

СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 150 имени Героя
Советского Союза В.С. Молокова»

Л.В. Коматкова

«__» _____ 2025 г.

Утверждаю:

Директор ООО «КрасПит»



О.Ю. Толстиков

«15» _____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 150 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.С. МОЛОКОВА»

г. Красноярск 2025 г.

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит



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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
262	Каша рисовая вязкая молочная	220	220	10,93	18,50	34,84	349,58	1,47	1,32	51,98	1,45	123,41	94,60	39,14	0,17
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	74,00	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.	Кондитерские изделия промышленного производства	30	30	1,35	3,08	6,45	58,88	0,00	0,01	3,00	0,05	0,74	13,50	0,27	0,05
Итого		500		11,80	23,54	75,64	585,02	1,49	3,03	133,98	2,49	141,34	130,20	48,32	1,13
Обед															
Пром.	Огурцы соленые	60	60	0,43	0,05	6,04	26,37	0,05	7,50	33,18	0,24	17,56	14,04	10,80	0,10
139	Суп гороховый на бульоне	200	200	5,11	3,02	18,37	121,11	0,06	9,24	74,84	0,66	155,84	110,34	26,86	1,30
367	Гуляш из птицы в соусе	100	100	11,56	8,76	7,88	156,60	0,09	4,98	70,30	0,80	221,68	192,00	21,32	0,50
508,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	150	6,27	6,11	32,16	208,67	0,05	0,00	60,00	0,26	45,00	96,30	25,20	0,23
Пром.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	13,67	43,00	0,49	71,34	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		31,92	19,99	118,72	782,47	0,32	35,39	291,32	4,17	526,27	486,34	105,06	5,17
Полдник															
166	Булочка "Ванильная " йодированная	100	100	4,71	7,70	27,77	199,22	0,07	0,00	10,00	0,00	15,34	21,66	5,28	0,87
685	Чай зелёный с сахаром	200	200	0,40	0,20	0,50	5,40	0,00	1,70	20,00	0,08	12,70	74,00	5,76	0,72
Итого		300		5,11	7,90	28,27	204,62	0,07	1,70	30,00	0,08	28,04	95,66	11,04	1,59
Итого за день		1 590		48,83	51,42	222,63	1 572,11	0,78	40,12	455,30	6,74	695,64	712,20	161,50	7,89
Потребность в пищевых веществах				50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
Процент удовлетворения				97,57%	100,14%	102,24%	102,92%	100,00%	102,87%	100,07%	103,67%	97,29%	99,61%	99,38%	100,15%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Вторник
Первая
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	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
54-3т	Суфле из творога с морковью	200	200	8,56	10,30	12,60	177,34	0,05	3,27	0,16	0,39	138,99	163,34	32,43	0,75
461	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,36	0,00	7,57	31,73	0,08	0,09	70,00	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
104	Бутерброд с маслом и сыром	50	50	6,15	7,90	11,30	140,90	0,07	0,04	52,00	0,59	16,95	99,20	10,45	0,33
Итого		500		19,37	19,80	53,22	468,57	0,22	3,40	127,16	1,96	169,68	284,60	49,99	2,07
Обед															
120	Огурцы свежие порционно	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	36,00	0,07	11,10	12,90	7,56	0,49
111	Борщ "Сибирский " на бульоне , со сметаной	200/10	210	3,17	4,22	18,48	124,58	0,18	7,96	46,00	0,44	222,40	44,92	35,15	0,97
326	Мясо тушёное	90	90	9,10	9,80	23,99	220,56	0,14	13,22	40,76	0,74	210,64	39,02	42,12	1,34
257	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	150	4,25	5,06	24,75	161,57	0,06	0,00	18,00	0,39	67,00	23,75	3,19	0,59
490	Компот из кураги	180	180	0,18	0,18	19,82	81,61	0,02	1,33	18,00	0,70	2,90	176,40	1,48	0,40
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	107,05	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
Итого		790		25,68	21,42	126,52	830,11	0,52	27,91	168,76	4,07	528,89	359,32	103,90	5,33
Полдник															
174	Булочка "Российская" йодированная	100	100	5,60	9,90	18,80	186,70	0,06	0,06	160,00	0,49	15,29	67,35	9,29	0,18
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		6,21	11,05	40,78	287,43	0,06	9,56	160,00	0,56	27,98	74,82	15,05	0,50
Итого за день		1 590		51,27	52,27	220,52	1 586,11	0,80	40,87	455,92	6,60	726,54	718,73	168,94	7,89
Потребность в пищевых веществах				50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
Процент удовлетворения				102,43%	101,80%	101,27%	103,84%	101,92%	104,80%	100,20%	101,46%	101,61%	100,52%	103,96%	101,19%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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 энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
228	Гречка с мясом по-купечески	200	200	4,89	8,89	27,40	209,17	0,06	2,70	54,80	0,16	176,03	96,85	14,74	0,05
685	Чай зелёный с сахаром	200	200	0,40	0,20	0,50	5,40	0,00	3,70	60,00	0,08	12,70	74,00	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный йодовый	50	50	3,56	0,36	23,40	111,06	0,02	0,00	5,00	0,82	14,94	48,74	14,15	0,08
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,70	0,18	5,75	31,42	0,05	0,00	2,00	0,33	4,14	19,08	4,50	0,54
Пром.	Кондитерские изделия промышленного производства	30	30	1,35	3,08	6,45	58,88	0,00	0,01	3,00	0,05	0,74	13,50	0,27	0,05
	Итого	500		11,90	12,71	63,50	415,93	0,13	6,41	124,80	1,44	208,55	252,17	39,42	1,44
Обед															
Пром.	Овощная закуска	60	60	0,90	0,18	6,18	29,94	0,01	0,31	30,81	0,00	2,46	15,00	1,68	2,64
138	Суп Крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	200	5,04	9,93	9,56	147,77	0,02	5,01	67,62	0,03	132,97	39,30	7,70	0,02
299	Соте из рыбы с овощами	90	90	10,89	5,56	12,51	143,64	0,03	4,85	94,50	1,02	195,56	153,00	10,56	0,29
511,01	Рис отварной с маслом	150	150	3,50	4,26	14,98	112,24	0,44	4,13	30,00	0,98	51,38	83,75	15,67	0,24
524	Напиток лимонный	180	180	0,15	0,02	15,12	61,21	0,02	16,10	110,00	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	30	30	2,55	0,27	8,63	47,13	0,03	0,00	3,00	0,49	6,21	28,62	6,75	0,81
	Итого	760		27,32	21,82	88,73	660,53	0,56	30,40	340,93	4,26	448,92	378,05	54,32	5,18
Полдник															
772	Булочка "Маковка" йодированная	100	100	5,94	11,53	57,41	357,17	0,06	0,06	0,10	0,49	0,01	82,00	0,01	0,02
468	Молоко пастеризованное	200	200	5,04	5,00	8,46	99,00	0,04	2,80	4,80	0,00	24,00	22,00	70,00	1,20
	Итого	300		10,98	16,53	65,87	456,17	0,10	2,86	4,90	0,49	24,01	104,00	70,01	1,22
Итого за день				1 560											
Потребность в пищевых веществах				50,20	51,05	218,10	1 532,62	0,79	39,67	470,63	6,19	681,47	734,23	163,75	7,84
Процент удовлетворения				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
				100,29%	99,42%	100,16%	100,34%	100,92%	101,72%	103,44%	95,20%	95,31%	102,69%	100,77%	100,54%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Четверг
Первая
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	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
276	Омлет с гречками	200	200	9,90	9,39	25,60	226,51	0,02	1,40	26,00	0,96	162,00	176,00	27,63	1,05
515	Горошек консервированный	50	50	1,62	0,05	8,00	38,89	0,01	5,40	60,00	0,40	57,60	25,30	15,30	0,35
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	200	0,61	1,15	8,41	46,46	0,00	9,50	0,00	0,07	12,69	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		500		16,43	12,19	63,76	430,45	0,05	16,30	91,00	2,34	236,79	223,40	51,84	1,92
Обед															
18	Салат из помидоров и огурцов	60	60	0,48	2,54	9,51	62,80	0,01	4,80	49,38	0,07	22,84	27,97	12,20	0,54
132	Рассольник с перловой крупой на бульоне, со сметаной	200/10	210	4,49	5,88	25,09	171,22	0,12	2,88	10,50	0,22	183,89	112,00	22,49	1,36
324	Печень в кисло-сладком соусе	100	100	11,26	10,46	5,33	160,50	0,40	4,28	64,00	0,40	206,50	144,60	22,01	1,37
520	Картофельное пюре с маслом	150	150	4,50	7,56	33,96	221,86	0,02	3,13	45,00	0,11	38,76	87,91	34,15	0,51
Пром.	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0,00	0,00	15,39	61,56	0,06	7,60	70,00	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		800		29,27	28,49	125,41	875,09	0,67	22,69	248,88	3,99	466,84	434,81	105,25	5,32
Полдник															
Пром.	Кондитерские изделия промышленного производства	100	100	4,50	10,25	21,50	196,25	0,00	0,04	10,00	0,18	2,45	45,00	0,90	0,16
461	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,36	0,00	7,57	31,73	0,08	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Итого		300		4,86	10,25	29,07	227,98	0,08	0,13	120,00	0,25	11,68	52,43	4,86	0,95
Итого за день				50,56	50,92	218,24	1 533,52	0,80	39,12	459,88	6,58	715,31	710,64	161,95	8,19
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				101,02%	99,17%	100,22%	100,39%	102,88%	100,31%	101,07%	101,22%	100,04%	99,39%	99,66%	104,99%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит



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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
275	Каша "Рябчик" молочная	220	220	9,80	8,80	15,28	179,52	0,02	0,00	130,00	0,10	146,52	112,64	30,00	0,21
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	2,30	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
69	Бутерброд с маслом	35	35	0,73	0,28	14,20	47,70	0,01	1,40	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
Итого		505		15,19	10,86	64,01	400,00	0,05	3,70	235,00	1,01	211,39	160,24	53,45	1,20
Обед															
120	Помидоры свежие порционно	60	60	0,59	0,11	7,40	32,94	0,01	2,22	25,20	0,05	7,56	14,04	10,80	0,49
124	Щи из свежей капусты на бульоне, со сметаной	210	210	3,80	6,83	11,63	123,22	0,01	0,03	58,25	0,25	248,63	225,60	28,20	0,56
462	Мясные колобки в соусе	110	110	15,16	15,29	12,89	226,59	0,02	0,02	6,38	0,40	172,61	148,72	28,96	0,56
516.01	Макаронные изделия отварные с маслом	150	150	3,21	4,19	28,89	166,07	0,01	0,00	20,24	0,18	48,05	12,75	7,86	0,82
Пром.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	13,67	30,00	0,30	11,34	11,34	6,48	1,27
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		810		31,32	28,47	115,08	818,55	0,13	15,94	150,07	2,91	503,04	474,78	96,70	5,25
Полдник															
587	Булочка "Гребешок с повидлом" йодированная	100	100	4,12	13,80	28,46	254,50	0,11	0,09	72,65	0,05	20,34	51,55	11,96	1,16
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	200	0,00	0,00	18,00	57,96	0,50	20,00	0,24	2,68	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		300		4,12	13,80	46,46	312,46	0,61	20,09	72,89	2,73	20,34	51,55	11,96	1,16
Итого за день		1 615		50,62	53,13	225,55	1 531,01	0,79	39,73	457,96	6,64	734,77	686,57	162,11	7,61
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				101,14%	103,46%	103,58%	100,23%	100,67%	101,87%	100,65%	102,21%	102,77%	96,02%	99,76%	97,59%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
225	Каша пшѐнная вязкая молочная	200	200	3,88	10,53	30,03	230,41	0,19	0,01	35,45	0,60	151,90	10,20	14,40	0,76
267	Яйцо варѐное	50	50	6,30	5,30	0,55	75,10	0,02	0,00	8,50	0,45	2,50	11,00	1,25	2,20
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	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		500		15,09	18,58	74,31	524,84	0,23	9,51	48,95	2,03	171,59	43,30	24,56	3,48
Обед															
Пром.	Огурцы соленые	60	60	0,43	0,05	12,04	50,37	0,15	5,5	55,30	0,24	7,56	14,04	10,80	0,40
140	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	200	200	5,98	7,93	12,92	146,97	0,18	0,02	1,56	1,10	196,50	168,80	50,34	0,38
376	Фрикасе овощное с курицей	200	200	13,80	12,37	8,10	198,93	0,11	0,01	55,00	0,67	235,70	258,20	42,42	0,15
Пром.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	268,00	0,28	61,34	11,34	16,48	1,27
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		740		28,76	22,40	87,33	666,00	0,52	29,20	389,86	4,02	515,95	514,71	134,44	3,75
Полдник															
772	Булочка "Маковка" йодированная	100	100	5,94	11,53	57,41	357,17	0,06	0,06	0,10	0,49	0,01	82,00	0,01	0,02
685	Чай зелѐный с сахаром	200	200	0,40	0,20	0,50	5,40	0,00	1,70	20,00	0,08	12,70	74,00	5,76	0,72
Итого		300		6,34	11,73	57,91	362,57	0,06	1,76	20,10	0,57	12,71	156,00	5,77	0,74
Итого за день				50,19	52,72	219,55	1 553,41	0,81	40,47	458,91	6,62	700,25	714,00	164,77	7,96
Потребность в пищевых веществах				50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
Процент удовлетворения				100,29%	102,66%	100,83%	101,70%	103,49%	103,77%	100,86%	101,86%	97,94%	99,86%	101,40%	102,05%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит



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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
334	Макароны запеченные с сыром	220	220	5,92	10,07	42,52	284,37	0,20	2,04	50,00	0,16	202,26	173,00	16,63	0,14
461	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,36	0,00	7,57	31,73	0,08	11,09	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.	Кондитерские изделия промышленного производства	30	30	1,35	3,08	6,45	58,88	0,00	0,01	3,00	0,05	0,74	13,50	0,27	0,05
Итого		500		11,93	14,75	78,29	493,58	0,30	13,14	168,00	1,19	216,73	208,56	24,01	1,18
Обед															
Пром.	Овощная закуска	60	60	0,90	2,30	6,18	49,02	0,01	3,31	0,17	0,00	2,46	15,00	1,68	2,60
139	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	200	7,50	9,80	10,50	160,20	0,14	7,98	27,60	2,00	182,67	238,30	44,54	0,18
492	Плов с мясом	200	200	13,26	12,15	35,90	305,99	0,21	1,62	24,00	0,69	234,75	119,20	64,12	1,15
270	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	10,86	48,00	0,32	4,41	0,81	1,62	0,29
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
Итого		740		30,52	26,30	107,38	788,31	0,42	23,77	109,77	4,74	439,14	435,64	126,36	5,76
Полдник															
169	Булочка "Дорожная" йодированная	100	100	5,60	9,90	18,80	186,70	0,06	0,06	160,00	0,49	15,29	56,12	9,29	0,18
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Итого		300		6,68	10,26	31,40	244,66	0,06	1,76	180,00	0,56	27,98	63,59	15,05	0,90
Итого за день		1 540		49,12	51,31	217,08	1 526,54	0,78	38,67	457,77	6,50	683,85	707,78	165,42	7,84
Потребность в пищевых веществах				50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
Процент удовлетворения				98,15%	99,91%	99,69%	99,94%	99,36%	99,16%	100,61%	99,99%	95,64%	98,99%	101,80%	100,49%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых 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 энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
271	Каша ячневая вязкая молочная	220	220	4,46	6,94	16,13	144,82	0,01	0,20	88,00	0,01	165,66	0,00	8,18	0,15
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	0,20	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	0,09	4,50	19,63	3,15	0,20
105	Бутерброд с маслом и джемом	40	40	1,68	6,16	12,60	112,56	0,02	0,03	41,60	0,47	78,72	63,20	8,08	0,45
	Итого	510		11,52	15,06	63,08	433,94	0,05	0,43	154,60	0,64	261,57	90,30	25,17	1,52
Обед															
120	Огурцы свежие порционно	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,02	0,60	58,00	0,02	11,10	12,90	17,56	0,49
168	Суп с рыбными консервами	200	200	2,87	9,88	4,34	117,76	0,01	1,89	29,50	0,03	174,42	195,81	16,20	0,52
364	Котлеты по-хлыновски	90	90	12,69	7,16	2,21	124,04	0,02	0,08	41,50	0,00	222,60	180,60	23,99	2,21
520	Картофельное пюре с маслом	150	150	4,50	7,56	25,96	189,86	0,02	0,36	45,00	0,11	38,76	104,71	29,97	0,51
507	Напиток с витаминами "Витошка"	180	180	0,00	0,00	34,20	136,80	0,59	36,00	0,22	4,21	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	0,75	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,01	0,00	5,00	0,38	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	780		29,04	26,76	106,20	781,75	0,68	38,93	184,22	5,50	461,73	556,35	102,12	5,27
Полдник															
540	Булочка "Студенческая" йодированная	100	100	9,60	9,00	46,21	304,24	0,02	0,06	2,75	0,01	0,72	69,55	26,42	0,16
461	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,36	0,00	7,57	31,73	0,04	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
	Итого	300		9,96	9,00	53,78	335,97	0,06	0,15	112,75	0,08	9,95	76,98	30,38	0,95
Итого за день				50,52	50,82	223,06	1 551,66	0,79	39,51	451,57	6,22	733,25	723,63	157,67	7,74
Потребность в пищевых веществах				50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
Процент удовлетворения				100,93%	98,96%	102,44%	101,58%	101,41%	101,31%	99,25%	95,75%	102,55%	101,21%	97,03%	99,17%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

День

Четверг

Неделя

Вторая

Возрастная категория

7-11 лет

Сезон

Осенне-зимний, весенне-летний



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
131	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	155	155	7,67	14,57	2,32	171,09	0,11	0,16	23,20	0,62	197,63	135,63	24,32	0,90
685	Чай зелёный с сахаром	200	200	0,40	0,20	0,50	5,40	0,00	3,70	20,00	0,08	12,70	74,00	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.	Фрукты в ассортименте	100	100	0,56	0,60	14,95	67,44	0,01	0,00	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
Итого		505		12,93	16,97	39,52	362,53	0,14	3,86	128,20	1,61	263,79	248,37	48,80	1,84
Обед															
120	Помидоры свежие порционно	60	60	0,59	2,10	7,40	50,87	0,08	8,22	95,20	0,05	7,56	14,04	10,80	0,49
110	Борщ из свежей капусты на бульоне , со сметаной	200/10	210	3,99	8,34	12,45	140,82	0,30	5,97	83,65	0,90	187,31	25,81	20,06	1,07
325	Азу из говядины	90	90	12,22	8,48	21,72	212,08	0,06	3,50	89,00	0,43	180,75	99,85	24,75	1,12
508,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	150	6,27	6,11	29,16	196,67	0,05	0,00	30,00	0,26	45,00	66,30	25,20	0,23
490	Компот из кураги	180	180	0,18	0,18	19,82	81,61	0,02	1,33	18,00	1,26	2,90	176,40	1,48	0,40
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
Итого		790		31,80	27,26	126,67	879,20	0,56	19,02	325,85	4,63	438,37	444,73	96,69	4,84
Полдник															
569	Булочка "Крендель сахарный" йодированная	100	100	4,71	7,70	27,77	199,18	0,07	0,00	10,00	0,00	15,34	21,66	5,28	0,87
505	Чай черный с шиповником	200	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	17,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32
Итого		300		5,33	8,86	49,75	300,02	0,07	15,50	10,00	0,08	28,04	29,14	11,04	1,19
Итого за день		1 595		50,06	53,08	215,95	1 541,74	0,77	38,38	464,05	6,32	730,19	722,24	156,53	7,87
Потребность в пищевых веществах				50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
Процент удовлетворения				100,02%	103,37%	99,17%	100,93%	99,04%	98,40%	101,99%	97,22%	102,12%	101,01%	96,33%	100,90%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит



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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
54-ЗК	Палента с фруктами	220	220	3,99	10,12	12,36	156,48	0,09	0,40	90,53	0,06	141,90	155,10	14,74	0,01
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Кондитерские изделия промышленного производства	30	30	1,35	3,08	6,45	58,88	0,00	0,01	3,00	0,05	0,74	13,50	0,27	0,05
Итого		500		10,00	14,98	53,34	388,14	0,11	7,19	118,53	1,02	158,55	192,08	22,89	1,03
Обед															
Пром.	Кукуруза консервированная	60	60	1,19	1,30	4,92	36,10	0,04	9,18	105,00	0,26	72,78	3,18	6,36	0,36
160	Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	200	200	5,81	6,82	12,26	133,66	0,09	6,86	72,41	1,82	128,78	100,34	14,86	0,10
54,9р	Рыба, запечённая в сметанном соусе	90	90	10,25	7,02	8,18	136,89	0,35	1,16	124,85	0,31	173,90	211,50	11,90	0,00
304	Рис отварной с овощами	150	150	2,90	3,20	24,30	137,61	0,02	2,25	12,52	0,20	16,74	45,99	18,02	2,85
Пром.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	9,67	18,00	0,49	111,34	11,34	6,48	0,80
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,91	1,60	21,75	121,04	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Хлеб ржаной	50	50	4,30	0,45	14,38	78,75	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
Итого		780		29,36	20,38	103,93	716,62	0,58	29,12	342,78	4,80	518,39	434,68	72,02	5,66
Полдник															
772	Булочка "Маковка" йодированная	100	100	5,94	11,53	57,41	357,17	0,06	0,06	0,10	0,49	0,01	82,00	0,01	0,02
468	Молоко пастеризованное	200	200	5,04	5,00	8,46	99,00	0,04	2,80	4,80	0,00	24,00	22,00	70,00	1,20
Итого		300		10,98	16,53	65,87	456,17	0,10	2,86	4,90	0,49	24,01	104,00	70,01	1,22
Итого за день		1 580		50,34	51,89	223,14	1 560,92	0,79	39,17	466,21	6,31	700,95	730,76	164,92	7,90
Потребность в пищевых веществах				50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
Процент удовлетворения				100,58%	101,05%	102,47%	102,19%	100,92%	100,44%	102,46%	97,11%	98,03%	102,20%	101,49%	101,33%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит



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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
262	Каша рисовая вязкая молочная	250	250	10,13	21,08	42,94	402,00	1,68	1,50	64,98	1,48	154,27	118,27	48,93	0,13
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	74,00	0,49	12,69	7,47	5,76	1,38
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	5,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Кондитерские изделия промышленного производства	30	30	1,35	3,08	6,45	58,88	0,00	0,01	3,00	0,05	0,74	13,50	0,27	0,05
Итого		550		18,58	26,76	92,44	684,88	1,70	3,21	146,98	3,30	174,00	159,72	59,37	1,83
Обед															
Пром.	Огурцы соленые	100	100	0,72	0,09	7,03	31,81	0,08	12,50	65,30	0,40	21,95	23,40	18,00	0,17
139	Суп гороховый на бульоне	250	250	5,57	14,85	21,69	242,69	0,10	9,38	93,55	0,38	194,79	201,66	42,39	1,63
367	Гуляш из птицы в соусе	100	100	11,56	3,50	8,19	110,50	0,16	7,60	95,30	0,35	277,10	122,00	16,10	1,07
508,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	180	7,52	7,33	34,99	236,00	0,05	0,00	75,00	0,31	53,99	115,55	30,25	0,27
Пром.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	13,67	43,00	0,49	89,18	11,34	6,48	2,27
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	5,00	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		39,04	28,82	146,37	1 001,00	0,52	43,15	386,15	4,67	661,94	580,29	137,88	8,11
Полдник															
166	Булочка "Ванильная " йодированная	150	150	7,07	11,55	41,66	298,83	0,11	0,00	15,00	0,00	23,01	32,49	7,92	1,31
685	Чай зелёный с сахаром	200	200	0,40	0,20	0,50	5,40	0,00	1,70	20,00	0,08	12,70	74,00	5,76	0,72
Итого		350		7,47	11,75	42,16	304,23	0,11	1,70	35,00	0,08	35,71	106,49	13,68	2,03
Итого за день		1 870		65,09	67,32	280,97	1 990,11	0,92	48,06	568,13	8,05	871,65	846,49	210,93	11,96
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				99,07%	100,24%	100,49%	100,85%	101,10%	98,09%	97,12%	95,83%	103,77%	100,77%	100,44%	102,24%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит

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



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
54-3т	Суфле из творога с морковью	230	230	10,70	12,88	15,75	221,72	0,07	4,09	0,20	0,49	173,74	204,17	34,96	0,94
461	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,36	0,00	7,57	31,73	0,08	0,09	70,00	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	1,10	6,30	20,48	4,41	0,27
104	Бутерброд с маслом и сыром	50	50	6,15	7,90	11,30	140,90	0,07	0,04	52,00	0,59	16,95	99,20	10,45	0,33
Итого		550		23,23	23,02	65,07	560,39	0,25	4,22	129,20	2,25	206,23	331,28	53,78	2,33
Обед															
120	Огурцы свежие порционно	100	100	0,72	0,18	5,60	26,90	0,07	9,00	45,00	0,12	18,50	21,50	12,60	0,81
111	Борщ "Сибирский " на бульоне , со сметаной	250/10	260	3,96	2,77	21,90	128,37	0,19	8,34	36,50	0,55	286,00	56,15	41,35	1,22
326	Мясо тушёное	100	100	11,37	12,47	25,27	258,79	0,16	16,53	50,95	0,93	263,30	48,77	55,15	2,66
257	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	180	5,10	6,08	29,70	193,89	0,07	0,00	41,76	0,49	9,74	28,50	3,83	0,71
490	Компот из кураги	180	180	0,18	0,18	19,82	81,61	0,02	1,33	18,00	0,88	2,90	176,40	1,48	0,59
Пром.	Хлеб пшеничный	90	90	7,74	2,88	39,15	213,48	0,03	0,00	9,00	1,32	8,10	26,33	5,67	0,35
Пром.	Хлеб ржаной	70	70	5,95	0,63	20,13	109,97	0,06	0,00	7,00	1,15	14,49	66,78	15,75	1,89
Итого		980		35,02	25,19	161,56	1 013,01	0,61	35,20	208,21	5,44	603,03	424,43	135,82	8,23
Полдник															
174	Булочка "Российская" йодированная	150	150	8,40	14,85	28,20	280,05	0,09	0,09	240,00	0,74	22,94	84,18	13,94	0,27
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		350		9,01	16,00	50,18	380,78	0,09	9,59	240,00	0,81	35,63	91,65	19,70	0,59
Итого за день		1 880		67,27	67,39	276,81	1 954,18	0,94	49,01	577,41	8,50	844,88	847,36	209,30	11,16
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				102,38%	100,34%	99,01%	98,42%	103,58%	100,03%	98,70%	101,13%	100,58%	100,88%	99,67%	95,36%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит



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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
228	Гречка с мясом по-купечески	220	220	8,89	11,12	28,16	248,28	0,08	2,97	75,68	0,18	193,64	30,80	33,00	0,26
685	Чай зелёный с сахаром	200	200	0,40	0,20	0,50	5,40	0,00	3,70	60,00	0,08	12,70	74,00	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный йодовый	70	70	4,98	0,50	28,08	136,76	0,03	0,00	7,00	0,99	20,92	68,24	19,81	0,11
Пром.	Хлеб ржаной	30	30	2,55	0,27	8,63	47,13	0,03	0,00	3,00	0,49	6,21	28,62	6,75	0,81
Пром.	Кондитерские изделия промышленного производства	30	30	1,35	3,08	6,45	58,88	0,00	0,01	3,00	0,05	0,74	13,50	0,27	0,05
Итого		550		18,17	15,17	71,82	496,45	0,14	6,68	148,68	1,80	234,20	215,16	65,59	1,96
Обед															
Пром.	Овощная закуска	100	100	1,50	0,30	9,19	45,46	0,01	0,52	51,35	0,00	4,10	25,00	2,80	4,40
138	Суп Крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	250	5,62	12,42	11,95	182,06	0,02	8,76	85,00	0,04	166,22	85,63	9,63	0,36
299	Соте из рыбы с овощами	100	100	11,62	6,95	14,25	166,03	0,04	6,85	105,00	1,14	237,29	170,00	11,74	0,35
511,01	Рис отварной с маслом	180	180	4,19	5,33	19,48	142,67	0,51	4,95	42,00	1,30	61,65	100,49	18,81	0,81
524	Напиток лимонный	180	180	0,15	0,02	15,12	61,21	0,02	16,10	11,00	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	110,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Хлеб ржаной	60	60	5,10	0,54	17,25	94,26	0,05	0,00	6,00	0,98	12,42	57,24	13,50	1,62
Итого		940		34,20	27,80	117,69	857,73	0,68	37,18	410,35	5,56	543,82	502,59	69,70	8,80
Полдник															
772	Булочка "Маковка" йодированная	150	150	8,91	17,30	86,12	535,76	0,07	0,09	0,15	0,74	0,02	123,00	0,02	0,03
468	Молоко пастеризованное	200	200	5,04	5,00	8,46	99,00	0,04	2,80	4,80	0,00	24,00	22,00	70,00	1,20
Итого		350		13,95	22,30	94,58	634,76	0,11	2,89	4,95	0,74	24,02	145,00	70,02	1,23
Итого за день				1 840											
Потребность в пищевых веществах				66,32	65,26	284,08	1 988,93	0,92	46,75	563,98	8,09	802,04	862,75	205,31	11,99
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
				100,94%	97,17%	101,61%	100,17%	101,14%	95,41%	96,41%	96,30%	95,48%	102,71%	97,77%	102,45%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит



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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
276	Омлет с гренками	220	220	9,90	10,67	23,11	228,07	0,02	1,54	28,60	1,06	178,20	193,60	30,40	1,16
515	Горошек консервированный	60	60	1,94	0,05	5,29	29,43	0,02	6,48	72,00	0,48	69,12	30,36	18,36	0,42
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	1,10	6,30	20,48	4,41	0,27
Итого		550		18,48	14,12	80,83	524,27	0,06	17,52	107,60	2,71	266,31	251,91	58,93	2,17
Обед															
18	Салат из помидоров и огурцов	100	100	0,79	7,56	2,72	82,08	0,01	8,00	82,30	0,11	38,07	46,62	20,34	1,30
132	Рассольник с перловой крупой на бульоне, со сметаной	250/10	260	5,55	10,45	27,30	225,45	0,15	3,60	23,13	0,27	229,87	140,00	28,68	2,07
324	Печень в кисло-сладком соусе	100	100	15,21	7,62	12,50	179,42	0,45	4,76	84,00	0,40	206,50	144,60	22,09	1,37
520	Картофельное пюре с маслом	180	180	5,39	10,07	40,75	275,22	0,02	3,76	54,00	0,13	46,51	105,50	40,97	0,61
Пром.	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0,00	0,00	15,39	61,56	0,06	12,60	70,00	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		980		40,62	38,75	154,99	1 131,16	0,80	32,72	329,43	5,12	545,88	543,06	136,74	8,05
Полдник															
Пром.	Кондитерские изделия промышленного производства	150	150	6,75	15,38	32,25	294,38	0,00	0,06	15,00	0,27	3,68	67,50	1,35	0,24
461	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,36	0,00	7,57	31,73	0,09	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Итого		350		7,11	15,38	39,82	326,10	0,09	0,15	125,00	0,34	12,91	74,93	5,31	1,03
Итого за день		1 880		66,20	68,24	275,64	1 981,53	0,95	50,39	562,03	8,17	825,10	869,89	200,98	11,26
Потребность в пищевых веществах				65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
Процент удовлетворения				100,76%	101,61%	98,59%	99,79%	104,46%	102,84%	96,07%	97,26%	98,23%	103,56%	95,71%	96,21%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит



День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Пятница
Первая
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	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
275	Каша "Рябчик" молочная	250	250	11,02	10,00	19,10	210,48	0,03	0,00	144,00	0,20	166,50	128,00	40,00	0,43
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	3,78	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
69	Бутерброд с маслом	35	35	1,09	1,05	6,02	37,87	0,05	0,21	0,18	0,46	2,35	5,25	3,05	0,12
Итого		555		18,49	13,47	68,35	468,57	0,11	3,99	171,18	1,93	186,56	162,58	52,19	1,59
Обед															
120	Помидоры свежие порционно	100	100	0,99	0,18	12,33	54,90	0,01	3,40	42,00	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81
124	Щи из свежей капусты на бульоне, со сметаной	250/10	260	5,47	8,46	13,85	153,42	0,02	1,22	92,40	0,13	338,25	272,25	62,30	0,70
462	Мясные колобки в соусе	110	110	15,16	16,21	12,89	258,10	0,02	3,20	106,28	0,30	172,61	148,72	13,26	2,54
516.01	Макаронные изделия отварные с маслом	180	180	3,85	5,02	32,67	191,29	0,02	0,00	24,28	0,30	57,66	15,30	9,43	0,99
Пром.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,03	15,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	1,27
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	0,05	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
Итого		990		39,14	32,92	146,21	1 037,72	0,18	23,49	298,96	4,05	617,39	577,35	134,13	9,01
Полдник															
587	Булочка "Гребешок с повидлом" йодированная	150	150	6,17	20,70	42,69	381,76	0,16	0,14	108,98	0,07	30,51	77,33	17,94	1,74
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	200	0,00	0,00	18,00	72,00	0,50	20,00	0,24	2,68	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		350		6,17	20,70	60,69	453,76	0,66	20,14	109,22	2,75	30,51	77,33	17,94	1,74
Итого за день				63,80	67,09	275,25	1 960,05	0,94	47,62	579,35	8,73	834,46	817,25	204,26	12,34
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				97,11%	99,90%	98,45%	98,71%	103,56%	97,17%	99,03%	103,94%	99,34%	97,29%	97,27%	105,44%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
225	Каша пшѐнная вязкая молочная	230	230	4,47	12,75	40,41	294,27	0,21	0,04	66,50	0,89	175,90	34,50	16,56	0,87
267	Яйцо варѐное	50	50	6,30	5,30	0,55	75,10	0,02	0,00	8,50	0,50	2,50	11,00	1,25	3,30
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	550		17,40	21,44	93,39	636,14	0,26	9,54	82,00	2,74	197,39	73,45	27,98	4,77
Обед															
Пром.	Огурцы соленые	100	100	0,72	0,09	13,73	58,61	0,20	8,00	85,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,27
140	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	250	250	6,62	10,92	15,90	188,34	0,18	1,00	2,60	1,16	244,92	198,88	68,66	0,75
376	Фрикасе овощное с курицей	250	250	17,25	12,37	8,10	212,73	0,09	1,30	122,00	0,67	275,70	258,20	52,52	0,15
Пром.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	268,00	0,49	61,34	11,34	16,48	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	940		38,26	26,43	112,20	839,69	0,59	33,97	493,90	5,46	619,49	598,16	180,32	6,14
Полдник															
772	Булочка "Маковка" йодированная	150	150	8,91	17,30	86,12	535,76	0,09	1,20	0,15	0,74	0,02	123,00	0,02	0,03
685	Чай зелѐный с сахаром	200	200	0,40	0,20	0,50	5,40	0,00	1,70	20,00	0,08	12,70	74,00	5,76	0,72
	Итого	350		9,31	17,50	86,62	541,16	0,09	2,90	20,15	0,82	12,72	197,00	5,78	0,75
Итого за день				64,97	65,37	292,20	2 016,98	0,94	46,41	596,05	9,02	829,60	868,60	214,08	11,66
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				98,88%	97,33%	104,51%	101,58%	103,03%	94,71%	101,89%	107,32%	98,76%	103,40%	101,94%	99,64%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
334	Макароны запеченные с сыром	250	250	6,72	12,90	45,27	324,07	0,23	2,50	59,33	0,18	215,75	201,83	17,54	0,90
461	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,36	0,00	7,57	31,73	0,08	11,09	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.	Кондитерские изделия промышленного производства	30	30	1,35	3,08	6,45	58,88	0,00	0,01	3,00	0,05	0,74	13,50	0,27	0,05
Итого		550		14,45	18,22	89,74	580,71	0,33	13,60	179,33	1,58	232,02	243,24	26,18	2,01
Обед															
Пром.	Овощная закуска	100	100	1,50	3,25	10,30	76,45	0,01	3,52	0,29	0,00	4,10	25,00	2,80	4,40
139	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	250	8,10	10,60	13,12	180,28	0,13	9,48	34,50	2,20	228,33	252,87	59,17	0,22
492	Плов с мясом	250	250	17,25	15,59	48,37	402,79	0,26	7,84	45,00	0,86	329,63	149,00	71,15	1,43
270	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	10,86	48,00	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		940		40,83	32,49	146,79	1 042,90	0,50	31,70	143,79	6,13	591,40	534,02	159,40	9,04
Полдник															
169	Булочка "Дорожная" йодированная	150	150	8,40	14,85	28,20	280,05	0,09	0,09	240,00	0,74	22,94	84,18	13,94	0,27
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Итого		350		9,48	15,21	40,80	338,01	0,09	1,79	260,00	0,81	35,63	91,65	19,70	0,99
Итого за день		1 840		64,76	65,92	277,34	1 961,62	0,92	47,09	583,12	8,52	859,04	868,90	205,28	12,04
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				98,57%	98,15%	99,19%	98,79%	101,25%	96,10%	99,68%	101,42%	102,27%	103,44%	97,75%	102,94%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит



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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
271	Каша ячневая вязкая молочная	250	250	5,06	9,89	20,16	189,89	0,02	0,25	110,00	0,01	188,25	0,00	9,12	2,18
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	0,25	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
105	Бутерброд с маслом и джемом	40	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
Итого		560		13,84	18,65	75,81	526,45	0,10	0,53	178,60	1,83	285,96	91,15	27,37	3,62
Обед															
120	Огурцы свежие порционно	100	100	0,72	0,18	5,60	26,90	0,01	9,00	60,00	0,12	18,50	21,50	20,35	0,81
168	Суп с рыбными консервами	250	250	3,58	13,23	5,73	156,31	0,03	2,89	75,62	1,00	182,14	206,81	21,60	0,65
364	Котлеты по-хлыновски	100	100	14,10	9,90	2,45	155,30	0,01	0,12	90,55	0,00	236,33	184,00	26,66	2,30
520	Картофельное пюре с маслом	180	180	5,39	9,07	31,15	227,83	0,02	0,45	54,00	0,13	46,51	105,49	35,96	0,61
507	Напиток с витаминами "Витошка"	180	180	0,00	0,00	34,20	136,80	0,59	36,00	0,22	4,21	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	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		970		37,46	35,43	135,46	1 010,57	0,76	48,46	296,39	6,79	508,41	624,14	129,23	7,07
Полдник															
540	Булочка "Студенческая" йодированная	150	150	14,40	13,50	69,32	456,36	0,03	0,09	4,13	0,01	1,08	104,33	39,63	0,24
461	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,36	0,00	7,57	31,73	0,04	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
Итого		350		14,76	13,50	76,89	488,09	0,07	0,18	114,13	0,08	10,31	111,76	43,59	1,03
Итого за день		1 880		66,06	67,58	288,15	2 025,10	0,94	49,17	589,11	8,70	804,69	827,05	200,19	11,72
Потребность в пищевых веществах				65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
Процент удовлетворения				100,55%	100,63%	103,06%	101,99%	102,97%	100,35%	100,70%	103,56%	95,80%	98,46%	95,33%	100,19%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит



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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
131	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	170/10	180	10,12	16,92	15,86	256,20	0,13	0,18	25,70	0,72	229,50	174,20	27,36	1,20
685	Чай зелёный с сахаром	200	200	0,40	0,20	0,50	5,40	0,00	3,70	20,00	0,08	12,70	74,00	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Фрукты в ассортименте	100	100	0,56	0,60	14,95	67,44	0,01	0,00	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
Итого		550		17,10	19,96	61,76	495,08	0,16	3,88	132,70	2,07	297,46	292,80	53,10	2,21
Обед															
120	Помидоры свежие порционно	100	100	0,99	2,30	12,33	73,98	0,13	15,70	102,50	0,09	12,60	7,80	18,00	0,81
110	Борщ из свежей капусты на бульоне , со сметаной	250/10	260	4,94	11,04	15,41	180,76	0,30	9,86	133,40	1,66	231,91	29,47	26,84	2,20
325	Азу из говядины	100	100	12,90	9,86	22,30	229,54	0,06	1,60	105,00	0,16	185,96	104,83	36,38	1,12
508,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	180	7,52	7,33	34,99	236,00	0,05	0,00	36,00	0,31	53,99	70,33	30,25	0,27
490	Компот из кураги	180	180	0,18	0,18	19,82	81,61	0,02	1,33	18,00	1,26	2,90	176,40	1,48	0,40
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		40,20	33,76	161,18	1 109,32	0,67	28,49	410,90	6,23	512,29	495,17	137,60	7,50
Полдник															
569	Булочка "Крендель сахарный" йодированная	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
505	Чай черный с шиповником	200	200	0,62	1,16	21,98	100,84	0,00	15,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32
Итого		350		7,68	12,70	63,64	399,61	0,11	15,50	15,00	0,08	35,70	39,97	13,68	1,63
Итого за день		1 880		64,98	66,42	286,58	2 004,01	0,94	47,87	558,60	8,38	845,46	827,94	204,39	11,34
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				98,91%	98,90%	102,50%	100,93%	103,01%	97,70%	95,49%	99,76%	100,65%	98,56%	97,33%	96,94%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд ООО Краспит



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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
54-ЗК	Палента с фруктами	250	250	4,91	12,47	21,39	217,43	0,10	0,80	102,88	0,06	161,25	176,25	15,85	0,01
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
Пром.	Кондитерские изделия промышленного производства	30	30	1,35	3,08	6,45	58,88	0,00	0,01	3,00	0,05	0,74	13,50	0,27	0,05
	Итого	550		12,64	17,97	71,07	496,53	0,13	7,59	132,88	1,39	179,70	219,08	25,26	1,11
Обед															
Пром.	Кукуруза консервированная	100	100	1,98	2,16	5,12	47,84	0,05	15,30	175,00	0,43	75,80	5,30	20,60	0,60
160	Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	250	250	7,29	10,28	13,80	176,88	0,12	9,20	75,63	2,55	145,89	101,34	18,14	0,25
54,9р	Рыба, запечённая в сметанном соусе	100	100	11,75	7,02	8,18	142,90	0,35	1,16	135,80	0,31	195,87	223,45	21,90	2,45
516,01	Рис отварной с овощами	180	180	4,62	6,02	25,30	173,86	0,02	3,20	24,28	0,21	57,66	15,30	21,43	0,99
Пром.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	9,67	18,00	0,49	111,34	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	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	970		39,31	28,53	126,87	921,49	0,66	38,53	444,71	6,32	611,49	463,07	113,20	9,26
Полдник															
772	Булочка "Маковка" йодированная	150	150	8,91	17,30	86,12	535,76	0,09	0,09	0,15	0,74	0,02	123,00	0,02	0,03
468	Молоко пастеризованное	200	200	5,04	5,00	8,46	99,00	0,04	2,80	4,80	0,00	24,00	22,00	70,00	1,20
	Итого	350		13,95	22,30	94,58	634,76	0,13	2,89	4,95	0,74	24,02	145,00	70,02	1,23
Итого за день				65,90	68,79	292,51	2 052,77	0,91	49,01	582,54	8,44	815,20	827,15	208,48	11,60
Потребность в пищевых веществах				65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
Процент удовлетворения				100,30%	102,43%	104,62%	103,38%	100,29%	100,02%	99,58%	100,51%	97,05%	98,47%	99,28%	99,14%

Меню 7-11 (10 дней)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднее за день	50,17	51,86	220,38	1 548,97	0,79	39,57	459,82	6,47	710,22	716,08	162,76	7,87
Потребность в пищевых веществах	50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
Процент удовлетворения	100,24%	100,99%	101,21%	101,41%	101,06%	101,46%	101,06%	99,57%	99,33%	100,15%	100,16%	100,94%
Меню 12+ (10 дней)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среднее за день	65,54	66,94	282,95	1 993,53	0,93	48,14	576,03	8,46	833,21	846,34	206,32	11,71
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	99,75%	99,67%	101,20%	100,08%	102,44%	98,24%	98,47%	100,70%	99,19%	100,75%	98,25%	100,06%