

СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Средняя школа № 72 с углубленным  
изучением отдельных предметов имени М.Н.  
Толстихина».

  
\_\_\_\_\_ Е.Д. Донцова

«11» января 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Развитие»

  
\_\_\_\_\_ К.Ю. Мукин  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.



## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 72 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени М.Н. Толстихина»

г. Красноярск, 2021г.

**Циклическое меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |              |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
|                |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е            | Ca                        | P             | Mg           | Fe           |
| 1              | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11           | 12                        | 13            | 14           | 15           |
| <b>Завтрак</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |               |              |              |
| 54-1к-2020     | Хаша вязкая молочная манная со сливочным маслом | 200/10       | 7                    | 10           | 41            | 288                            | 0,02          | 0,3          | 0,2         | 0,06         | 134                       | 135           | 29           | 1,3          |
| 54-1а-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке                    | 20           | 6,6                  | 7,9          | 0,0           | 97,7                           | 0,01          | 0,48         | 0,1         | 0,2          | 300                       | 163           | 14,1         | 0,18         |
| 54-1б-2020     | Масло сливочное                                 | 10           | 0,09                 | 8,1          | 0,0           | 71,7                           | 0,02          | 0,03         | 0,1         | 0,05         | 2,4                       | 115           | 10,5         | 0,01         |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,3                  | 0,3          | 11,5          | 57,9                           | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,55         | 10,00                     | 32,50         | 7,00         | 0,55         |
| Пром.          | Хлеб ржаной                                     | 30           | 2,3                  | 0,3          | 11,5          | 57,9                           | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,55         | 10,00                     | 32,50         | 7,00         | 0,55         |
| 54-3гн-2020    | Чай с лимоном                                   | 200          | 0,2                  | 0,0          | 6,6           | 27,6                           | 0,00          | 0,73         | 0,00        | 0,00         | 16,9                      | 9,8           | 7,2          | 0,9          |
|                | <b>итого</b>                                    | <b>500</b>   | <b>18,49</b>         | <b>26,6</b>  | <b>70,6</b>   | <b>600,8</b>                   | <b>0,15</b>   | <b>1,54</b>  | <b>0,4</b>  | <b>1,41</b>  | <b>473,3</b>              | <b>487,8</b>  | <b>74,8</b>  | <b>3,49</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |               |              |              |
| 54-3з-2020     | Огурец соленый                                  | 30           | 0,3                  | 0            | 2,3           | 10,5                           | 0,04          | 15           | 1,1         | 0,38         | 8,4                       | 15,6          | 12           | 0,84         |
| 54-1с-2020     | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 200/10       | 1,7                  | 5,3          | 5,8           | 77,5                           | 0             | 37           | 0,7         | 1,8          | 222                       | 176           | 73           | 4,1          |
| 54-11м-2020    | Птица тушеная в сметанном соусе                 | 50/50        | 15,5                 | 13,2         | 40,3          | 341,9                          | 0,02          | 0,5          | 1,5         | 2,9          | 49                        | 198           | 37           | 3            |
| К-355000       | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150          | 8,2                  | 6,5          | 42,8          | 262,2                          | 0,09          | 0            | 1,5         | 2,9          | 50                        | 207           | 68           | 5,5          |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,3                  | 0,3          | 11,5          | 57,9                           | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,55         | 10,00                     | 32,50         | 7,00         | 0,55         |
| Пром.          | Хлеб ржаной                                     | 30           | 2,3                  | 0,3          | 11,5          | 57,9                           | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,55         | 10,00                     | 32,50         | 7,00         | 0,55         |
| 54-3жн-2020    | Компот из кураги                                | 200          | 0,8                  | 0            | 28,4          | 117                            | 0,04          | 0,28         | 0           | 0,55         | 38,8                      | 30,7          | 39,8         | 4,8          |
|                | <b>итого</b>                                    | <b>750</b>   | <b>31,1</b>          | <b>25,6</b>  | <b>142,6</b>  | <b>924,9</b>                   | <b>0,29</b>   | <b>52,78</b> | <b>4,8</b>  | <b>9,63</b>  | <b>388,2</b>              | <b>692,3</b>  | <b>243,8</b> | <b>19,34</b> |
| <b>Полдник</b> |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |               |              |              |
| Пром.          | Сок   | 200          | 0                    | 0            | 26            | 104                            | 5             | 0,08         | 0,2         | 0,6          | 16                        | 20            | 84           | 1,2          |
| 120            | Бутерброд с сыром                               | 60           | 5,4                  | 10,42        | 19,81         | 195                            | 0,07          | 0,04         | 0,07        | 0,59         | 98,4                      | 79            | 9,1          | 0,56         |
|                | <b>итого</b>                                    | <b>260</b>   | <b>7,8</b>           | <b>11,22</b> | <b>79,41</b>  | <b>452,6</b>                   | <b>5,07</b>   | <b>0,18</b>  | <b>0,27</b> | <b>2,03</b>  | <b>127,2</b>              | <b>143,8</b>  | <b>160,3</b> | <b>2,72</b>  |
|                | Норма соли на весь день                         | 5гр          |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |               |              |              |
|                | <b>итого за день</b>                            | <b>1510</b>  | <b>57,39</b>         | <b>63,42</b> | <b>292,61</b> | <b>1978,3</b>                  | <b>5,51</b>   | <b>54,5</b>  | <b>5,47</b> | <b>13,07</b> | <b>988,7</b>              | <b>1323,9</b> | <b>478,9</b> | <b>25,55</b> |
|                | потребность в пищевых веществах                 |              | 53.900               | 55.300       | 234.500       | 1645.000                       | 0.840         | 42.000       | 0.490       | 7.000        | 770.000                   | 1155.000      | 175.000      | 8.400        |
|                | процент удовлетворения                          |              | 106                  | 115          | 125           | 120                            | 655           | 129          | 276         | 186          | 128                       | 115           | 273          | 304          |

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

| № рец.                          | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |          |         |       |
|---------------------------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|----------|---------|-------|
|                                 |  |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | А     | Е     | Са                        | Р        | Mg      | Fe    |
| 1                               | 2  | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10    | 11    | 12                        | 13       | 14      | 15    |
| Завтрак                         |  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |       |
| 54-1о-2020                      | Омлет натуральный с маслом сливочным                 | 105/5        | 16,8                 | 25,8   | 4,2     | 316,1                          | 0,1           | 0,2    | 0,8   | 0,3   | 167                       | 301      | 78      | 3,5   |
| Пром.                           | Яблоко   | 75           | 0,3                  | 0,3    | 6,7     | 30,3                           | 0,06          | 20     | 0     | 0,4   | 32                        | 22       | 18      | 4,4   |
| Пром.                           | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00                     | 32,50    | 7,00    | 0,55  |
| Пром.                           | Хлеб ржаной  | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00                     | 32,50    | 7,00    | 0,55  |
| 54-6тн-2020                     | Чай с молоком  | 200          | 1,5                  | 1,4    | 8,6     | 52,9                           | 0,01          | 0,15   | 0,3   | 0,13  | 72,3                      | 53,8     | 12,9    | 0,9   |
|                                 | итого  | 445          | 23,2                 | 28,1   | 42,5    | 515,1                          | 0,27          | 20,35  | 1,1   | 1,93  | 291,3                     | 441,8    | 122,9   | 9,9   |
| Обед                            |  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |       |
| 54-2з-2020                      | Икра кабачковая                                      | 60           | 0,5                  | 0      | 1,6     | 8,4                            | 0,02          | 6      | 0,1   | 0,05  | 13,8                      | 25,2     | 8,4     | 0,54  |
| 54-2с-2020                      | Суп с рыбными консервами                             | 200          | 4,04                 | 5,65   | 16,15   | 125,19                         | 0,1           | 6,66   | 0,2   | 2,2   | 25,98                     | 243      | 22,13   | 0,77  |
| 54-6г-2020                      | Птица отварная                                       | 80           | 15                   | 12     | 0,2     | 171                            | 0,02          | 0,87   | 0,1   | 2,75  | 16,25                     | 200      | 22,5    | 2,75  |
| 40б                             | Рагу из овощей                                       | 150          | 3                    | 6      | 15,6    | 133,2                          | 0,02          | 0,1    | 0,02  | 1     | 99                        | 68       | 56      | 0,9   |
| Пром.                           | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00                     | 32,50    | 7,00    | 0,55  |
| Пром.                           | Хлеб ржаной  | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00                     | 32,50    | 7,00    | 0,55  |
| 54-13и-2020                     | Компот из свежих яблок                               | 200          | 0,2                  | 0,2    | 11      | 46,8                           | 0,01          | 2,3    | 0     | 0,16  | 10,9                      | 7        | 5,3     | 1,2   |
|                                 | итого  | 750          | 27,34                | 24,45  | 67,55   | 600,39                         | 0,27          | 15,93  | 0,42  | 7,26  | 185,93                    | 608,2    | 129,33  | 7,26  |
| Полдник                         |  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |       |
| 49                              | Молоко кипяченое или молоко стерилизованное          | 200          | 5,8                  | 6,4    | 9,4     | 120                            | 2,6           | 0,08   | 0,05  | 0     | 240                       | 120      | 28      | 0,2   |
| Пром.                           | Кондитерские изделия (печенье, вафли, печенье и др.) | 40           | 0,83                 | 1,08   | 8,18    | 45,87                          | 0             | 0,02   | 0     | 0,29  | 6,38                      | 8        | 2,2     | 0,23  |
|                                 | итого  | 240          | 6,63                 | 7,48   | 17,58   | 165,87                         | 2,6           | 0,1    | 0,05  | 0,29  | 246,38                    | 128      | 30,2    | 0,43  |
| Норма соли на весь день         |  |              | 5г                   |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |       |
| итого за день                   |  |              | 57,17                | 60,93  | 127,63  | 1291,36                        | 3,14          | 36,38  | 1,58  | 9,48  | 723,61                    | 1178     | 281,43  | 17,59 |
| потребность в пищевых веществах |  |              | 53,900               | 55,300 | 234,500 | 1645,000                       | 0,840         | 42,000 | 0,490 | 7,000 | 770,000                   | 1155,000 | 175,000 | 8,400 |
| процент удовлетворения          |  |              | 106                  | 109    | 54      | 78                             | 374           | 87     | 322   | 135   | 94                        | 102      | 161     | 209   |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

| № рец       | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |               |
|-------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|
|             |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е            | Ca                        | P              | Mg            | Fe            |
| 1           | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15            |
|             | <b>Завтрак</b>  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |                |               |               |
| 54-12н-2020 | Сосиска отварная  | 50           | 5,5                  | 11,95        | 37,3          | 129,55                         | 0,07          | 0,6          | 0,9         | 0,7          | 160                       | 274            | 74            | 2,2           |
| К-35741     | Макаронные изделия отварные                                       | 150          | 11,77                | 10,85        | 47,08         | 332,7                          | 0,09          | 0,15         | 1,35        | 1,95         | 493,8                     | 303            | 24,23         | 1,88          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,3                  | 0,3          | 11,5          | 57,9                           | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,55         | 10,00                     | 32,50          | 7,00          | 0,55          |
| Пром.       | Хлеб ржаной   | 30           | 2,3                  | 0,3          | 11,5          | 57,9                           | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,55         | 10,00                     | 32,50          | 7,00          | 0,55          |
| 54-5нн-2020 | Напиток из шиповника  | 200          | 0,4                  | 0            | 10,8          | 44,5                           | 0             | 3,53         | 0,3         | 0,13         | 18,6                      | 13,3           | 9,3           | 1             |
|             | <b>итого</b>  | <b>460</b>   | <b>22,27</b>         | <b>23,4</b>  | <b>118,18</b> | <b>622,55</b>                  | <b>0,26</b>   | <b>4,28</b>  | <b>2,55</b> | <b>3,88</b>  | <b>692,4</b>              | <b>655,3</b>   | <b>121,53</b> | <b>6,18</b>   |
|             | <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |                |               |               |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками                                       | 60           | 0,5                  | 5,4          | 3,9           | 66,1                           | 0             | 4,2          | 0,8         | 0,4          | 21,6                      | 22,1           | 15,5          | 0,8           |
| 54-4б-2020  | Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200/10       | 2                    | 4,9          | 13,3          | 105                            | 0,1           | 27           | 0,7         | 3,8          | 167                       | 286            | 109           | 5,3           |
| 54-4г-2020  | Плов из отварной говядины   | 200          | 15,5                 | 13,2         | 40,3          | 341,9                          | 0,02          | 0,5          | 0,02        | 2,9          | 49                        | 198            | 37            | 3             |
| Пром.       | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,3                  | 0,3          | 11,5          | 57,9                           | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,55         | 10,00                     | 32,50          | 7,00          | 0,55          |
| Пром.       | Хлеб ржаной   | 30           | 2,3                  | 0,3          | 11,5          | 57,9                           | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,55         | 10,00                     | 32,50          | 7,00          | 0,55          |
| 54-7нн-2020 | Компот из сухофруктов   | 200          | 1,92                 | 0,11         | 38,83         | 166                            | 0,04          | 1,48         | 0,1         | 10,17        | 68,93                     | 54,02          | 40,88         | 1,21          |
|             | <b>итого</b>  | <b>730</b>   | <b>24,52</b>         | <b>24,21</b> | <b>119,33</b> | <b>794,8</b>                   | <b>0,26</b>   | <b>33,18</b> | <b>1,62</b> | <b>18,37</b> | <b>326,53</b>             | <b>625,12</b>  | <b>216,38</b> | <b>11,41</b>  |
|             | <b>Полдник</b>  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |                |               |               |
| 54-3нн-2020 | Чай с лимоном   | 200          | 0,2                  | 0,0          | 6,8           | 27,6                           | 0,00          | 0,73         | 0,00        | 0,00         | 16,9                      | 9,8            | 7,2           | 0,9           |
| Пром.       | Мандарин  | 75           | 0,6                  | 0            | 5,9           | 25,7                           | 0,09          | 48,45        | 0,09        | 0            | 52,5                      | 25,5           | 16,5          | 0,015         |
| Пром.       | Кондитерские изделия (печенье, вафли, печенье и др.)              | 29           | 0,6                  | 0,78         | 5,93          | 33,26                          | 0             | 0,02         | 0           | 0,21         | 6,38                      | 8              | 1,6           | 0,17          |
|             | <b>итого</b>  | <b>304</b>   | <b>1,4</b>           | <b>0,78</b>  | <b>18,43</b>  | <b>86,56</b>                   | <b>0,09</b>   | <b>49,2</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,21</b>  | <b>75,78</b>              | <b>43,3</b>    | <b>25,3</b>   | <b>1,085</b>  |
|             | Норма соли на весь день   | 5гр          |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |                |               |               |
|             | <b>итого за день</b>  |              | <b>48,19</b>         | <b>48,39</b> | <b>255,94</b> | <b>1503,91</b>                 | <b>0,51</b>   | <b>86,66</b> | <b>4,26</b> | <b>22,46</b> | <b>1094,71</b>            | <b>1323,72</b> | <b>363,21</b> | <b>18,675</b> |
|             | потребность в пищевых веществах                                   |              | 53.900               | 56.300       | 234.500       | 1645.000                       | 0.840         | 42.000       | 0.490       | 7.000        | 770.000                   | 1155.000       | 175.000       | 8.400         |
|             | процент удовлетворения  |              | 89                   | 88           | 109           | 91                             | 73            | 206          | 869         | 321          | 142                       | 115            | 207           | 222           |

Целевая масса и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

| № рвц         | Прим лица, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |       |         | Минеральные вещества (мг) |         |       |  |
|---------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------|---------------------------|---------|-------|--|
|               |  |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | А     | Е     | Са      | Р                         | Мg      | Fe    |  |
| 1             | 2  | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10    | 11    | 12      | 13                        | 14      | 15    |  |
|               | Завтрак  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |         |                           |         |       |  |
| 54-16к-2020   | Каша Дружба с маслом сливочным                       | 200/10       | 4,9                  | 6,9    | 24,6    | 180                            | 0,03          | 0,03   | 0,5   | 0,5   | 136     | 134                       | 30      | 1,3   |  |
| 54-1з-2020    | Бутерброд с джемом                                   | 35           | 1,95                 | 0,2    | 19,3    | 85                             | 0,02          | 0,05   | 0     | 0,3   | 6,2     | 18,05                     | 4,4     | 0,38  |  |
| Пром.         | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55  |  |
| Пром.         | Хлеб ржаной  | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55  |  |
| 54-7лн -2020  | Чай с сахаром  | 200          | 0,2                  | 0      | 6,4     | 26,4                           | 0             | 0,03   | 0     | 0,08  | 14,1    | 8,3                       | 6,4     | 0,8   |  |
|               | итого  | 505          | 11,65                | 7,7    | 73,3    | 407,2                          | 0,15          | 0,11   | 0,5   | 1,98  | 176,3   | 225,35                    | 54,8    | 3,58  |  |
|               | Обед   |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |         |                           |         |       |  |
| 54-13з-2020   | Салат из свеклы отварной                             | 60           | 0,6                  | 2,7    | 4,6     | 45,7                           | 0             | 5,7    | 0     | 0,1   | 21,8    | 24,5                      | 24,7    | 0,8   |  |
| 54-10с-2020   | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне  | 200          | 2,9                  | 4,6    | 16,2    | 117,3                          | 0,1           | 22     | 0,08  | 2,8   | 168     | 301                       | 107     | 4,4   |  |
| 54-11г -2020  | Картофельное пюре                                    | 150          | 3                    | 5,7    | 23,7    | 158                            | 0,04          | 6,4    | 0,1   | 1,2   | 45      | 96                        | 33      | 1,2   |  |
| 462           | Тартелли   | 60           | 5,76                 | 5,1    | 5,1     | 90,6                           | 0,04          | 0      | 0,5   | 2,8   | 49      | 175                       | 29      | 2,5   |  |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной                                | 50           | 1,6                  | 1,3    | 4,6     | 36,8                           | 0             | 1,7    | 0,5   | 0,2   | 12      | 23                        | 5       | 0,6   |  |
| Пром.         | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55  |  |
| Пром.         | Хлеб ржаной  | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55  |  |
| 54-10кн-2020  | Кисель из свежей брусники                            | 200          | 0,2                  | 0,1    | 12,5    | 51,6                           | 0,02          | 0,9    | 0,09  | 0,07  | 16,6    | 8,5                       | 3,5     | 0,1   |  |
|               | итого  | 780          | 18,86                | 20,1   | 89,7    | 615,8                          | 0,3           | 36,7   | 1,27  | 8,27  | 332,4   | 693                       | 216,2   | 10,7  |  |
|               | Полдник  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |         |                           |         |       |  |
| 54-2лн -2020  | Чай с сахаром  | 200          | 0,2                  | 0      | 6,4     | 26,4                           | 0             | 0,03   | 0     | 0,08  | 14,1    | 8,3                       | 6,4     | 0,8   |  |
| Пром.         | Яблоко   | 75           | 2,4                  | 0,8    | 33,6    | 153,6                          | 2             | 0,05   | 0     | 0,64  | 12,6    | 44,8                      | 67,2    | 0,96  |  |
| Пром.         | Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.) | 40           | 0,83                 | 1,08   | 8,18    | 45,87                          | 0             | 0,02   | 0     | 0,14  | 6,38    | 8                         | 2,2     | 0,23  |  |
|               | итого  | 315          | 3,43                 | 1,88   | 48,18   | 225,87                         | 2             | 0,11   | 0     | 0,86  | 33,28   | 61,1                      | 75,8    | 1,99  |  |
|               | Норма соли на весь день                              | 5гр          |                      |        |         |                                |               |        |       |       |         |                           |         |       |  |
|               | итого за день  |              | 33,94                | 29,68  | 211,18  | 1248,87                        | 2,45          | 36,92  | 1,77  | 11,11 | 541,98  | 979,45                    | 346,8   | 15,27 |  |
|               | потребность в пищевых веществах                      |              | 53.900               | 55.300 | 234.500 | 1645.000                       | 0.840         | 42.000 | 0.490 | 7.000 | 770.000 | 1155.000                  | 175.000 | 8.400 |  |
|               | процент удовлетворения                               |              | 110                  | 80     | 96      | 93                             | 428           | 88     | 402   | 177   | 96      | 110                       | 254     | 198   |  |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

| № рец       | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |       |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |  |
|-------------|---|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------|---------------------------|---------|--------|--|
|             |   |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | А     | Е     | Са      | Р                         | Ма      | Fe     |  |
| 1           | 2   | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10    | 11    | 12      | 13                        | 14      | 15     |  |
|             | Завтрак   |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |         |                           |         |        |  |
| 54-1т-2020  | Запеканка из творога с рисом со сгущенным молоком | 140          | 32,4                 | 21,6   | 37,7    | 474,6                          | 0,2           | 0,2    | 0,5   | 1,4   |         |                           |         |        |  |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55   |  |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                       | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55   |  |
| Пром.       | Сок   | 200          | 0                    | 0      | 26      | 104                            | 1             | 0,08   | 0,2   | 0,8   | 16      | 20                        | 84      | 1,2    |  |
|             | итого   | 400          | 37                   | 22,2   | 86,7    | 694,4                          | 1,3           | 0,28   | 0,7   | 3,3   | 372     | 620                       | 162     | 3,9    |  |
|             | Обед  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |         |                           |         |        |  |
| 54-5з-2020  | Салат витаминный (заправка)                       | 60           | 0,4                  | 2,6    | 2       | 33,2                           | 0,03          | 11,5   | 0,3   | 0,2   |         |                           |         |        |  |
| 54-8с-2020  | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне      | 200          | 7,1                  | 3,7    | 18,5    | 135,8                          | 0,2           | 15     | 0,2   | 4,6   | 170     | 465                       | 170     | 11     |  |
| 54-9м-2020  | жаркое по-домашнему                               | 160          | 16,2                 | 12,6   | 16,4    | 243,8                          | 0,04          | 4,80   | 0,40  | 3     | 22,00   | 218,00                    | 38,00   | 3      |  |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55   |  |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                       | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55   |  |
| Пром.       | Сок   | 200          | 0                    | 0      | 26      | 104                            | 5             | 0,08   | 0,2   | 0,8   | 16      | 20                        | 84      | 1,2    |  |
|             | итого   | 680          | 28,3                 | 19,5   | 85,9    | 632,6                          | 5,37          | 31,38  | 1,1   | 9,7   | 246,3   | 786,2                     | 316,2   | 17     |  |
|             | Полдник   |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |         |                           |         |        |  |
| 54-13ж-2020 | Комлот из яблок с лимоном                         | 200          | 0,2                  | 0,2    | 11      | 46,8                           | 0,01          | 2,3    | 0     | 0,16  | 10,9    | 7                         | 5,3     | 1,2    |  |
| 6           | Булочка с изюмом "Веснушка"                       | 75           | 4,73                 | 8,38   | 38,88   | 103,31                         | 0             | 0,08   | 0,03  | 0,46  | 26,63   | 44,16                     | 7,78    | 0,45   |  |
| Пром.       | Мандарин  | 75           | 0,6                  | 0      | 5,9     | 25,7                           | 0,09          | 48,45  | 0,09  | 0     | 52,5    | 25,5                      | 16,5    | 0,015  |  |
|             | итого   | 350          | 5,53                 | 8,58   | 55,76   | 175,81                         | 0,1           | 50,83  | 0,12  | 0,62  | 90,03   | 76,66                     | 29,58   | 1,665  |  |
|             | Норма соли на весь день                           | 5гр          |                      |        |         |                                |               |        |       |       |         |                           |         |        |  |
|             | итого за день                                     |              | 70,83                | 50,28  | 228,36  | 1502,81                        | 6,77          | 82,49  | 1,92  | 13,62 | 708,33  | 1382,86                   | 497,78  | 22,565 |  |
|             | потребность в пищевых веществах                   |              | 53,900               | 55,300 | 234,500 | 1645,000                       | 0,840         | 42,000 | 0,490 | 7,000 | 770,000 | 1155,000                  | 175,000 | 8,400  |  |
|             | процент удовлетворения                            |              | 84                   | 65     | 92      | 74                             | 669           | 196    | 351   | 176   | 66      | 94                        | 229     | 265    |  |

Циклическое меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 5)

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, осенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

| № рецеп.       | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|----------|---------|--------|
|                |  |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | А     | Е     | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| 1              | 2  | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10    | 11    | 12                        | 13       | 14      | 15     |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |        |
| 54-3г-2020     | Омлет с мясными продуктами                           | 135          | 10,2                 | 9,4    | 40,8    | 289,4                          | 0,06          | 0,1    | 1,2   | 1,7   | 321                       | 197      | 21      | 1,6    |
| Пром.          | Мандарин   | 75           | 0,6                  | 0      | 5,9     | 25,7                           | 0,09          | 48,45  | 0,09  | 0     | 52,5                      | 25,5     | 16,5    | 0,015  |
| 54-2гн-2020    | Чай с сахаром  | 200          | 0,2                  | 0      | 6,4     | 26,4                           | 0             | 0,03   | 0     | 0,08  | 14,1                      | 8,3      | 6,4     | 0,8    |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00                     | 32,50    | 7,00    | 0,55   |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00                     | 32,50    | 7,00    | 0,55   |
|                | итого  | 470          | 15,6                 | 10     | 76,1    | 456,3                          | 0,25          | 48,58  | 1,29  | 2,88  | 407,6                     | 295,8    | 57,9    | 3,515  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |        |
| 54-13з-2020    | Огурец в нарезке                                     | 60           | 0,5                  | 0      | 1,6     | 8,4                            | 0,02          | 6      | 0,1   | 0,05  | 13,8                      | 25,2     | 8,4     | 0,54   |
| 54-3с-2020     | Суп из овощей со сметаной                            | 200/10       | 2                    | 4,9    | 15,3    | 113,3                          | 0,1           | 17     | 1,2   | 3,8   | 134                       | 281      | 100     | 4,8    |
| 54-10р-2020    | Рыба тушеная в сметанном соусе                       | 40/40        | 11,4                 | 7,9    | 4,5     | 134,2                          | 0,03          | 1,2    | 0,2   | 4,8   | 29                        | 134      | 29      | 0,8    |
| 54-6г-2020     | Рис отварной   | 150          | 3,6                  | 5,2    | 38      | 213,2                          | 0,01          | 0      | 0,9   | 0,9   | 15                        | 54       | 12      | 1      |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00                     | 32,50    | 7,00    | 0,55   |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00                     | 32,50    | 7,00    | 0,55   |
| 54-13жн-2020   | Компот из яблок с лимоном                            | 200          | 0,2                  | 0,2    | 11      | 46,8                           | 0,01          | 2,3    | 0     | 0,16  | 10,9                      | 7        | 5,3     | 1,2    |
|                | итого  | 760          | 22,3                 | 18,8   | 93,4    | 631,7                          | 0,27          | 26,5   | 2,4   | 10,81 | 222,7                     | 566,2    | 165,7   | 9,44   |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |        |
| Пром.          | Сок  | 200          | 0                    | 0      | 26      | 104                            | 5             | 0,09   | 0,2   | 0,8   | 16                        | 20       | 84      | 1,2    |
| Пром.          | Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.) | 60           | 1,25                 | 1,62   | 12,28   | 68,81                          | 0             | 0,02   | 0     | 0,22  | 4,78                      | 6        | 3,3     | 0,35   |
|                | итого  | 260          | 1,25                 | 1,62   | 38,28   | 172,81                         | 5             | 0,1    | 0,2   | 1,02  | 20,78                     | 26       | 87,3    | 1,55   |
|                | Норма соли на весь день                              | 5г           |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |        |
|                | итого за день  |              | 39,15                | 30,42  | 207,78  | 1260,81                        | 5,52          | 75,18  | 3,89  | 14,71 | 651,06                    | 888      | 310,9   | 14,505 |
|                | потребность в пищевых веществах                      |              | 53,900               | 55,300 | 234,500 | 1645,000                       | 0,840         | 42,000 | 0,490 | 7,000 | 770,000                   | 1155,000 | 175,000 | 8,400  |
|                | процент удовлетворения                               |              | 73                   | 55     | 89      | 77                             | 657           | 179    | 794   | 210   | 85                        | 77       | 178     | 173    |





Циклическое меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, осенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

| № рецепта   | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |       |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |  |
|-------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------|---------------------------|---------|--------|--|
|             |  |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | А     | Е     | Са      | Р                         | Mg      | Fe     |  |
| 1           | 2  | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10    | 11    | 12      | 13                        | 14      | 15     |  |
|             | Завтрак                                  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |         |                           |         |        |  |
| 54-3а-2020  | Пудинг манный со сливочным молоком       | 100/15       | 14,7                 | 21,7   | 6,8     | 281,2                          | 0,1           | 0,8    | 0,1   | 0,8   | 166     | 281                       | 85      | 3,6    |  |
| Пром.       | Яблоко                                   | 75           | 0,6                  | 0      | 5,9     | 25,7                           | 0,09          | 48,45  | 0,09  | 0     | 52,5    | 25,5                      | 16,5    | 0,015  |  |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55   |  |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55   |  |
| 54-6лн-2020 | Чай с молоком                            | 200          | 1,5                  | 1,4    | 8,6     | 52,9                           | 0,01          | 0,15   | 1,2   | 0,13  | 72,3    | 53,6                      | 12,9    | 0,9    |  |
|             | итого                                    | 450          | 21,4                 | 23,7   | 44,3    | 475,6                          | 0,3           | 49,4   | 1,39  | 2,03  | 310,8   | 425,3                     | 128,4   | 5,615  |  |
|             | Обед                                     |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |         |                           |         |        |  |
| 54-4з-2020  | Салат витаминный (2 вариант)             | 60           | 0,4                  | 2,6    | 2       | 33,2                           | 0,03          | 11,5   | 0,3   | 0,2   | 18,3    | 18,2                      | 10,2    | 0,7    |  |
| 54-1с-2020  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/15       | 1,7                  | 5,3    | 5,8     | 77,5                           | 0             | 37     | 1,2   | 1,8   | 222     | 176                       | 73      | 4,1    |  |
| 54-6г-2020  | Плов с курицей                           | 200          | 27,2                 | 7,9    | 34,7    | 318,7                          | 0,03          | 1,5    | 0,01  | 2,8   | 31      | 237                       | 107     | 2,7    |  |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55   |  |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55   |  |
| 54-7хн-2020 | Компот из свежих яблок                   | 200          | 1,92                 | 0,11   | 38,83   | 166                            | 0,04          | 1,48   | 0,1   | 10,17 | 68,93   | 54,02                     | 40,88   | 1,21   |  |
|             | итого                                    | 735          | 35,82                | 16,51  | 104,33  | 711,2                          | 0,2           | 51,48  | 1,61  | 16,07 | 360,23  | 550,22                    | 245,08  | 9,81   |  |
|             | Полдник                                  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |         |                           |         |        |  |
| Пром.       | Сок                                      | 200          | 0                    | 0      | 26      | 104                            | 5             | 0,08   | 0,2   | 0,8   | 16      | 20                        | 84      | 1,2    |  |
| 120         | Бутерброд с сыром                        | 60           | 5,4                  | 10,42  | 19,81   | 195                            | 0,07          | 0,04   | 0,07  | 0,59  | 98,4    | 79                        | 9,1     | 0,58   |  |
|             | итого                                    | 260          | 5,4                  | 10,42  | 45,81   | 299                            | 5,07          | 0,12   | 0,27  | 1,39  | 114,4   | 99                        | 93,1    | 1,76   |  |
|             | Норма соли на весь день                  | 5гр          |                      |        |         |                                |               |        |       |       |         |                           |         |        |  |
|             | итого за день                            |              | 52,62                | 50,63  | 194,44  | 1485,8                         | 5,57          | 101    | 3,27  | 19,49 | 785,43  | 1074,52                   | 465,58  | 17,185 |  |
|             | потребность в пищевых веществах          |              | 53,900               | 55,300 | 234,500 | 1645,000                       | 0,840         | 42,000 | 0,490 | 7,000 | 770,000 | 1155,000                  | 175,000 | 8,400  |  |
|             | процент удовлетворения                   |              | 116                  | 92     | 83      | 90                             | 663           | 240    | 667   | 278   | 102     | 93                        | 267     | 205    |  |

Цифровой индекс и пищевая ценность приготовленного блюда (лист 3)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 5-10 лет

| № рец.       | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |         | Минеральные вещества (мг) |         |       |    |
|--------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|----------|--------------------------------|---------------|-------|-------|---------|---------------------------|---------|-------|----|
|              |  |              | Б                    | Ж      | У       |          |                                | В1            | С     | А     | Е       | Са                        | Р       | Мg    | Fe |
|              |  |              | 4                    | 5      | 6       | 7        |                                | 8             | 9     | 10    | 11      | 12                        | 13      | 14    | 15 |
| 1            | 2  | 3            | Б                    | Ж      | У       |          | В1                             | С             | А     | Е     | Са      | Р                         | Мg      | Fe    |    |
| Завтрак      |  |              |                      |        |         |          |                                |               |       |       |         |                           |         |       |    |
| 54-12к-2020  | Салат из овощей                                      |              |                      |        |         |          |                                |               |       |       |         |                           |         |       |    |
| К-35741      | Макаронные изделия отварные                          | 50           | 5,5                  | 11,95  | 37,3    | 129,55   | 0,07                           | 0,6           | 0,9   | 0,7   |         |                           |         |       |    |
| Пром.        |  | 150          | 11,77                | 10,85  | 47,08   | 332,7    | 0,09                           | 0,15          | 0,5   | 1,95  | 160     | 274                       | 74      | 2,2   |    |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9     | 0,05                           | 0,00          | 0,00  | 0,55  | 493,8   | 303                       | 24,23   | 1,88  |    |
| Пром.        | Хлеб ржаной  | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9     | 0,05                           | 0,00          | 0,00  | 0,55  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55  |    |
| 54-5кн-2020  | Напиток из шиповника                                 | 200          | 0,4                  | 0      | 10,6    | 44,5     | 0                              | 3,53          | 0,3   | 0,13  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55  |    |
|              | итого  | 460          | 22,27                | 23,4   | 118,18  | 622,55   | 0,26                           | 4,28          | 1,7   | 3,88  | 18,6    | 13,3                      | 9,3     | 1     |    |
| Обед         |  |              |                      |        |         |          |                                |               |       |       |         |                           |         |       |    |
| 54-3а-2020   | Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком       | 50           | 0,3                  | 0      | 2,3     | 10,5     | 0,04                           | 15            | 0,2   | 0,38  |         |                           |         |       |    |
| 54-3с-2020   | Суп Крестьянский со сметаной                         | 200/10       | 2                    | 4,9    | 15,3    | 113,3    | 0,1                            | 17            | 0,2   | 3,8   | 8,4     | 15,6                      | 12      | 0,84  |    |
| 54-12к-2020  | Рыба запеченная по-русски                            | 200          | 11,4                 | 7,9    | 4,5     | 134,2    | 0,03                           | 1,2           | 2     | 4,8   | 134     | 281                       | 100     | 4,8   |    |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9     | 0,05                           | 0,00          | 0,00  | 0,55  | 29      | 134                       | 26      | 0,8   |    |
| Пром.        | Хлеб ржаной  | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9     | 0,05                           | 0,00          | 0,00  | 0,55  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55  |    |
| 54-13кн-2020 | Компот из сухофруктов                                | 200          | 1,92                 | 0,11   | 38,83   | 166      | 0,04                           | 1,48          | 0,1   | 0,55  | 10,00   | 32,50                     | 7,00    | 0,55  |    |
|              | итого  | 730          | 20,22                | 13,51  | 83,93   | 539,8    | 0,31                           | 34,58         | 2,5   | 20,25 | 68,93   | 54,02                     | 40,88   | 1,21  |    |
| § Полдник    |  |              |                      |        |         |          |                                |               |       |       |         |                           |         |       |    |
| 49           | Молоко кипяченое или молоко стерилизованное          | 200          | 5,8                  | 6,4    | 9,4     | 120      | 2,5                            | 0,08          | 0,05  | 0     |         |                           |         |       |    |
| Пром.        | Кондитерские изделия (печенье, вафли, леденцы и др.) | 40           | 0,83                 | 1,08   | 8,18    | 45,87    | 0                              | 0,02          | 0     | 0,29  | 240     | 120                       | 28      | 0,2   |    |
|              | итого  | 240          | 6,63                 | 7,48   | 17,58   | 165,87   | 2,5                            | 0,1           | 0,05  | 0,29  | 6,38    | 8                         | 2,2     | 0,23  |    |
|              | Норма соли на весь день                              | 5г           |                      |        |         |          |                                |               |       |       | 246,38  | 128                       | 30,2    | 0,43  |    |
|              | итого за день  |              | 49,12                | 44,39  | 219,69  | 1328,22  | 3,17                           | 39,06         | 4,26  | 24,42 | 1199,11 | 1332,92                   | 344,61  | 15,36 |    |
|              | потребность в пищевых веществах                      |              | 53,900               | 55,300 | 234,500 | 1645,000 | 0,840                          | 42,000        | 0,490 | 7,000 | 770,000 | 1155,000                  | 175,000 | 8,400 |    |
|              | процент удовлетворения                               |              | 102                  | 115    | 58      | 81       | 374                            | 86            | 808   | 317   | 132     | 115                       | 198     | 177   |    |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

| № рецепта      | Приним пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |               |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|
|                |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е            | Са                        | Р             | Мg           | Fe            |
| 1              | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11           | 12                        | 13            | 14           | 15            |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |               |              |               |
| 54-8к-2020     | Омлет натуральный с маслом сливочным                 | 105/5        | 16,8                 | 25,8         | 4,2           | 316,1                          | 0,1           | 0,2          | 0,8         | 0,3          | 167                       | 301           | 78           | 3,5           |
| 54-1а-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке                         | 20           | 6,6                  | 7,9          | 0,0           | 97,7                           | 0,01          | 0,48         | 0,5         | 0,2          | 300                       | 163           | 14,1         | 0,18          |
| 54-1а-2020     | Масло сливочное                                      | 10           | 0,09                 | 8,1          | 0,0           | 71,7                           | 0,02          | 0,03         | 0,1         | 0,05         | 2,4                       | 115           | 10,5         | 0,01          |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3                  | 0,3          | 11,5          | 57,9                           | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,55         | 10,00                     | 32,50         | 7,00         | 0,55          |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 30           | 2,3                  | 0,3          | 11,5          | 57,9                           | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,55         | 10,00                     | 32,50         | 7,00         | 0,55          |
| 54-5лн-2020    | Чай с сахаром и лимоном                              | 200          | 0,2                  | 0,0          | 6,6           | 27,6                           | 0,00          | 0,73         | 0,00        | 0,00         | 16,9                      | 9,8           | 7,2          | 0,9           |
|                | <b>итого</b>   | <b>400</b>   | <b>28,29</b>         | <b>42,4</b>  | <b>33,8</b>   | <b>628,9</b>                   | <b>0,23</b>   | <b>1,44</b>  | <b>1,4</b>  | <b>1,55</b>  | <b>506,3</b>              | <b>653,8</b>  | <b>123,8</b> | <b>5,69</b>   |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |               |              |               |
| 54-11а-2020    | Салат из свеклы отварной                             | 60           | 0,8                  | 2,7          | 4,6           | 45,7                           | 0             | 5,7          | 0           | 0,1          | 21,8                      | 24,5          | 24,7         | 0,8           |
| 54-10с-2020    | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне         | 200          | 7,1                  | 3,7          | 18,5          | 135,8                          | 0,2           | 15           | 0,5         | 4,6          | 170                       | 465           | 170          | 11            |
| 462            | Гуляш из говядины                                    | 40/50        | 5,76                 | 5,1          | 5,1           | 90,6                           | 0,04          | 0            | 0,5         | 2,8          | 49                        | 175           | 29           | 2,5           |
| К-35500        | Каша гречневая рассыпчатая                           | 150          | 8,2                  | 6,5          | 42,8          | 262,2                          | 0,09          | 0            | 0,8         | 2,9          | 50                        | 207           | 68           | 5,5           |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3                  | 0,3          | 11,5          | 57,9                           | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,55         | 10,00                     | 32,50         | 7,00         | 0,55          |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 30           | 2,3                  | 0,3          | 11,5          | 57,9                           | 0,05          | 0,00         | 0,00        | 0,55         | 10,00                     | 32,50         | 7,00         | 0,55          |
| 54-3жн-2020    | Компот из кураги                                     | 200          | 0,8                  | 0            | 28,4          | 117                            | 0,04          | 0,28         | 0           | 0,55         | 38,8                      | 30,7          | 39,8         | 4,8           |
|                | <b>итого</b>   | <b>760</b>   | <b>27,26</b>         | <b>18,6</b>  | <b>122,4</b>  | <b>767,1</b>                   | <b>0,47</b>   | <b>20,98</b> | <b>1,8</b>  | <b>12,05</b> | <b>349,6</b>              | <b>967,2</b>  | <b>345,5</b> | <b>25,7</b>   |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |               |              |               |
| 54-3лн-2020    | Чай с лимоном  | 200          | 0,2                  | 0,0          | 6,6           | 27,6                           | 0,00          | 0,73         | 0,00        | 0,00         | 16,9                      | 9,8           | 7,2          | 0,9           |
| Пром.          | Мандарины  | 75           | 0,6                  | 0            | 5,9           | 25,7                           | 0,09          | 48,45        | 0,09        | 0            | 52,5                      | 25,5          | 16,5         | 0,015         |
| Пром.          | Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.) | 29           | 0,6                  | 0,78         | 5,93          | 33,26                          | 0             | 0,02         | 0           | 0,21         | 6,38                      | 8             | 1,6          | 0,17          |
|                | <b>итого</b>   | <b>304</b>   | <b>1,4</b>           | <b>0,78</b>  | <b>18,43</b>  | <b>86,56</b>                   | <b>0,09</b>   | <b>49,2</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,21</b>  | <b>75,78</b>              | <b>43,3</b>   | <b>25,3</b>  | <b>1,085</b>  |
|                | Норма соли на весь день                              | 5г           |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |               |              |               |
|                | <b>итого за день</b>                                 |              | <b>56,95</b>         | <b>61,78</b> | <b>174,63</b> | <b>1482,56</b>                 | <b>0,79</b>   | <b>71,62</b> | <b>3,29</b> | <b>13,91</b> | <b>931,68</b>             | <b>1684,3</b> | <b>494,6</b> | <b>32,475</b> |
|                | потребность в пищевых веществах                      |              | 53.900               | 55.300       | 234.500       | 1645.000                       | 0.840         | 42.000       | 9.490       | 7.000        | 770.000                   | 1155.000      | 175.000      | 8.400         |
|                | процент удовлетворения                               |              | 94                   | 77           | 110           | 90                             | 98            | 177          | 732         | 230          | 145                       | 144           | 281          | 392           |

Целинное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

| № рец          | Прим лица, наименование блюда                              | Масса порция | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |          |         |       |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|----------|---------|-------|
|                |  |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | А     | Е     | Са                        | Р        | Mg      | Fe    |
| 1              | 2  | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10    | 11    | 12                        | 13       | 14      | 15    |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |       |
| 54-14к-2020    | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным          | 200/10       | 8,9                  | 10,6   | 46,5    | 316,4                          | 0,05          | 0,3    | 1     | 0,9   |                           |          |         |       |
| Пром.          | Мандарин   | 75           | 0,6                  | 0      | 5,9     | 25,7                           | 0,09          | 48,45  | 0,09  | 0     | 142                       | 248      | 20      | 3,9   |
| Пром.          | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 52,5                      | 25,5     | 16,5    | 0,015 |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00                     | 32,50    | 7,00    | 0,55  |
| 54-9лн-2020    | Кофейный напиток с молоком                                 | 200          | 3,8                  | 3,5    | 11,1    | 90,8                           | 0,04          | 0,25   | 0,02  | 0     | 10,00                     | 32,50    | 7,00    | 0,55  |
|                | итого  | 545          | 17,9                 | 14,7   | 86,5    | 548,7                          | 0,28          | 49     | 1,11  | 2     | 133,00                    | 124,00   | 36,50   | 1,2   |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |       |
| 54-11з-2020    | Салат из моркови с яблочками                               | 60           | 0,5                  | 5,4    | 3,9     | 86,1                           | 0             | 4,2    | 0,8   | 0,4   |                           |          |         |       |
| 54-4с-2020     | Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной | 200/10       | 2                    | 4,9    | 13,3    | 105                            | 0,1           | 27     | 0,7   | 3,8   | 21,5                      | 22,1     | 15,5    | 0,8   |
| 493            | Рагу из курицы   | 175          | 15                   | 12     | 0,2     | 171                            | 0,02          | 0,87   | 1,2   | 2,75  | 167                       | 285      | 109     | 5,3   |
| Пром.          | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 16,25                     | 200      | 22,5    | 2,75  |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 10,00                     | 32,50    | 7,00    | 0,55  |
| 54-7лн-2020    | Компот из сухофруктов                                      | 200          | 1,92                 | 0,11   | 38,83   | 166                            | 0,04          | 1,48   | 0,1   | 10,17 | 10,00                     | 32,50    | 7,00    | 0,55  |
|                | итого  | 705          | 24,02                | 23,01  | 79,23   | 623,9                          | 0,26          | 33,55  | 2,8   | 18,22 | 68,93                     | 54,02    | 40,88   | 1,21  |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |       |
| 54-2лн-2020    | Чай с сахаром  | 200          | 0,2                  | 0      | 6,4     | 26,4                           | 0             | 0,03   | 0     | 0,08  |                           |          |         |       |
| Пром.          | Яблоко   | 75           | 0,6                  | 0      | 5,9     | 25,7                           | 0,09          | 48,45  | 0,09  | 0     | 14,1                      | 8,3      | 6,4     | 0,8   |
| Пром.          | Кондитерские изделия (оранжи, вафли, печенье и др.)        | 40           | 0,83                 | 1,08   | 8,18    | 45,87                          | 0             | 0,02   | 0     | 0,29  | 52,5                      | 25,5     | 16,5    | 0,015 |
|                | итого  | 315          | 1,63                 | 1,08   | 20,48   | 97,97                          | 0,09          | 48,5   | 0,09  | 0,37  | 6,36                      | 8        | 2,2     | 0,23  |
|                | Норма соли на весь день                                    | 5gr          |                      |        |         |                                |               |        |       |       | 72,98                     | 41,8     | 25,1    | 1,045 |
|                | итого за день  |              | 43,55                | 38,79  | 186,21  | 1270,57                        | 0,63          | 131,05 | 4     | 20,59 | 714,26                    | 1131,42  | 313,98  | 18,42 |
|                | погрешность в пищевых веществах                            |              | 53,900               | 55,300 | 234,500 | 1645,000                       | 0,840         | 42,000 | 0,490 | 7,000 | 770,000                   | 1155,000 | 175,000 | 8,400 |
|                | процент удовлетворения                                     |              | 81                   | 70     | 79      | 77                             | 75            | 312    | 816   | 294   | 93                        | 98       | 179     | 219   |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

| № рец        | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--------------|---|--------------|----------------------|---------|----------|--------------------------------|---------------|-------|-------|---------|---------------------------|---------|--------|-------|
|              |   |              | Б                    | Ж       | У        |                                | В1            | С     | А     | Е       | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1            | 2   | 3            | 4                    | 5       | 6        | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11      | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| Завтрак      |   |              |                      |         |          |                                |               |       |       |         |                           |         |        |       |
| 54-1т-2020   | Запеканка из творога с рисом со сливочным молоком   | 140          | 32,4                 | 21,6    | 37,7     | 474,8                          | 0,2           | 0,2   | 0,5   | 1,4     | 336                       | 435     | 54     | 1,6   |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                      | 30           | 2,3                  | 0,3     | 11,5     | 57,9                           | 0,05          | 0,00  | 0,00  | 0,55    | 10,00                     | 32,50   | 7,00   | 0,55  |
| Пром.        | Хлеб ржаной   | 30           | 2,3                  | 0,3     | 11,5     | 57,9                           | 0,05          | 0,00  | 0,00  | 0,55    | 10,00                     | 32,50   | 7,00   | 0,55  |
| Пром.        | Сок   | 200          | 0                    | 0       | 26       | 104                            | 5             | 0,08  | 0,2   | 0,8     | 16                        | 20      | 84     | 1,2   |
|              | итого   | 400          | 37                   | 22,2    | 86,7     | 894,4                          | 5,3           | 0,28  | 0,7   | 3,3     | 372                       | 520     | 152    | 3,9   |
| Обед         |   |              |                      |         |          |                                |               |       |       |         |                           |         |        |       |
| 54-2з-2020   | Икра кабачковая                                     | 60           | 0,5                  | 0       | 1,6      | 8,4                            | 0,02          | 6     | 0,1   | 0,05    | 13,8                      | 25,2    | 8,4    | 0,54  |
| 54-10с-2020  | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне | 200          | 2,9                  | 4,6     | 16,2     | 117,3                          | 0,1           | 22    | 1,5   | 2,8     | 168                       | 301     | 107    | 4,4   |
| 54-12м-2020  | Плов с курицей                                      | 200          | 27,2                 | 7,9     | 34,7     | 318,7                          | 0,03          | 1,5   | 0,01  | 2,8     | 31                        | 237     | 107    | 2,7   |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                      | 30           | 2,3                  | 0,3     | 11,5     | 57,9                           | 0,05          | 0,00  | 0,00  | 0,55    | 10,00                     | 32,50   | 7,00   | 0,55  |
| Пром.        | Хлеб ржаной   | 30           | 2,3                  | 0,3     | 11,5     | 57,9                           | 0,05          | 0,00  | 0,00  | 0,55    | 10,00                     | 32,50   | 7,00   | 0,55  |
| 54-9лн-2020  | Напиток из брусники                                 | 200          | 1,92                 | 0,11    | 38,83    | 166                            | 0,04          | 1,48  | 0,1   | 10,17   | 68,93                     | 54,02   | 40,88  | 1,21  |
|              | итого   | 720          | 37,12                | 13,21   | 114,33   | 726,2                          | 0,29          | 30,98 | 1,71  | 16,92   | 301,73                    | 682,22  | 277,28 | 9,95  |
| Полдник      |   |              |                      |         |          |                                |               |       |       |         |                           |         |        |       |
| 54-13лн-2020 | Компот из яблок с лимоном                           | 200          | 0,2                  | 0,2     | 11       | 46,8                           | 0,01          | 2,3   | 0     | 0,16    | 10,9                      | 7       | 5,3    | 1,2   |
| б            | Булочка с изюмом "Веснушка"                         | 75           | 4,73                 | 8,38    | 38,86    | 103,31                         | 0             | 0,08  | 0,03  | 0,46    | 26,63                     | 44,16   | 7,78   | 0,45  |
| Пром.        | Мандарин  | 75           | 0,6                  | 0       | 5,9      | 25,7                           | 0,09          | 48,45 | 0,09  | 0       | 52,5                      | 25,5    | 16,5   | 0,015 |
|              | итого   | 350          | 5,53                 | 8,58    | 55,76    | 175,81                         | 0,1           | 50,83 | 0,12  | 0,62    | 90,03                     | 76,86   | 29,58  | 1,665 |
|              | Норма соли на весь день                             | 5гр          |                      |         |          |                                |               |       |       |         |                           |         |        |       |
|              | итого за день                                       | 79,65        | 43,99                | 256,79  | 1596,41  | 5,69                           | 82,89         | 2,53  | 20,84 | 763,76  | 1278,88                   | 458,86  | 15,515 |       |
|              | потребность в пищевых веществах                     | 53,900       | 55,300               | 234,500 | 1645,000 | 0,840                          | 42,000        | 0,490 | 7,000 | 770,000 | 1155,000                  | 175,000 | 8,400  |       |
|              | процент удовлетворения                              | 148          | 80                   | 109     | 97       | 677                            | 195           | 516   | 298   | 99      | 111                       | 262     | 185    |       |

Циловное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

| № рец       | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |          |         |       |
|-------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|---------|----------|---------|-------|
|             |  |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | А     | Е     | Са                        | Р       | Mg       | Fe      |       |
| 1           | 2  | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10    | 11    | 12                        | 13      | 14       | 15      |       |
|             | Завтрак  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |         |          |         |       |
| 54-1а-2020  | Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным      | 200/10       | 16,8                 | 25,8   | 4,2     | 316,1                          | 0,1           | 0,2    | 0,9   | 0,3   |                           | 167     | 301      | 78      | 3,5   |
| 54-1з-2020  | Бутерброд с сыром                                    | 35           | 1,95                 | 0,2    | 19,3    | 85                             | 0,02          | 0,05   | 0     | 0,3   |                           | 6,2     | 18,05    | 4,4     | 0,38  |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  |                           | 10,00   | 32,50    | 7,00    | 0,55  |
| Пром.       | Хлеб ржаной  | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  |                           | 10,00   | 32,50    | 7,00    | 0,55  |
| 54-2пн-2020 | Чай с сахаром  | 200          | 0,2                  | 0      | 6,4     | 26,4                           | 0             | 0,03   | 0     | 0,08  |                           | 14,1    | 8,3      | 6,4     | 0,8   |
|             | итого  | 505          | 23,55                | 26,6   | 52,9    | 543,3                          | 0,22          | 0,28   | 0,9   | 1,78  |                           | 207,3   | 392,35   | 102,8   | 5,78  |
|             | Обед   |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |         |          |         |       |
| 54-13з-2020 | Огурцы в нарезке                                     | 60           | 0,5                  | 0      | 1,6     | 8,4                            | 0,02          | 0      | 0,1   | 0,05  |                           | 13,8    | 25,2     | 8,4     | 0,54  |
| 54-3с-2020  | Суп Крестьянский со сметаной                         | 200/10       | 2                    | 4,9    | 15,3    | 113,3                          | 0,1           | 17     | 1,2   | 3,8   |                           | 134     | 281      | 100     | 4,8   |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре                                    | 150          | 3                    | 5,7    | 23,7    | 158                            | 0,04          | 6,4    | 0,1   | 1,2   |                           | 45      | 96       | 33      | 1,2   |
| 54-10б-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами                      | 50/50        | 17,1                 | 11,85  | 6,75    | 201,3                          | 0,04          | 1,8    | 1     | 7,2   |                           | 43,5    | 201      | 39      | 1,2   |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  |                           | 10,00   | 32,50    | 7,00    | 0,55  |
| Пром.       | Хлеб ржаной  | 30           | 2,3                  | 0,3    | 11,5    | 57,9                           | 0,05          | 0,00   | 0,00  | 0,55  |                           | 10,00   | 32,50    | 7,00    | 0,55  |
| 54-5пн-2020 | Напиток из шаловника                                 | 200          | 0,4                  | 0      | 10,8    | 44,5                           | 0             | 3,53   | 0,3   | 0,13  |                           | 18,6    | 13,3     | 9,3     | 1     |
|             | итого  | 780          | 27,6                 | 23,05  | 81,15   | 641,3                          | 0,3           | 34,73  | 2,7   | 13,48 |                           | 274,9   | 681,5    | 263,7   | 9,84  |
|             | Полдник  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |         |          |         |       |
| Пром.       | Сок  | 200          | 0                    | 0      | 26      | 104                            | 2             | 0,08   | 0,2   | 0,8   |                           | 16      | 20       | 84      | 1,2   |
| Пром.       | Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.) | 60           | 1,25                 | 0,75   | 12,28   | 68,81                          | 0             | 0,02   | 0     | 0,22  |                           | 4,79    | 6        | 3,3     | 0,35  |
|             | итого  | 260          | 1,25                 | 0,75   | 38,28   | 172,81                         | 2             | 0,1    | 0,2   | 1,02  |                           | 20,79   | 26       | 87,3    | 1,55  |
|             | Норма соли на весь день                              | 5гр          |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |         |          |         |       |
|             | итого за день  |              | 52,4                 | 50,4   | 172,33  | 1357,41                        | 2,52          | 35,11  | 3,8   | 16,28 |                           | 502,99  | 1089,85  | 393,8   | 17,17 |
|             | потребность в пищевых веществах                      |              | 53,900               | 55,300 | 234,500 | 1645,000                       | 0,840         | 42,000 | 0,450 | 7,000 |                           | 770,000 | 1155,000 | 175,000 | 8,400 |
|             | процент удовлетворения                               |              | 97                   | 91     | 73      | 82                             | 300           | 84     | 775   | 232   |                           | 65      | 95       | 225     | 204   |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 6-10 лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |          |         |       |
|-----------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|----------|---------|-------|
|           |                                 |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | А     | Е     | Са                        | Р        | Mg      | Fe    |
|           | 2                               | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10    | 11    | 12                        | 13       | 14      | 15    |
| 1         | итого                           | 0            | 0,000                | 0,000  | 0,000   | 0,000                          | 0,000         | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 0,000                     | 0,000    | 0,000   | 0,000 |
|           | итого за день                   | 0            | 0,000                | 0,000  | 0,000   | 0,000                          | 0,000         | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 0,000                     | 0,000    | 0,000   | 0,000 |
|           | потребность в пищевых веществах |              | 53,900               | 55,300 | 234,500 | 1645,000                       | 0,840         | 42,000 | 0,490 | 7,000 | 770,000                   | 1155,000 | 175,000 | 8,400 |
|           | процент удовлетворения          |              | 0                    | 0      | 0       | 0                              | 0             | 0      | 0     | 0     | 0                         | 0        | 0       | 0     |

|             |  |        |       |         |          |       |        |       |        |         |         |         |        |
|-------------|--|--------|-------|---------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| общий итог: |  | 650,96 | 572,2 | 2527,59 | 17297,03 | 42,37 | 832,06 | 40,04 | 199,98 | 9605,64 | 14657,8 | 4751,45 | 231,28 |
|-------------|--|--------|-------|---------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|-----------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
|           |                                 |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | А     | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
|           | 2                               | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10    | 11     | 12                        | 13       | 14      | 15     |
| 1         | итого                           |              | 650,96               | 572,2  | 2527,59 | 17297,03                       | 42,37         | 832,06 | 40,04 | 199,98 | 9605,64                   | 14657,8  | 4751,45 | 231,28 |
|           | среднее значение                |              | 54,25                | 47,68  | 210,63  | 1441,42                        | 3,53          | 69,34  | 3,34  | 16,67  | 800,47                    | 1221,49  | 395,95  | 19,27  |
|           | потребность в пищевых веществах |              | 53,900               | 55,300 | 234,500 | 1645,000                       | 0,840         | 42,000 | 0,490 | 7,000  | 770,000                   | 1155,000 | 175,000 | 8,400  |
|           | процент удовлетворения          |              | 101                  | 86     | 90      | 88                             | 420           | 165    | 682   | 238    | 104                       | 106      | 226     | 229    |

**Циклическое меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, осенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец.       | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |    |  |
|--------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|----|--|
|              |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |    |  |
|              |   |              | 4                    | 5            | 6             |                                | 7             | 8            | 9           | 10           | 11                        | 12             | 13            | 14           | 15 |  |
|              | <b>Завтрак</b>  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |                |               |              |    |  |
| 54-1к-2020   | Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом                 | 300/10       | 10,5                 | 15           | 61,5          | 432                            | 0,03          | 0,45         | 0,3         | 0,09         |                           |                |               |              |    |  |
| 54-1з-2020   | Сыр твердых сортов в нарезке                                    | 20           | 6,6                  | 7,9          | 0,0           | 97,7                           | 0,01          | 0,48         | 0,1         | 0,2          | 201                       | 202,5          | 43,5          | 1,95         |    |  |
| 54-1п-2020   | Масло сливочное   | 10           | 0,09                 | 8,1          | 0,0           | 71,7                           | 0,02          | 0,03         | 0,1         | 0,05         | 300                       | 163            | 14,1          | 0,18         |    |  |
| Пром.        | Хлеб пшеничный  | 100          | 7,7                  | 1            | 38,3          | 193                            | 0,17          | 0,00         | 0,00        | 1,83         | 2,4                       | 115            | 10,5          | 0,01         |    |  |
| Пром.        | Хлеб ржаной   | 100          | 7,7                  | 1            | 38,3          | 193                            | 0,17          | 0,00         | 0,00        | 1,83         | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83         |    |  |
| 54-3лн -2020 | Чай с лимоном   | 200          | 0,2                  | 0,0          | 6,6           | 27,6                           | 0,00          | 0,73         | 0,00        | 0,00         | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83         |    |  |
|              | <b>итого</b>  | <b>740</b>   | <b>32,79</b>         | <b>33,00</b> | <b>144,70</b> | <b>1015,00</b>                 | <b>0,40</b>   | <b>1,59</b>  | <b>0,50</b> | <b>4,00</b>  | <b>586,90</b>             | <b>706,30</b>  | <b>121,90</b> | <b>6,70</b>  |    |  |
|              | <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |                |               |              |    |  |
| 54-3з-2020   | Огурец соленый  | 100          | 1                    | 0            | 7,67          | 35                             | 0,13          | 50           | 1           | 1,27         |                           |                |               |              |    |  |
| 54-1с-2020   | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 250/10       | 2,13                 | 6,63         | 7,25          | 96,88                          | 0             | 46,25        | 0,89        | 2,25         | 277,5                     | 220            | 91,25         | 5,13         |    |  |
| 54-11м -2020 | Птица тушеная в сметанном соусе                                 | 100/50       | 23,25                | 19,8         | 60,45         | 512,85                         | 0,03          | 0,75         | 0,5         | 4,35         | 73,5                      | 297            | 55,5          | 4,5          |    |  |
| К-35509      | Каша гречневая рассыпчатая                                      | 180          | 9,84                 | 7,8          | 51,36         | 315                            | 0,11          | 0            | 0,2         | 3,48         | 60                        | 248,4          | 81,6          | 6,6          |    |  |
| Пром.        | Хлеб пшеничный  | 100          | 7,7                  | 1            | 38,3          | 193                            | 0,17          | 0,00         | 0,00        | 1,83         | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83         |    |  |
| Пром.        | Хлеб ржаной   | 100          | 7,7                  | 1            | 38,3          | 193                            | 0,17          | 0,00         | 0,00        | 1,83         | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83         |    |  |
| 54-3ог -2020 | Компот из кураги  | 200          | 0,8                  | 0            | 28,4          | 117                            | 0,04          | 0,28         | 0           | 0,55         | 38,8                      | 30,7           | 39,8          | 4,8          |    |  |
|              | <b>итого</b>  | <b>1090</b>  | <b>52,42</b>         | <b>36,23</b> | <b>231,73</b> | <b>1462,73</b>                 | <b>0,65</b>   | <b>97,28</b> | <b>2,58</b> | <b>15,56</b> | <b>544,40</b>             | <b>1064,10</b> | <b>354,75</b> | <b>27,49</b> |    |  |
|              | <b>Полдник</b>  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |                |               |              |    |  |
| Пром.        | Сок   | 200          | 0                    | 0            | 26            | 104                            | 1             | 0,08         | 0,2         | 0,8          |                           |                |               |              |    |  |
| 120          | Бутерброд с сыром   | 60           | 5,4                  | 10,42        | 19,81         | 195                            | 0,07          | 0,04         | 0,07        | 0,59         | 16                        | 20             | 84            | 1,2          |    |  |
|              | <b>итого</b>  | <b>260</b>   | <b>7,8</b>           | <b>11,22</b> | <b>79,41</b>  | <b>452,6</b>                   | <b>3,27</b>   | <b>0,18</b>  | <b>0,27</b> | <b>2,03</b>  | <b>127,2</b>              | <b>143,8</b>   | <b>160,3</b>  | <b>2,72</b>  |    |  |
|              | Норма соли на весь день   | 5гр          |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |                |               |              |    |  |
|              | <b>итого за день</b>  |              | <b>93,01</b>         | <b>80,45</b> | <b>455,84</b> | <b>2930,33</b>                 | <b>4,32</b>   | <b>99,15</b> | <b>3,35</b> | <b>21,59</b> | <b>1258,5</b>             | <b>1914,2</b>  | <b>636,95</b> | <b>36,91</b> |    |  |
|              | потребность в пищевых веществах                                 |              | 63.000               | 64.400       | 268.100       | 1899.000                       | 0.980         | 49.000       | 6.630       | 8.400        | 840.000                   | 1260.000       | 210.000       | 11.900       |    |  |
|              | процент удовлетворения  |              | 148                  | 125          | 170           | 154                            | 440           | 202          | 532         | 257          | 150                       | 152            | 303           | 310          |    |  |



Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рек.         | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |              |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|----------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |  |              | Б                    | Ж             | У              |                         | В1            | С            | А            | Е             | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1              | 2  | 3            | 4                    | 5             | 6              | 7                       | 8             | 9            | 10           | 11            | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |               |                |                         |               |              |              |               |                           |               |               |              |
| 54-1а-2020     | Омлет натуральный с маслом сливочным                 | 145/5        | 22,9                 | 35,18         | 5,7            | 431                     | 0,12          | 0,27         | 1,09         | 0,41          | 227,73                    | 410,5         | 106,4         | 4,77         |
| Пром.          | Яблоко   | 75           | 0,3                  | 0,3           | 6,7            | 30,3                    | 0,06          | 20           | 0            | 0,4           | 32                        | 22            | 18            | 4,4          |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                       | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                     | 0,17          | 0,00         | 0,00         | 1,83          | 33,30                     | 108,00        | 23,30         | 1,83         |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                     | 0,17          | 0,00         | 0,00         | 1,83          | 33,30                     | 108,00        | 23,30         | 1,83         |
| 54-6гн-2020    | Чай с молоком  | 200          | 1,5                  | 1,4           | 8,6            | 52,9                    | 0,01          | 0,15         | 0,3          | 0,13          | 72,3                      | 53,8          | 12,9          | 0,9          |
|                | <b>итого</b>   | <b>625</b>   | <b>40,1</b>          | <b>38,88</b>  | <b>97,6</b>    | <b>900,2</b>            | <b>0,53</b>   | <b>20,42</b> | <b>1,39</b>  | <b>4,6</b>    | <b>398,63</b>             | <b>702,3</b>  | <b>183,9</b>  | <b>13,73</b> |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |               |                |                         |               |              |              |               |                           |               |               |              |
| 54-2а-2020     | Икра кабачковая                                      | 80           | 0,67                 | 0             | 2,1            | 11,2                    | 0,03          | 8            | 0,13         | 0,07          | 18,4                      | 33,6          | 11,2          | 0,72         |
| 54-2б-2020     | Суп с рыбными консервами                             | 250          | 5,05                 | 7,06          | 20,18          | 156                     | 0,12          | 8,33         | 0,25         | 2,75          | 32,47                     | 303,8         | 27,66         | 0,96         |
| 54-6г-2020     | Птица отварная                                       | 100          | 18,75                | 15            | 0,25           | 213,7                   | 0,02          | 1,09         | 0,12         | 3,44          | 20,31                     | 250           | 28,12         | 3,44         |
| 406            | Рагу из овощей                                       | 180          | 3,6                  | 7,2           | 18,72          | 160                     | 0,02          | 0,12         | 0,02         | 1,2           | 118,8                     | 81,6          | 67,2          | 1,08         |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,3                  | 0,3           | 11,5           | 57,9                    | 0,05          | 0,00         | 0,00         | 0,55          | 10,00                     | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 30           | 2,3                  | 0,3           | 11,5           | 57,9                    | 0,05          | 0,00         | 0,00         | 0,55          | 10,00                     | 32,50         | 7,00          | 0,55         |
| 54-13жн-2020   | Компот из свежих яблок                               | 200          | 0,2                  | 0,2           | 11             | 46,8                    | 0,01          | 2,3          | 0            | 0,16          | 10,9                      | 7             | 5,3           | 1,2          |
|                | <b>итого</b>   | <b>870</b>   | <b>32,87</b>         | <b>30,06</b>  | <b>75,25</b>   | <b>703,5</b>            | <b>0,3</b>    | <b>19,84</b> | <b>0,52</b>  | <b>8,72</b>   | <b>220,88</b>             | <b>741</b>    | <b>153,48</b> | <b>8,5</b>   |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |               |                |                         |               |              |              |               |                           |               |               |              |
| 49             | Мороко кипяченое или молоко стерилизованное          | 200          | 5,8                  | 6,4           | 9,4            | 120                     | 2,6           | 0,08         | 0,06         | 0             | 240                       | 120           | 28            | 0,2          |
| Пром.          | Кондитерские изделия (печенье, вафли, печенье и др.) | 40           | 0,83                 | 1,08          | 8,18           | 45,87                   | 0             | 0,02         | 0            | 0,29          | 6,38                      | 8             | 2,2           | 0,23         |
|                | <b>итого</b>   | <b>240</b>   | <b>6,63</b>          | <b>7,48</b>   | <b>17,58</b>   | <b>165,87</b>           | <b>2,6</b>    | <b>0,1</b>   | <b>0,06</b>  | <b>0,29</b>   | <b>246,38</b>             | <b>128</b>    | <b>30,2</b>   | <b>0,43</b>  |
|                | Норма соли на весь день                              | Sр           |                      |               |                |                         |               |              |              |               |                           |               |               |              |
|                | <b>итого за день</b>                                 | <b>79,6</b>  | <b>76,42</b>         | <b>190,43</b> | <b>1769,57</b> | <b>3,43</b>             | <b>40,36</b>  | <b>1,97</b>  | <b>13,61</b> | <b>865,89</b> | <b>1571,3</b>             | <b>367,58</b> | <b>22,66</b>  |              |
|                | потребность в пищевых веществах                      | 63.000       | 64.400               | 268.100       | 1899.000       | 0.980                   | 49.000        | 0.630        | 8.400        | 840.000       | 1260.000                  | 210.000       | 11.900        |              |
|                | процент удовлетворения                               | 126,00       | 119                  | 71            | 93,18          | 350                     | 83            | 313          | 162          | 103           | 125                       | 175           | 190           |              |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рецеп.       | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |               |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|
|                |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А           | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe            |
| 1              | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9            | 10          | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15            |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |                |               |               |
| 54-12х-2020    | Сосиска отварная   | 50           | 5,5                  | 11,95        | 37,3          | 129,55                         | 0,07          | 0,6          | 0,9         | 0,7          |                           |                |               |               |
| К-35400        | Макаронные изделия отварные                                | 180          | 14,12                | 13,02        | 56,5          | 399,24                         | 0,11          | 0,18         | 1,62        | 2,34         | 592,56                    | 364            | 29,08         | 2,26          |
| Пром.          | Хлеб пшеничный   | 100          | 7,7                  | 1            | 38,3          | 193                            | 0,17          | 0,00         | 0,00        | 1,83         | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83          |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 100          | 7,7                  | 1            | 38,3          | 193                            | 0,17          | 0,00         | 0,00        | 1,83         | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83          |
| 54-5н -2020    | Напиток из шиповника                                       | 200          | 0,4                  | 0            | 10,8          | 44,5                           | 0             | 3,53         | 0,3         | 0,13         | 18,6                      | 13,3           | 9,3           | 1             |
|                | <b>итого</b>   | <b>630</b>   | <b>35,42</b>         | <b>26,97</b> | <b>181,2</b>  | <b>959,29</b>                  | <b>0,52</b>   | <b>4,31</b>  | <b>2,82</b> | <b>6,83</b>  | <b>837,76</b>             | <b>867,3</b>   | <b>158,98</b> | <b>9,12</b>   |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |                |               |               |
| 54-11а-2020    | Салат из моркови с яблоками                                | 100          | 0,83                 | 9            | 6,5           | 110,17                         | 0             | 7            | 1,33        | 0,67         | 36                        | 36,83          | 25,83         | 1,33          |
| 54-4с-2020     | Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной | 250/10       | 2,5                  | 6,13         | 16,83         | 131,25                         | 0,12          | 33,75        | 0,87        | 4,75         | 208,75                    | 357,5          | 138,25        | 6,63          |
| 54-4г -2020    | Плов из отварной говядины                                  | 200          | 15,5                 | 13,2         | 40,3          | 341,9                          | 0,02          | 0,5          | 0,02        | 2,9          | 49                        | 198            | 37            | 3             |
| Пром.          | Хлеб пшеничный   | 100          | 7,7                  | 1            | 38,3          | 193                            | 0,17          | 0,00         | 0,00        | 1,83         | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83          |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 100          | 7,7                  | 1            | 38,3          | 193                            | 0,17          | 0,00         | 0,00        | 1,83         | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83          |
| 54-7н-2020     | Компот из сухофруктов                                      | 200          | 1,92                 | 0,11         | 38,83         | 166                            | 0,04          | 1,48         | 0,1         | 10,17        | 68,93                     | 54,02          | 40,88         | 1,21          |
|                | <b>итого</b>   | <b>960</b>   | <b>36,15</b>         | <b>30,44</b> | <b>178,86</b> | <b>1135,32</b>                 | <b>0,52</b>   | <b>42,73</b> | <b>2,32</b> | <b>22,15</b> | <b>429,28</b>             | <b>862,35</b>  | <b>286,56</b> | <b>15,83</b>  |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |                |               |               |
| 54-3н -2020    | Чай с лимоном  | 200          | 0,2                  | 0,0          | 6,6           | 27,6                           | 0,00          | 0,73         | 0,00        | 0,00         | 16,9                      | 9,8            | 7,2           | 0,9           |
| Пром.          | Мандарин   | 75           | 0,6                  | 0            | 5,9           | 25,7                           | 0,09          | 48,45        | 0,09        | 0            | 52,5                      | 25,5           | 16,5          | 0,015         |
| Пром.          | Кондитерские изделия (преники, вафли, печенье и др.)       | 29           | 0,6                  | 0,78         | 5,93          | 33,26                          | 0             | 0,02         | 0           | 0,21         | 6,38                      | 8              | 1,6           | 0,17          |
|                | <b>итого</b>   | <b>304</b>   | <b>1,4</b>           | <b>0,78</b>  | <b>18,43</b>  | <b>86,56</b>                   | <b>0,09</b>   | <b>49,2</b>  | <b>0,09</b> | <b>0,21</b>  | <b>75,78</b>              | <b>43,3</b>    | <b>25,3</b>   | <b>1,085</b>  |
|                | Норма соли на весь день                                    | 5гр          |                      |              |               |                                |               |              |             |              |                           |                |               |               |
|                | <b>итого за день</b>                                       |              | <b>72,97</b>         | <b>58,19</b> | <b>378,49</b> | <b>2181,17</b>                 | <b>1,13</b>   | <b>96,24</b> | <b>5,23</b> | <b>29,19</b> | <b>1342,82</b>            | <b>1772,95</b> | <b>470,84</b> | <b>26,035</b> |
|                | потребность в пищевых веществах                            |              | 63,000               | 64,400       | 268,100       | 1899,000                       | 0,980         | 49,000       | 0,630       | 8,400        | 840,000                   | 1260,000       | 210,000       | 11,900        |
|                | процент удовлетворения                                     |              | 116                  | 90           | 141           | 115                            | 115           | 196          | 830         | 347,5        | 160                       | 141            | 224           | 218           |

Циклическое меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

| № рецеп.       | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции  | Пищевые вещества (г) |                |                 | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              |                | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|----------------|--|---------------|----------------------|----------------|-----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                |  |               | Б                    | Ж              | У               |                                | В1            | С            | А            | Е              | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1              | 2  | 3             | 4                    | 5              | 6               | 7                              | 8             | 9            | 10           | 11             | 12                        | 13             | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b> |  |               |                      |                |                 |                                |               |              |              |                |                           |                |               |              |
| 54-16ж-2020    | Каша Дружба с маслом сливочным                       | 300/10        | 7,35                 | 10,35          | 36,9            | 270                            | 0,05          | 0,05         | 0,75         | 0,75           | 204                       | 201            | 45            | 1,95         |
| 54-13з-2020    | Бутерброд с джемом                                   | 35            | 1,95                 | 0,2            | 19,3            | 85                             | 0,02          | 0,05         | 0            | 0,3            | 6,2                       | 18,05          | 4,4           | 0,38         |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                       | 100           | 7,7                  | 1              | 38,3            | 193                            | 0,17          | 0,00         | 0,00         | 1,83           | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83         |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 100           | 7,7                  | 1              | 38,3            | 193                            | 0,17          | 0,00         | 0,00         | 1,83           | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83         |
| 54-7лн-2020    | Чай с сахаром  | 200           | 0,2                  | 0              | 6,4             | 26,4                           | 0             | 0,03         | 0            | 0,08           | 14,1                      | 8,3            | 6,4           | 0,8          |
|                | <b>итого</b>   | <b>745</b>    | <b>24,9</b>          | <b>12,55</b>   | <b>138,2</b>    | <b>767,4</b>                   | <b>0,41</b>   | <b>0,13</b>  | <b>0,75</b>  | <b>4,79</b>    | <b>290,9</b>              | <b>443,35</b>  | <b>102,4</b>  | <b>6,79</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |               |                      |                |                 |                                |               |              |              |                |                           |                |               |              |
| 54-13з-2020    | Салат из свеклы отварной                             | 100           | 1,33                 | 4,5            | 7,67            | 76,17                          | 0             | 9,5          | 0            | 0,17           | 36,3                      | 40,83          | 41,17         | 1,33         |
| 54-10с-2020    | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне  | 250           | 3,63                 | 5,75           | 20,25           | 146,6                          | 0,12          | 27,5         | 0,1          | 3,5            | 210                       | 326,25         | 133,75        | 5,5          |
| 54-11г-2020    | Картофельное пюре                                    | 180           | 3,6                  | 6,84           | 28,44           | 189,6                          | 0,05          | 7,68         | 0,12         | 1,44           | 54                        | 115,2          | 39,6          | 1,44         |
| 462            | Тестели  | 90            | 8,64                 | 7,65           | 7,65            | 135,9                          | 0,06          | 0            | 0,75         | 4,2            | 73,5                      | 262,5          | 43,2          | 3,75         |
| 54-3соус-2020  | Соус красный основной                                | 50            | 1,6                  | 1,3            | 4,6             | 36,8                           | 0             | 1,7          | 0,5          | 0,2            | 12                        | 23             | 5             | 0,6          |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                       | 100           | 7,7                  | 1              | 38,3            | 193                            | 0,17          | 0,00         | 0,00         | 1,83           | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83         |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 100           | 7,7                  | 1              | 38,3            | 193                            | 0,17          | 0,00         | 0,00         | 1,83           | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83         |
| 54-10ж-2020    | Кисель из свежей брусники                            | 200           | 0,2                  | 0,1            | 12,5            | 51,6                           | 0,02          | 0,9          | 0,09         | 0,07           | 16,6                      | 8,5            | 3,5           | 0,1          |
|                | <b>итого</b>   | <b>1670</b>   | <b>34,4</b>          | <b>28,14</b>   | <b>157,71</b>   | <b>1022,67</b>                 | <b>0,59</b>   | <b>47,28</b> | <b>1,56</b>  | <b>13,24</b>   | <b>469</b>                | <b>1042,28</b> | <b>312,82</b> | <b>16,38</b> |
| <b>Полдник</b> |  |               |                      |                |                 |                                |               |              |              |                |                           |                |               |              |
| 54-2лн-2020    | Чай с сахаром  | 200           | 0,2                  | 0              | 6,4             | 26,4                           | 0             | 0,03         | 0            | 0,08           | 14,1                      | 8,3            | 6,4           | 0,8          |
| Пром.          | Яблоко   | 75            | 2,4                  | 0,8            | 33,6            | 153,6                          | 2             | 0,06         | 0            | 0,64           | 12,8                      | 44,8           | 67,2          | 0,96         |
| Пром.          | Кондитерские изделия (пирожки, вафли, печенье и др.) | 40            | 0,83                 | 1,08           | 8,18            | 45,87                          | 0             | 0,02         | 0            | 0,14           | 6,36                      | 8              | 2,2           | 0,23         |
|                | <b>итого</b>   | <b>315</b>    | <b>3,43</b>          | <b>1,88</b>    | <b>48,18</b>    | <b>225,87</b>                  | <b>2</b>      | <b>0,11</b>  | <b>0</b>     | <b>0,86</b>    | <b>33,28</b>              | <b>61,1</b>    | <b>75,8</b>   | <b>1,99</b>  |
|                | <b>итого за день</b>                                 | <b>5гр</b>    |                      |                |                 |                                |               |              |              |                |                           |                |               |              |
|                | <b>итого за день</b>                                 | <b>62,73</b>  | <b>42,57</b>         | <b>345,09</b>  | <b>2015,94</b>  | <b>3</b>                       | <b>47,52</b>  | <b>2,31</b>  | <b>18,89</b> | <b>793,18</b>  | <b>1546,73</b>            | <b>491,02</b>  | <b>25,16</b>  |              |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b>               | <b>63,000</b> | <b>64,400</b>        | <b>268,100</b> | <b>1899,000</b> | <b>0,980</b>                   | <b>49,000</b> | <b>0,630</b> | <b>8,400</b> | <b>840,000</b> | <b>1260,000</b>           | <b>210,000</b> | <b>11,900</b> |              |
|                | <b>процент удовлетворения</b>                        | <b>143</b>    | <b>88</b>            | <b>131</b>     | <b>120</b>      | <b>424</b>                     | <b>97</b>     | <b>370</b>   | <b>240</b>   | <b>115</b>     | <b>146</b>                | <b>277</b>     | <b>210</b>    |              |

Целиковые меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенно-летний

| № рец.       | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|--------------|---|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|----------|---------|--------|
|              |   |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | А     | Е     | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
| 1            | 2   | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10    | 11    | 12                        | 13       | 14      | 15     |
|              | Завтрак   |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |        |
| 54-1т-2020   | Запеканка из творога с рисом со сгущенным молоком | 160          | 37,03                | 24,7   | 43,09   | 542,4                          | 0,23          | 0,23   | 0,57  | 1,6   | 384                       | 497      | 61,71   | 1,83   |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                    | 100          | 7,7                  | 1      | 38,3    | 193                            | 0,17          | 0,00   | 0,00  | 1,83  | 33,30                     | 108,00   | 23,30   | 1,83   |
| Пром.        | Хлеб ржаной                                       | 100          | 7,7                  | 1      | 38,3    | 193                            | 0,17          | 0,00   | 0,00  | 1,83  | 33,30                     | 108,00   | 23,30   | 1,83   |
| Пром.        | Сок   | 200          | 0                    | 0      | 26      | 104                            | 1             | 0,08   | 0,2   | 0,8   | 16                        | 20       | 84      | 1,2    |
|              | итого   | 560          | 52,43                | 26,7   | 145,69  | 1032,4                         | 1,57          | 0,31   | 0,77  | 6,06  | 466,6                     | 733      | 192,31  | 6,69   |
|              | Обед  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |        |
| 54-5з-2020   | Салат витаминный (2 вариант)                      | 100          | 0,67                 | 4,3    | 3,3     | 55,3                           | 0,05          | 19,17  | 0,5   | 0,3   | 30,5                      | 30,3     | 17      | 1,17   |
| 54-8с-2020   | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне      | 250          | 8,87                 | 4,63   | 23,12   | 169,75                         | 0,25          | 18,75  | 0,25  | 5,75  | 212,5                     | 581,25   | 212,5   | 13,75  |
| 54-9м-2020   | жарков по-домашнему                               | 160          | 16,2                 | 12,6   | 16,4    | 243,8                          | 0,04          | 4,80   | 0,40  | 3     | 22,00                     | 218,00   | 38,00   | 3      |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                    | 100          | 7,7                  | 1      | 38,3    | 193                            | 0,17          | 0,00   | 0,00  | 1,83  | 33,30                     | 108,00   | 23,30   | 1,83   |
| Пром.        | Хлеб ржаной                                       | 100          | 7,7                  | 1      | 38,3    | 193                            | 0,17          | 0,00   | 0,00  | 1,83  | 33,30                     | 108,00   | 23,30   | 1,83   |
| Пром.        | Сок   | 200          | 0                    | 0      | 26      | 104                            | 5             | 0,08   | 0,2   | 0,8   | 16                        | 20       | 84      | 1,2    |
|              | итого   | 910          | 41,14                | 23,53  | 145,42  | 958,85                         | 5,68          | 42,8   | 1,35  | 13,51 | 347,6                     | 1065,55  | 398,1   | 22,78  |
|              | Полдник   |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |        |
| 54-13хн-2020 | Компот из яблок с лимоном                         | 200          | 0,2                  | 0,2    | 11      | 46,8                           | 0,01          | 2,3    | 0     | 0,16  | 10,9                      | 7        | 5,3     | 1,2    |
| б            | Вулочка с изюмом "Веснушка"                       | 75           | 4,73                 | 8,38   | 38,86   | 103,31                         | 0             | 0,08   | 0,03  | 0,46  | 26,63                     | 44,16    | 7,78    | 0,45   |
| Пром.        | Мандарин  | 75           | 0,6                  | 0      | 5,9     | 25,7                           | 0,09          | 48,45  | 0,09  | 0     | 52,5                      | 25,5     | 16,5    | 0,015  |
|              | итого   | 350          | 5,53                 | 8,58   | 55,76   | 175,81                         | 0,1           | 50,83  | 0,12  | 0,62  | 90,03                     | 76,66    | 29,58   | 1,665  |
|              | Норма соли на весь день                           | 5гр          |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |        |
|              | итого за день                                     |              | 99,1                 | 58,81  | 346,87  | 2167,06                        | 7,35          | 93,94  | 2,24  | 20,19 | 904,23                    | 1875,21  | 619,99  | 31,135 |
|              | потребность в пищевых веществах                   |              | 63,000               | 64,400 | 268,100 | 1899,000                       | 0,980         | 49,000 | 0,630 | 8,400 | 840,000                   | 1260,000 | 210,000 | 11,900 |
|              | процент удовлетворения                            |              | 114                  | 69     | 127     | 100                            | 632           | 191    | 352   | 225   | 87                        | 126      | 252     | 262    |

## Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рац        | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|--------------|--|--------------|----------------------|---------|----------|--------------------------------|---------------|-------|-------|---------|---------------------------|---------|--------|-------|
|              |  |              | Б                    | Ж       | У        |                                | В1            | С     | А     | Е       | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1            | 2  | 3            | 4                    | 5       | 6        | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11      | 12                        | 13      | 14     | 15    |
|              | Завтрак  |              |                      |         |          |                                |               |       |       |         |                           |         |        |       |
| 54-Зр-2020   | Омлет с мясными продуктами                           | 150          | 11,3                 | 10,4    | 45,3     | 320                            | 0,07          | 0,11  | 1,33  | 1,89    | 356,7                     | 219     | 23     | 1,8   |
| Пром.        | Мандарины  | 75           | 0,6                  | 0       | 5,9      | 25,7                           | 0,09          | 48,45 | 0,09  | 0       | 52,5                      | 25,5    | 16,5   | 0,015 |
| 54-2пн-2020  | Чай с сахаром  | 200          | 0,2                  | 0       | 6,4      | 26,4                           | 0             | 0,03  | 0     | 0,08    | 14,1                      | 8,3     | 6,4    | 0,8   |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                       | 100          | 7,7                  | 1       | 38,3     | 193                            | 0,17          | 0,00  | 0,00  | 1,83    | 33,30                     | 108,00  | 23,30  | 1,83  |
| Пром.        | Хлеб ржаной  | 100          | 7,7                  | 1       | 38,3     | 193                            | 0,17          | 0,00  | 0,00  | 1,83    | 33,30                     | 108,00  | 23,30  | 1,83  |
|              | итого  | 625          | 27,5                 | 12,4    | 134,2    | 758,1                          | 0,5           | 48,59 | 1,42  | 5,63    | 489,9                     | 468,8   | 92,5   | 6,275 |
|              | Обед   |              |                      |         |          |                                |               |       |       |         |                           |         |        |       |
| 54-13з-2020  | Огурец в нарезке                                     | 100          | 0,83                 | 0       | 2,7      | 14                             | 0,03          | 10    | 0,17  | 0,08    | 23                        | 42      | 14     | 0,9   |
| 54-3с-2020   | Суп из овощей со сметаной                            | 250/10       | 2,5                  | 6,13    | 19,13    | 141,6                          | 0,12          | 21,25 | 1,5   | 4,75    | 167,5                     | 351,25  | 125    | 6     |
| 54-10р-2020  | Рыба тушеная в сметанном соусе                       | 80/40        | 17,1                 | 11,85   | 6,75     | 201,3                          | 0,05          | 1,8   | 0,5   | 7,2     | 43,5                      | 201     | 39     | 1,2   |
| 54-6г-2020   | Рис отварной   | 180          | 4,32                 | 6,24    | 45,6     | 255,84                         | 0,01          | 0     | 1,08  | 1,08    | 18                        | 64,8    | 14,4   | 1,2   |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                       | 100          | 7,7                  | 1       | 38,3     | 193                            | 0,17          | 0,00  | 0,00  | 1,83    | 33,30                     | 108,00  | 23,30  | 1,83  |
| Пром.        | Хлеб ржаной  | 100          | 7,7                  | 1       | 38,3     | 193                            | 0,17          | 0,00  | 0,00  | 1,83    | 33,30                     | 108,00  | 23,30  | 1,83  |
| 54-13жн-2020 | Комлот из яблок с лимоном                            | 200          | 0,2                  | 0,2     | 11       | 46,8                           | 0,01          | 2,3   | 0     | 0,16    | 10,9                      | 7       | 5,3    | 1,2   |
|              | итого  | 1060         | 40,35                | 26,42   | 161,78   | 1045,54                        | 0,56          | 35,35 | 3,25  | 16,93   | 329,5                     | 882,05  | 244,3  | 14,16 |
|              | Полдник  |              |                      |         |          |                                |               |       |       |         |                           |         |        |       |
| Пром.        | Сок  | 200          | 0                    | 0       | 26       | 104                            | 5             | 0,08  | 0,2   | 0,8     | 16                        | 20      | 84     | 1,2   |
| Пром.        | Кондитерские изделия (печенье, вафли, печенье и др.) | 60           | 1,25                 | 1,62    | 12,28    | 68,81                          | 0             | 0,02  | 0     | 0,22    | 4,78                      | 6       | 3,3    | 0,35  |
|              | итого  | 260          | 1,25                 | 1,62    | 38,28    | 172,81                         | 5             | 0,1   | 0,2   | 1,02    | 20,78                     | 26      | 87,3   | 1,55  |
|              | Норма соли на весь день                              | 5гр          |                      |         |          |                                |               |       |       |         |                           |         |        |       |
|              | итого за день  | 69,1         | 40,44                | 334,26  | 1976,45  | 5,06                           | 84,04         | 4,87  | 23,58 | 840,18  | 1376,85                   | 424,1   | 21,985 |       |
|              | потребность в пищевых веществах                      | 63,000       | 64,400               | 268,100 | 1899,000 | 0,980                          | 49,000        | 0,630 | 8,400 | 840,000 | 1260,000                  | 210,000 | 11,900 |       |
|              | процент удовлетворения                               | 110          | 63                   | 125     | 104      | 618                            | 172           | 773   | 281   | 100     | 109                       | 202     | 185    |       |



Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима, весна-лето

| № рецепта      | Примечание, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              |                | Минеральные вещества (мг) |                |               |  |
|----------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|--|
|                |  |              | Б                    | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | Е            | Са             | Р                         | Mg             | Fe            |  |
| 1              | 2  | 3            | 4                    | 5             | 6              | 7                              | 8             | 9             | 10           | 11           | 12             | 13                        | 14             | 15            |  |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |               |                |                                |               |               |              |              |                |                           |                |               |  |
| 54-3а-2020     | Пудинг манный со ступленным молоком      | 150/20       | 22,05                | 32,55         | 10,2           | 421,8                          | 0,15          | 1,2           | 0,15         | 1,2          | 249            | 421                       | 127            | 5,4           |  |
| Пром.          | Яблоко                                   | 75           | 0,6                  | 0             | 5,9            | 25,7                           | 0,09          | 48,45         | 0,09         | 0            | 52,5           | 25,5                      | 16,5           | 0,015         |  |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                           | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17          | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30          | 108,00                    | 23,30          | 1,83          |  |
| Пром.          | Хлеб ржаной                              | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17          | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30          | 108,00                    | 23,30          | 1,83          |  |
| 54-6а-2020     | Чай с молоком                            | 200          | 1,5                  | 1,4           | 8,6            | 52,9                           | 0,01          | 0,15          | 1,2          | 0,13         | 72,3           | 63,8                      | 12,9           | 0,9           |  |
|                | <b>итого</b>                             | <b>645</b>   | <b>39,55</b>         | <b>35,95</b>  | <b>101,3</b>   | <b>886,4</b>                   | <b>0,59</b>   | <b>49,8</b>   | <b>1,44</b>  | <b>4,99</b>  | <b>440,4</b>   | <b>716,3</b>              | <b>203</b>     | <b>9,975</b>  |  |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |               |                |                                |               |               |              |              |                |                           |                |               |  |
| 54-4а-2020     | Салат витаминный (2 вариант)             | 100          | 0,67                 | 4,3           | 3,3            | 55,3                           | 0,05          | 19,17         | 0,5          | 0,3          | 30,5           | 30,3                      | 17             | 1,17          |  |
| 54-1а-2020     | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/15       | 2,12                 | 6,6           | 7,25           | 96,9                           | 0             | 46,25         | 1,5          | 2,25         | 277,5          | 176                       | 91,25          | 5,13          |  |
| 54-6а-2020     | Плов с курицей                           | 200          | 27,2                 | 7,9           | 34,7           | 318,7                          | 0,03          | 1,5           | 0,01         | 2,8          | 31             | 237                       | 107            | 2,7           |  |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                           | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17          | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30          | 108,00                    | 23,30          | 1,83          |  |
| Пром.          | Хлеб ржаной                              | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17          | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30          | 108,00                    | 23,30          | 1,83          |  |
| 54-7хн-2020    | Компот из свежих яблок                   | 200          | 1,92                 | 0,11          | 38,83          | 166                            | 0,04          | 1,48          | 0,1          | 10,17        | 68,93          | 54,02                     | 40,88          | 1,21          |  |
|                | <b>итого</b>                             | <b>965</b>   | <b>47,31</b>         | <b>20,91</b>  | <b>160,68</b>  | <b>1022,9</b>                  | <b>0,46</b>   | <b>68,4</b>   | <b>2,11</b>  | <b>19,18</b> | <b>474,53</b>  | <b>713,32</b>             | <b>302,73</b>  | <b>13,87</b>  |  |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |               |                |                                |               |               |              |              |                |                           |                |               |  |
| Пром.          | Сок                                      | 200          | 0                    | 0             | 26             | 104                            | 5             | 0,08          | 0,2          | 0,8          | 16             | 20                        | 84             | 1,2           |  |
| 120            | Бутерброд с сыром                        | 60           | 5,4                  | 10,42         | 19,81          | 195                            | 0,07          | 0,04          | 0,07         | 0,59         | 98,4           | 79                        | 9,1            | 0,56          |  |
|                | <b>итого</b>                             | <b>260</b>   | <b>5,4</b>           | <b>10,42</b>  | <b>45,81</b>   | <b>299</b>                     | <b>5,07</b>   | <b>0,12</b>   | <b>0,27</b>  | <b>1,39</b>  | <b>114,4</b>   | <b>99</b>                 | <b>93,1</b>    | <b>1,76</b>   |  |
|                | Норма соли на весь день                  | 5гр          |                      |               |                |                                |               |               |              |              |                |                           |                |               |  |
|                | <b>итого за день</b>                     |              | <b>92,26</b>         | <b>67,28</b>  | <b>307,79</b>  | <b>2208,3</b>                  | <b>6,12</b>   | <b>118,32</b> | <b>3,62</b>  | <b>25,56</b> | <b>1029,33</b> | <b>1528,62</b>            | <b>598,83</b>  | <b>25,605</b> |  |
|                | потребность в пищевых веществах          |              | <b>63.000</b>        | <b>64.400</b> | <b>268.100</b> | <b>1899.000</b>                | <b>0.980</b>  | <b>49.000</b> | <b>0.630</b> | <b>8.400</b> | <b>840.000</b> | <b>1260.000</b>           | <b>210.000</b> | <b>11.900</b> |  |
|                | процент удовлетворения                   |              | <b>146</b>           | <b>104</b>    | <b>115</b>     | <b>116</b>                     | <b>624</b>    | <b>241</b>    | <b>606</b>   | <b>304</b>   | <b>122</b>     | <b>121</b>                | <b>285</b>     | <b>215</b>    |  |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-16 лет

| № рецепта    | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|--------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|----------|---------|--------|
|              |  |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | А     | Е     | Са                        | Р        | Мg      | Fe     |
| 1            | 2  | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10    | 11    | 12                        | 13       | 14      | 15     |
| Завтрак      |  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |        |
| 54-12к-2020  | Сосиска отварная                                     | 100          | 11                   | 23,9   | 74,6    | 259,1                          | 0,14          | 1,2    | 1,8   | 1,4   | 320                       | 548      | 148     | 4,4    |
| К-35400      | Макаронные изделия отварные                          | 180          | 14,12                | 13,02  | 56,5    | 399,24                         | 0,11          | 0,18   | 1,62  | 2,34  | 592,56                    | 364      | 29,08   | 2,26   |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                       | 100          | 7,7                  | 1      | 38,3    | 193                            | 0,17          | 0,00   | 0,00  | 1,83  | 33,30                     | 108,00   | 23,30   | 1,83   |
| Пром.        | Хлеб ржаной  | 100          | 7,7                  | 1      | 38,3    | 193                            | 0,17          | 0,00   | 0,00  | 1,83  | 33,30                     | 108,00   | 23,30   | 1,83   |
| 54-5гн-2020  | Напиток из шлепанки                                  | 200          | 0,4                  | 0      | 10,8    | 44,5                           | 0             | 3,53   | 0,3   | 0,13  | 18,6                      | 13,3     | 9,3     | 1      |
|              | итого  | 680          | 40,92                | 38,92  | 218,5   | 1088,84                        | 0,59          | 4,91   | 3,72  | 7,53  | 997,76                    | 1141,3   | 232,98  | 11,32  |
| Обед         |  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |        |
| 54-3з-2020   | Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком       | 100          | 0,5                  | 0      | 3,83    | 17,5                           | 0,07          | 25     | 0,33  | 0,63  | 14                        | 26       | 20      | 1,4    |
| 54-3с-2020   | Суп Крестынской со сметаной                          | 250/10       | 2,5                  | 6,12   | 19,13   | 141,6                          | 0,13          | 21,25  | 0,25  | 4,75  | 167,5                     | 351,25   | 125     | 6      |
| 54-12м-2020  | Рыба запеченная по-русски                            | 200          | 11,4                 | 7,9    | 4,5     | 134,2                          | 0,03          | 1,2    | 2     | 4,8   | 29                        | 134      | 26      | 0,8    |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                       | 100          | 7,7                  | 1      | 38,3    | 193                            | 0,17          | 0,00   | 0,00  | 1,83  | 33,30                     | 108,00   | 23,30   | 1,83   |
| Пром.        | Хлеб ржаной  | 100          | 7,7                  | 1      | 38,3    | 193                            | 0,17          | 0,00   | 0,00  | 1,83  | 33,30                     | 108,00   | 23,30   | 1,83   |
| 54-13жн-2020 | Компот из сухофруктов                                | 200          | 1,92                 | 0,11   | 38,83   | 166                            | 0,04          | 1,48   | 0,1   | 10,17 | 68,93                     | 54,02    | 40,88   | 1,21   |
|              | итого  | 960          | 31,72                | 16,13  | 142,89  | 845,3                          | 0,61          | 48,93  | 2,68  | 24,01 | 346,03                    | 781,27   | 258,48  | 13,07  |
| Полдник      |  |              |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |        |
| 49           | Молоко кипяченое или молоко стерилизованное          | 200          | 5,8                  | 6,4    | 9,4     | 120                            | 2,6           | 0,08   | 0,06  | 0     | 240                       | 120      | 28      | 0,2    |
| Пром.        | Кондитерские изделия (печенье, вафли, печенье и др.) | 40           | 0,83                 | 1,08   | 8,18    | 45,87                          | 0             | 0,02   | 0     | 0,29  | 6,38                      | 8        | 2,2     | 0,23   |
|              | итого  | 240          | 6,63                 | 7,48   | 17,58   | 165,87                         | 2,6           | 0,1    | 0,06  | 0,29  | 246,38                    | 128      | 30,2    | 0,43   |
|              | Норма соли на весь день                              | 5г           |                      |        |         |                                |               |        |       |       |                           |          |         |        |
|              | итого за день  |              | 79,27                | 62,53  | 378,97  | 2100,01                        | 3,8           | 53,94  | 6,46  | 31,83 | 1590,17                   | 2050,57  | 521,66  | 24,82  |
|              | потребность в пищевых веществах                      |              | 63,000               | 64,400 | 268,100 | 1899,000                       | 0,980         | 49,000 | 0,630 | 8,400 | 840,000                   | 1260,000 | 210,000 | 11,900 |
|              | процент удовлетворения                               |              | 133                  | 119    | 93      | 107                            | 377           | 103    | 703   | 341   | 144                       | 145      | 225     | 193    |



Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рецепта      | Пример блюда, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |                 |                |               |             |
|----------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|-------------|
|                |  |              | Б                    | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | Е            | Са                        | Р               | Mg             | Fe            |             |
| 1              | 2  | 3            | 4                    | 5             | 6              | 7                              | 8             | 9             | 10           | 11           | 12                        | 13              | 14             | 15            |             |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                      |               |                |                                |               |               |              |              |                           |                 |                |               |             |
| 54-5а-2020     | Омлет натуральный с маслом сливочным                 | 145/5        | 22,9                 | 35,18         | 5,7            | 431                            | 0,12          | 0,27          | 1,09         | 0,41         | 227,73                    | 410,5           | 106,4          | 4,77          |             |
| 54-1а-2020     | Сыр твердых сортов в нарезке                         | 20           | 6,6                  | 7,9           | 0,0            | 97,7                           | 0,01          | 0,48          | 0,5          | 0,2          | 300                       | 163             | 14,1           | 0,18          |             |
| 54-1а-2020     | Масло сливочное                                      | 10           | 0,09                 | 8,1           | 0,0            | 71,7                           | 0,02          | 0,03          | 0,1          | 0,05         | 2,4                       | 115             | 10,5           | 0,01          |             |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                       | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17          | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30                     | 108,00          | 23,30          | 1,83          |             |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17          | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30                     | 108,00          | 23,30          | 1,83          |             |
| 54-5н-2020     | Чай с сахаром и лимоном                              | 200          | 0,2                  | 0,0           | 6,6            | 27,6                           | 0,00          | 0,73          | 0,00         | 0,00         | 16,9                      | 9,8             | 7,2            | 0,9           |             |
|                | <b>итого</b>   |              | <b>580</b>           | <b>45,19</b>  | <b>53,18</b>   | <b>88,9</b>                    | <b>1014</b>   | <b>0,49</b>   | <b>1,51</b>  | <b>1,69</b>  | <b>4,32</b>               | <b>613,63</b>   | <b>914,3</b>   | <b>184,8</b>  | <b>9,52</b> |
| <b>Обед</b>    |  |              |                      |               |                |                                |               |               |              |              |                           |                 |                |               |             |
| 54-11а-2020    | Салат из свеклы отварной                             | 100          | 1,33                 | 4,5           | 7,67           | 76,17                          | 0             | 9,5           | 0            | 0,17         | 36,3                      | 40,83           | 41,17          | 1,33          |             |
| 54-10с-2020    | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне         | 250          | 8,87                 | 4,63          | 23,12          | 169,75                         | 0,25          | 18,75         | 0,25         | 5,75         | 212,5                     | 581,25          | 212,5          | 13,75         |             |
| 462            | Гуляш из говядины                                    | 40/50        | 5,76                 | 5,1           | 5,1            | 90,6                           | 0,04          | 0             | 0,5          | 2,8          | 49                        | 175             | 29             | 2,5           |             |
| К-35509        | Каша гречневая рассыпчатая                           | 180          | 9,84                 | 7,8           | 51,36          | 315                            | 0,11          | 0             | 0,2          | 3,48         | 60                        | 248,4           | 81,6           | 6,6           |             |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                       | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17          | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30                     | 108,00          | 23,30          | 1,83          |             |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17          | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30                     | 108,00          | 23,30          | 1,83          |             |
| 54-3аг-2020    | Компот из кураги                                     | 200          | 0,8                  | 0             | 28,4           | 117                            | 0,04          | 0,28          | 0            | 0,55         | 38,6                      | 30,7            | 39,8           | 4,8           |             |
|                | <b>итого</b>   | <b>1020</b>  | <b>42</b>            | <b>24,03</b>  | <b>192,25</b>  | <b>1154,52</b>                 | <b>0,78</b>   | <b>28,53</b>  | <b>0,95</b>  | <b>16,41</b> | <b>463,2</b>              | <b>1292,18</b>  | <b>450,67</b>  | <b>32,64</b>  |             |
| <b>Полдник</b> |  |              |                      |               |                |                                |               |               |              |              |                           |                 |                |               |             |
| 54-3н-2020     | Чай с лимоном  | 200          | 0,2                  | 0,0           | 6,6            | 27,6                           | 0,00          | 0,73          | 0,00         | 0,00         | 16,9                      | 9,8             | 7,2            | 0,9           |             |
| Пром.          | Мандарин   | 75           | 0,6                  | 0             | 5,9            | 25,7                           | 0,09          | 48,45         | 0,09         | 0            | 52,5                      | 25,5            | 16,5           | 0,015         |             |
| Пром.          | Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.) | 29           | 0,6                  | 0,78          | 5,93           | 33,26                          | 0             | 0,02          | 0            | 0,21         | 6,38                      | 8               | 1,6            | 0,17          |             |
|                | <b>итого</b>   | <b>304</b>   | <b>1,4</b>           | <b>0,78</b>   | <b>18,43</b>   | <b>86,56</b>                   | <b>0,09</b>   | <b>49,2</b>   | <b>0,09</b>  | <b>0,21</b>  | <b>75,78</b>              | <b>43,3</b>     | <b>25,3</b>    | <b>1,085</b>  |             |
|                | Норма соли на весь день                              | 5гр          |                      |               |                |                                |               |               |              |              |                           |                 |                |               |             |
|                | <b>итого за день</b>                                 |              | <b>88,59</b>         | <b>77,99</b>  | <b>299,58</b>  | <b>2255,08</b>                 | <b>1,36</b>   | <b>79,24</b>  | <b>2,73</b>  | <b>20,94</b> | <b>1152,61</b>            | <b>2249,78</b>  | <b>660,77</b>  | <b>43,245</b> |             |
|                | потребность в пищевых веществах                      |              | <b>63,000</b>        | <b>64,400</b> | <b>268,100</b> | <b>1899,000</b>                | <b>0,980</b>  | <b>49,000</b> | <b>0,630</b> | <b>8,400</b> | <b>840,000</b>            | <b>1260,000</b> | <b>210,000</b> | <b>11,900</b> |             |
|                | процент удовлетворения                               |              | <b>134</b>           | <b>99</b>     | <b>160</b>     | <b>123</b>                     | <b>149</b>    | <b>169</b>    | <b>758</b>   | <b>288</b>   | <b>183</b>                | <b>197</b>      | <b>338</b>     | <b>382</b>    |             |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец       | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               |                | Минеральные вещества (мг) |               |               |    |
|-------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|----|
|             |  |              | Б                    | Ж             | У              |               |                                | В1            | С            | А             | Е              | Са                        | Р             | Mg            | Fe |
| 1           | 2  | 3            | 4                    | 5             | 6              | 7             | 8                              | 9             | 10           | 11            | 12             | 13                        | 14            | 15            |    |
|             | <b>Завтрак</b>   |              |                      |               |                |               |                                |               |              |               |                |                           |               |               |    |
| 54-14ж-2020 | Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным            | 300/10       | 13,35                | 15,9          | 69,75          | 474,6         | 0,07                           | 0,45          | 1,5          | 1,35          | 213            | 372                       | 30            | 5,85          |    |
| Пром.       | Мандарин   | 75           | 0,6                  | 0             | 5,9            | 25,7          | 0,09                           | 48,45         | 0,09         | 0             | 52,5           | 25,5                      | 16,5          | 0,015         |    |
| Пром.       | Хлеб пшеничный   | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193           | 0,17                           | 0,00          | 0,00         | 1,83          | 33,30          | 108,00                    | 23,30         | 1,83          |    |
| Пром.       | Хлеб ржаной  | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193           | 0,17                           | 0,00          | 0,00         | 1,83          | 33,30          | 108,00                    | 23,30         | 1,83          |    |
| 54-9гн-2020 | Кофейный напиток с молоком                                 | 300          | 3,8                  | 3,5           | 11,1           | 90,8          | 0,04                           | 0,25          | 0,02         | 0             | 133,00         | 124,00                    | 36,50         | 1,2           |    |
|             | <b>итого</b>   | <b>785</b>   | <b>33,15</b>         | <b>21,4</b>   | <b>163,35</b>  | <b>977,1</b>  | <b>0,54</b>                    | <b>49,15</b>  | <b>1,61</b>  | <b>5,01</b>   | <b>465,1</b>   | <b>737,5</b>              | <b>129,6</b>  | <b>10,725</b> |    |
|             | <b>Обед</b>  |              |                      |               |                |               |                                |               |              |               |                |                           |               |               |    |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками                                | 100          | 0,83                 | 9             | 6,5            | 110,17        | 0                              | 7             | 1,33         | 0,67          | 36             | 36,83                     | 25,83         | 1,33          |    |
| 54-4с-2020  | Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной | 250/10       | 2,5                  | 6,13          | 16,63          | 131,25        | 0,12                           | 33,75         | 0,87         | 4,75          | 208,75         | 357,5                     | 136,25        | 6,63          |    |
| 493         | Рагу из курицы   | 175          | 15                   | 12            | 0,2            | 171           | 0,02                           | 0,87          | 1,2          | 2,75          | 18,25          | 200                       | 22,5          | 2,75          |    |
| Пром.       | Хлеб пшеничный   | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193           | 0,17                           | 0,00          | 0,00         | 1,83          | 33,30          | 108,00                    | 23,30         | 1,83          |    |
| Пром.       | Хлеб ржаной  | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193           | 0,17                           | 0,00          | 0,00         | 1,83          | 33,30          | 108,00                    | 23,30         | 1,83          |    |
| 54-7хн-2020 | Компот из сухофруктов                                      | 200          | 1,92                 | 0,11          | 38,83          | 166           | 0,04                           | 1,48          | 0,1          | 10,17         | 68,93          | 54,02                     | 40,88         | 1,21          |    |
|             | <b>итого</b>   | <b>935</b>   | <b>35,65</b>         | <b>29,24</b>  | <b>138,76</b>  | <b>964,42</b> | <b>0,52</b>                    | <b>43,1</b>   | <b>3,5</b>   | <b>22</b>     | <b>396,53</b>  | <b>864,35</b>             | <b>272,06</b> | <b>15,58</b>  |    |
|             | <b>Полдник</b>   |              |                      |               |                |               |                                |               |              |               |                |                           |               |               |    |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром  | 200          | 0,2                  | 0             | 6,4            | 26,4          | 0                              | 0,03          | 0            | 0,08          | 14,1           | 8,3                       | 6,4           | 0,8           |    |
| Пром.       | Яблоко   | 75           | 0,6                  | 0             | 5,9            | 25,7          | 0,09                           | 48,45         | 0,09         | 0             | 52,5           | 25,5                      | 16,5          | 0,015         |    |
| Пром.       | Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)       | 40           | 0,83                 | 1,08          | 8,16           | 45,87         | 0                              | 0,02          | 0            | 0,29          | 6,38           | 8                         | 2,2           | 0,23          |    |
|             | <b>итого</b>   | <b>315</b>   | <b>1,63</b>          | <b>1,08</b>   | <b>20,48</b>   | <b>97,97</b>  | <b>0,09</b>                    | <b>48,5</b>   | <b>0,09</b>  | <b>0,37</b>   | <b>72,98</b>   | <b>41,8</b>               | <b>25,1</b>   | <b>1,045</b>  |    |
|             | Норма соли на весь день                                    | 5г           |                      |               |                |               |                                |               |              |               |                |                           |               |               |    |
|             | <b>итого за день</b>                                       | <b>70,43</b> | <b>51,72</b>         | <b>322,59</b> | <b>2039,49</b> | <b>1,15</b>   | <b>140,75</b>                  | <b>5,2</b>    | <b>27,38</b> | <b>934,61</b> | <b>1643,65</b> | <b>426,76</b>             | <b>27,35</b>  |               |    |
|             | потребность в пищевых веществах                            | 63,000       | 64,400               | 268,100       | 1899,000       | 0,980         | 49,000                         | 0,630         | 8,400        | 840,000       | 1260,000       | 210,000                   | 11,900        |               |    |
|             | процент удовлетворения                                     | 112          | 80                   | 120           | 107            | 117           | 287                            | 825           | 326          | 111           | 130            | 203                       | 230           |               |    |

Цивилизованное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец        | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |               |  |
|--------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|--|
|              |  |              | Б                    | Ж             | У              |                                | В1            | С             | А            | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe            |  |
| 1            | 2  | 3            | 4                    | 5             | 6              | 7                              | 8             | 9             | 10           | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15            |  |
|              | <b>Завтрак</b>                                       |              |                      |               |                |                                |               |               |              |              |                           |                |               |               |  |
| 54-11-2020   | Запеканка из творога с рисом со сгущенным молоком    | 215          | 49,75                | 33,17         | 57,9           | 728,85                         | 0,31          | 0,31          | 0,77         | 2,15         | 516                       | 668            | 82,93         | 2,48          |  |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                       | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17          | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83          |  |
| Пром.        | Хлеб ржаной  | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17          | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83          |  |
| Пром.        | Сок  | 200          | 0                    | 0             | 26             | 104                            | 5             | 0,08          | 0,2          | 0,8          | 16                        | 20             | 84            | 1,2           |  |
|              | <b>итого</b>   | <b>615</b>   | <b>65,16</b>         | <b>35,17</b>  | <b>160,5</b>   | <b>1218,85</b>                 | <b>5,65</b>   | <b>0,39</b>   | <b>0,97</b>  | <b>6,61</b>  | <b>588,6</b>              | <b>904</b>     | <b>213,53</b> | <b>7,32</b>   |  |
| 54-23-2020   | Икра кабачковая                                      | 100          | 0,83                 | 0             | 2,67           | 14                             | 0,03          | 10            | 0,17         | 0,08         | 23                        | 42             | 14            | 0,0           |  |
| 54-10с-2020  | Суп жаргонфельный с макаронными изделиями на бульоне | 250          | 3,63                 | 5,75          | 20,25          | 146,6                          | 0,12          | 27,5          | 0,1          | 3,5          | 210                       | 375,25         | 133,75        | 5,5           |  |
| 54-12м-2020  | Плов с курицей                                       | 200          | 27,2                 | 7,9           | 34,7           | 318,7                          | 0,03          | 1,5           | 0,01         | 2,8          | 31                        | 237            | 107           | 2,7           |  |
| Пром.        | Хлеб пшеничный                                       | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17          | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83          |  |
| Пром.        | Хлеб ржаной  | 100          | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17          | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30                     | 108,00         | 23,30         | 1,83          |  |
| 54-9жн-2020  | Напиток из брусники                                  | 200          | 1,92                 | 0,11          | 38,83          | 166                            | 0,04          | 1,48          | 0,1          | 10,17        | 68,93                     | 54,02          | 40,88         | 1,21          |  |
|              | <b>итого</b>   | <b>950</b>   | <b>48,98</b>         | <b>15,76</b>  | <b>173,05</b>  | <b>1031,3</b>                  | <b>0,56</b>   | <b>40,48</b>  | <b>0,38</b>  | <b>20,21</b> | <b>399,53</b>             | <b>925,27</b>  | <b>342,23</b> | <b>13,97</b>  |  |
|              | <b>Полдник</b>                                       |              |                      |               |                |                                |               |               |              |              |                           |                |               |               |  |
| 54-13ен-2020 | Смюот из яблок с лимонном                            | 200          | 0,2                  | 0,2           | 11             | 46,8                           | 0,01          | 2,3           | 0            | 0,16         | 10,9                      | 7              | 5,3           | 1,2           |  |
| 6            | Булочка с изюмом "Веснушка"                          | 75           | 4,73                 | 8,38          | 38,85          | 103,31                         | 0             | 0,08          | 0,03         | 0,46         | 26,63                     | 44,16          | 7,78          | 0,45          |  |
| Пром.        | Мандарин   | 75           | 0,6                  | 0             | 5,9            | 25,7                           | 0,09          | 48,45         | 0,09         | 0            | 52,5                      | 25,5           | 16,5          | 0,015         |  |
|              | <b>итого</b>   | <b>350</b>   | <b>5,53</b>          | <b>8,58</b>   | <b>55,76</b>   | <b>175,81</b>                  | <b>0,1</b>    | <b>50,83</b>  | <b>0,12</b>  | <b>0,62</b>  | <b>90,03</b>              | <b>76,66</b>   | <b>29,58</b>  | <b>1,665</b>  |  |
|              | <b>итого за день</b>                                 |              | <b>119,67</b>        | <b>59,51</b>  | <b>389,31</b>  | <b>2425,96</b>                 | <b>6,31</b>   | <b>91,7</b>   | <b>1,47</b>  | <b>27,44</b> | <b>1088,16</b>            | <b>1905,93</b> | <b>585,34</b> | <b>22,955</b> |  |
|              | <b>потребность в пищевых веществах</b>               |              | <b>63.000</b>        | <b>64.400</b> | <b>268.100</b> | <b>1899.000</b>                | <b>0,980</b>  | <b>49.000</b> | <b>0,630</b> | <b>8.400</b> | <b>1260.000</b>           | <b>210.000</b> | <b>11.900</b> |               |  |
|              | <b>процент удовлетворения</b>                        |              | <b>190</b>           | <b>92</b>     | <b>145</b>     | <b>128</b>                     | <b>644</b>    | <b>187</b>    | <b>233</b>   | <b>327</b>   | <b>129</b>                | <b>151</b>     | <b>279</b>    | <b>193</b>    |  |

Цилиндрное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весна (лето)

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рецепта      | Пример состава наименования блюда                    | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин (мг) |               |              |              | Минералы (мг)  |                 |                |               |
|----------------|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
|                |  |                  | Б                    | Ж             | У              |                                | В1           | С             | А            | Е            | Са             | Р               | Мg             | К             |
| 1              | 2  | 3                | 4                    | 5             | 6              | 7                              | 8            | 9             | 10           | 11           | 12             | 13              | 14             | 15            |
| <b>Завтрак</b> |  |                  |                      |               |                |                                |              |               |              |              |                |                 |                |               |
| 54-10-2020     | Каша овсяная молочная с маслом сливочным             | 300/10           | 29,3                 | 38,7          | 0,3            | 474,15                         | 0,15         | 0,3           | 1,35         | 0,45         | 250,5          | 451,5           | 117            | 8,95          |
| 54-11-2020     | Булочка с изюмом                                     | 55               | 1,95                 | 0,2           | 19,3           | 85                             | 0,02         | 0,05          | 0            | 0,3          | 6,2            | 18,05           | 4,4            | 0,45          |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                       | 100              | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17         | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30          | 108,00          | 23,30          | 1,83          |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 100              | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17         | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30          | 108,00          | 23,30          | 1,83          |
| 54-20-2020     | Чай с сахаром  | 200              | 0,4                  | 0             | 0,4            | 26,4                           | 0            | 0,03          | 0            | 0,08         | 14,1           | 8,3             | 0,4            | 0,8           |
|                | итого  | 745              | 42,78                | 49,9          | 100,6          | 971,55                         | 0,51         | 0,38          | 1,35         | 4,49         | 337,4          | 693,05          | 174,4          | 10,09         |
| <b>Обед</b>    |  |                  |                      |               |                |                                |              |               |              |              |                |                 |                |               |
| 54-13-2020     | Огарки в сметане                                     | 100              | 0,83                 | 0             | 2,7            | 14                             | 0,03         | 10            | 0,17         | 0,08         | 23             | 42              | 14             | 0,9           |
| 54-20-2020     | Суп картофельный со сметаной                         | 250/10           | 2,5                  | 6,12          | 19,13          | 141,5                          | 0,13         | 21,25         | 0,25         | 4,75         | 167,5          | 351,25          | 125            | 6             |
| 54-11-2020     | Бастурма с луком                                     | 160              | 3,6                  | 0,84          | 28,44          | 189,5                          | 0,05         | 7,68          | 0,12         | 1,44         | 54             | 115,2           | 39,6           | 1,44          |
| 54-10-2020     | Рыба тушеная в томате с овощами                      | 50/50            | 17,1                 | 11,85         | 6,75           | 201,3                          | 0,04         | 1,8           | 1            | 7,2          | 43,5           | 201             | 39             | 1,2           |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                                       | 100              | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17         | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30          | 108,00          | 23,30          | 1,83          |
| Пром.          | Хлеб ржаной  | 100              | 7,7                  | 1             | 38,3           | 193                            | 0,17         | 0,00          | 0,00         | 1,83         | 33,30          | 108,00          | 23,30          | 1,83          |
| 54-50-2020     | Напиток из шиповника                                 | 200              | 0,4                  | 0             | 0,8            | 44,5                           | 0            | 3,53          | 0,3          | 0,13         | 18,6           | 13,3            | 9,3            | 1             |
|                | итого  | 1040             | 39,83                | 26,81         | 144,42         | 977                            | 0,59         | 44,26         | 1,84         | 17,26        | 373,2          | 938,75          | 273,5          | 14,2          |
| <b>Ужин</b>    |  |                  |                      |               |                |                                |              |               |              |              |                |                 |                |               |
| Пром.          | Сок  | 200              | 0                    | 0             | 26             | 104                            | 5            | 0,08          | 0,2          | 0,8          | 16             | 20              | 84             | 1,2           |
| Пром.          | Кондитерские изделия (пирожки, вафли, печенье и др.) | 60               | 1,25                 | 0,75          | 12,28          | 68,81                          | 0            | 0,02          | 0            | 0,22         | 4,79           | 6               | 3,3            | 0,35          |
|                | итого  | 260              | 1,25                 | 0,75          | 38,28          | 172,81                         | 5            | 0,1           | 0,2          | 1,02         | 20,79          | 26              | 87,3           | 1,55          |
|                | Норма соли на весь день                              | 5gr              |                      |               |                |                                |              |               |              |              |                |                 |                |               |
|                | <b>итого за день</b>                                 |                  | <b>83,83</b>         | <b>68,46</b>  | <b>291,3</b>   | <b>2121,36</b>                 | <b>6,1</b>   | <b>44,74</b>  | <b>3,39</b>  | <b>22,77</b> | <b>731,39</b>  | <b>1658,6</b>   | <b>535,2</b>   | <b>25,84</b>  |
|                | <b>потребность в пищевых веществах</b>               |                  | <b>63.000</b>        | <b>64.400</b> | <b>268.100</b> | <b>1899.000</b>                | <b>0,980</b> | <b>49.000</b> | <b>0,530</b> | <b>8.400</b> | <b>840.000</b> | <b>1260.000</b> | <b>210.000</b> | <b>11.900</b> |
|                | <b>процент удовлетворения</b>                        |                  | <b>133</b>           | <b>106</b>    | <b>108</b>     | <b>112</b>                     | <b>316</b>   | <b>91</b>     | <b>538</b>   | <b>271</b>   | <b>87</b>      | <b>132</b>      | <b>255</b>     | <b>217</b>    |

Циклическое меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 14)  
 День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рецепта | Приним пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|-----------|---------------------------------|------------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
|           |                                 |                  | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | А     | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
|           |                                 |                  |                      |        |         |                                |               |        |       |        |                           |          |         |        |
|           | итого                           | 3                | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10    | 11     | 12                        | 13       | 14      | 15     |
|           | итого за день                   | 4                | 0,000                | 0,000  | 0,000   | 0,000                          | 0,000         | 0,000  | 0,000 | 0,000  | 0,000                     | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|           | потребность в пищевых веществах | 5                | 0,000                | 0,000  | 0,000   | 0,000                          | 0,000         | 0,000  | 0,000 | 0,000  | 0,000                     | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|           | процент удовлетворения          | 6                | 63,000               | 64,400 | 268,100 | 1899,000                       | 0,980         | 49,000 | 0,630 | 8,400  | 840,000                   | 1260,000 | 210,000 | 11,900 |
|           | общий итог:                     |                  | 1010,56              | 744,37 | 4040,52 | 26190,72                       | 50,13         | 989,94 | 43,04 | 282,97 | 12531,07                  | 21094,4  | 6339,04 | 333,7  |

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

**Средние показатели пищевых веществ**

| № рецепта | Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|-----------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
|           |                                 |              | Б                    | Ж      | У       |                                | В1            | С      | А     | Е      | Са                        | Р        | Mg      | Fe     |
|           |                                 |              |                      |        |         |                                |               |        |       |        |                           |          |         |        |
|           | итого                           | 3            | 4                    | 5      | 6       | 7                              | 8             | 9      | 10    | 11     | 12                        | 13       | 14      | 15     |
|           | среднее значение                |              | 1010,56              | 744,37 | 4040,52 | 26190,72                       | 50,13         | 989,94 | 43,04 | 282,97 | 12531,07                  | 21094,4  | 6339,04 | 333,7  |
|           | потребность в пищевых веществах |              | 84,21                | 62,03  | 336,71  | 2182,56                        | 4,18          | 82,50  | 3,59  | 23,58  | 1044,26                   | 1757,87  | 528,25  | 27,81  |
|           | процент удовлетворения          |              | 63,000               | 64,400 | 268,100 | 1899,000                       | 0,980         | 49,000 | 0,630 | 8,400  | 840,000                   | 1260,000 | 210,000 | 11,900 |
|           |                                 |              | 134                  | 96     | 125     | 115                            | 401           | 168    | 570   | 280    | 124                       | 140      | 252     | 234    |