,60</b>	<b>1134,67</b>	<b>0,42</b>	<b>34,80</b>	<b>317,35</b>	<b>4,98</b>	<b>329,04</b>	<b>474,74</b>	<b>119,47</b>	<b>6,05</b>		
<b>Полдник</b>																	
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		
	<b>Итого</b>	<b>350</b>		<b>10,72</b>	<b>12,15</b>	<b>50,02</b>	<b>352,31</b>	<b>0,38</b>	<b>0,18</b>	<b>134,00</b>	<b>0,80</b>	<b>146,93</b>	<b>127,41</b>	<b>18,46</b>	<b>1,36</b>		

Итого за день	1 920	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
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		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 Краслит**

День  
Неделя  
Возрастная категория  
Сезон

Четверг  
Первая  
12+ 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	Мg	Fe						
1		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																					
334	Макароны 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 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						
104	Бутерброд 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						
	<b>Итого</b>	<b>560</b>		<b>19,41</b>	<b>16,82</b>	<b>88,26</b>	<b>582,04</b>	<b>0,43</b>	<b>1,25</b>	<b>93,60</b>	<b>1,82</b>	<b>213,50</b>	<b>391,85</b>	<b>48,31</b>	<b>2,17</b>						

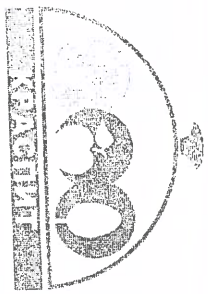
Пром.	Наименование	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
<b>Обед</b>																					
Пром.	Кукуруза консервированная	100	100	1,98	2,16	23,20	120,16	0,01	15,30	175,00	0,11	21,30	5,30	20,60	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 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						
	<b>Итого</b>	<b>980</b>		<b>36,73</b>	<b>31,85</b>	<b>161,68</b>	<b>1 080,30</b>	<b>0,48</b>	<b>40,50</b>	<b>460,40</b>	<b>6,02</b>	<b>579,17</b>	<b>413,01</b>	<b>145,38</b>	<b>7,87</b>						
<b>Полдник</b>																					
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 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						
	<b>Итого</b>	<b>350</b>		<b>8,93</b>	<b>15,26</b>	<b>38,23</b>	<b>325,91</b>	<b>0,00</b>	<b>6,82</b>	<b>35,00</b>	<b>0,24</b>	<b>16,81</b>	<b>15,61</b>	<b>8,45</b>	<b>1,83</b>						

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 приготовляемых блюд ООО Краслит



День  
Неделя  
Возрастная категория  
Сезон

Летняя  
Летняя  
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.	Творог	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						
<b>Обед</b>																					
120	Орцы 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	85,86	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	165,52	7,89						
<b>Полдник</b>																					
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	0,68	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	56,55	16,82	1,27						

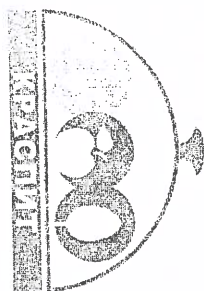
Итого за День 1 905  
 Потребность в пищевых веществах 98,28%  
 Процент удовлетворения 95,50%

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%	96,65%	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 Краспикт

День  
Неделя  
Возрастная категория  
Сезон

Суббота  
Первая  
12+ 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		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																					
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	56,35	6,35	0,61						
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						
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		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						

№ 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						
<b>Обед</b>																					
515	Горошек консервированный	100	100	3,24	0,09	8,82	49,50	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	50,60	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	85,86	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						

№ 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						
<b>Полдник</b>																					
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						
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						

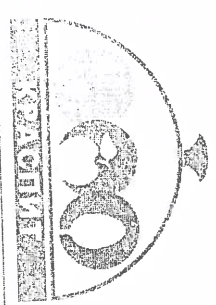
Итого за день 1 840

Потребность в пищевых веществах

Процент удовлетворения

65,91	64,69	279,92	1 961,99	0,95	49,51	600,40	8,42	869,24	881,31	208,08	10,30
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
100,32%	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 Краслит**



День  
Неделя  
Возрастная категория  
Сезон

Понедельник  
Вторая  
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	Са	Р	Мг	Fe						
1		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																					
212	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	Булгурброд 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						

<b>Обед</b>															
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	288,20	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	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		35,87	27,90	147,01	945,71	0,42	38,23	158,00	4,86	434,48	538,71	158,34	8,96
<b>Полдник</b>															
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 1 910  
Потребность в пищевых веществах 100,06%  
Процент удовлетворения 96,26%

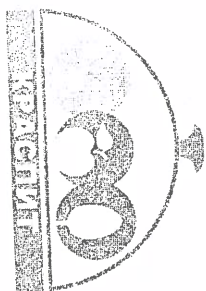
Итого за День	Потребность в пищевых веществах	Процент удовлетворения
1 910	100,06%	96,26%
65,74	64,65	285,28
65,70	67,16	279,59
100,06%	96,26%	102,04%
0,94	0,91	1 985,60
46,60	49,00	98,16%
95,11%	102,90%	98,16%
571,30	585,00	99,11%
9,00	8,40	104,19%
95,02%	97,66%	95,02%
822,49	840,00	97,92%
203,64	210,00	96,97%
11,84	11,70	101,16%



Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День  
Неделя  
Возрастная категория  
Сезон

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

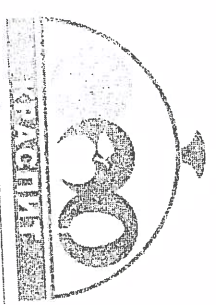


№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества										
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	Завтрак	3	210	8,99	8,82	29,78	234,44	0,11	0,47	105,00	0,76	242,13	223,35	52,22	0,29						
329	Пудинг творожный с фруктами, с молоком стуженным	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	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	50	50	2,86	5,03	8,48	90,58	0,00	0,01	5,00	0,08	1,80	2,25	1,24	0,35						
Пром.	Вафли																				
	Итого	530		18,94	16,45	81,31	549,02	0,13	2,19	137,00	2,19	262,92	253,54	63,63	1,64						
	<b>Обед</b>																				
515	Горошек консервированный	100	100	3,24	0,09	8,82	49,05	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	50,80	30,60	0,70						
132	Рассолышник Ленинградский на бульоне со сметаной	250/10	260	3,56	7,28	15,28	140,84	0,38	12,80	13,00	0,68	92,14	186,05	28,68	0,31						
462	"Ежики" в молочном соусе	100	100	12,21	14,35	13,50	231,99	0,06	4,05	21,80	1,10	118,55	130,72	27,63	2,30						
516.01	Макаронные изделия отварные	180	180	3,85	5,02	46,67	247,27	0,16	0,00	24,28	0,21	57,66	15,30	9,43	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	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		36,68	29,81	155,71	1 037,80	0,75	44,75	345,08	4,95	464,32	532,76	129,81	7,99						
	<b>Поддник</b>																				
804	Праник 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						
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		7,92	17,64	47,71	381,28	0,07	0,74	114,50	0,52	85,68	58,45	19,11	2,59						
	Итого за день	1 860		63,54	63,89	284,73	1 968,09	0,95	47,68	596,58	7,66	812,92	844,75	212,55	12,22						
	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			96,71%	95,13%	101,84%	99,12%	104,79%	97,30%	101,98%	95,14%	96,78%	100,57%	101,22%	104,46%						

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспик

День  
Неделя  
Возрастная категория  
Сезон

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



№ рецепта	Наименование блюда	3	4	5	6	7	Пищевые вещества и энергетич-ность					Витамины и минеральные вещества									
							Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>																					
342	Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным	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						
686	Чай черный с сахаром и лимоном	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	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13						
Пром.	Яблоки																				
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						
<b>Обед</b>																					
120	Оууры 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	4,86	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		31,69	26,81	167,04	1036,24	0,32	30,59	356,00	5,80	627,83	261,91	134,94	7,06						
<b>Полдник</b>																					
569	Крепдаль 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 1 920  
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%

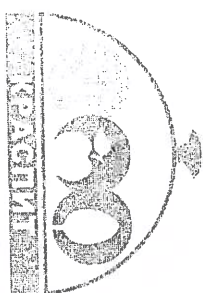




Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

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							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							
<b>Завтрак</b>																					
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						
<b>Итого</b>																					
		550		18,30	18,58	112,02	688,46	0,13	1,25	125,40	3,12	437,89	428,10	70,54	2,79						

<b>Обед</b>															
№	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	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	46,62	20,34	0,90
138	Суп Крестьянский с крупой 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 из мяса 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
<b>Итого</b>															
		970		37,00	33,85	134,11	989,06	0,52	37,55	375,36	3,92	287,11	343,66	112,82	8,01

<b>Полдник</b>															
№	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
579	Палочка сырная	150	150	10,62	14,25	24,75	269,73	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
<b>Итого</b>															
		350		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  
Процент удовлетворения

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
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
101,26%	100,99%	104,75%	103,14%	95,17%	98,75%	95,86%	95,69%	105,03%	104,94%	97,31%	100,12%

	Пищевые вещества и энергетичес-ть							Витамины и минеральные вещества							
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Меню 12+ (12 дней)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Среднее за день	65,64	65,98	283,98	1 987,84	0,93	48,64	575,78	8,24	847,93	865,84	206,95	11,35			
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	99,90%	98,24%	101,57%	100,11%	101,99%	99,27%	98,42%	98,11%	100,94%	103,08%	98,55%	96,99%			