

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КУЛИНАР»

 Г.Н.Зенич

«10» декабря 2021г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11,12-18 ЛЕТ**

(с изменениями с 13.12.2021)

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Лицей № 2»

 И.В.Соеновская

«10» декабря 2021г.



г. Красноярск, 2021

**Примерное циклическое двухнедельное меню для организации питания учащихся
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 лет**

1 неделя														
1 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71м	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
269м	Котлеты, биточки (особые)	50	5,98	10,60	11,02	159,87	0,09	0,00	0,02	1,18	7,08	64,65	10,80	1,04
302м	Рис отварной	150	3,65	3,80	35,84	174,82	0,02	0,00	0,02	0,26	1,21	60,83	19,17	0,52
377м	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	12,23	47,79	0,00	2,80	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
гп	Печенье сахарное	30	2,25	3,54	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого завтрак		497	15,32	18,34	101,23	604,98	0,16	4,20	0,04	1,91	22,49	159,02	39,21	2,14
обед														
70м	Овощи свежие, соленные	30	0,38	2,04	0,31	5,40	0,01	3,75	0,04	0,96	9,94	11,12	5,95	0,25
88м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,67	3,99	0,72	173,45	0,05	17,69	0,07	1,44	36,78	44,48	18,44	0,40
234м	Котлеты, биточки рыбные	50	5,57	2,22	8,28	98,00	0,05	0,50	0,00	1,29	21,22	70,55	22,08	0,41
330м	Соус сметанный	20	0,29	1,00	1,17	85,00	0,00	0,01	0,01	0,04	4,43	4,08	0,63	0,03
312м	Пюре картофельное	150	3,12	4,22	0,73	132,02	0,14	5,22	0,15	0,17	37,31	88,08	42,81	0,99
349м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	21,78	85,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,01	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		790	21,28	14,66	92,24	874,25	0,31	27,17	0,27	5,42	140,78	336,71	120,41	3,89
полдник														
338м	Яблоко	200	0,00	0,80	19,60	130,00	0,06	8,00	0,02	0,08	20,00	16,00	4,00	2,00
Итого полдник		200	0,00	0,80	19,60	130,00	0,06	8,00	0,02	0,08	20,00	16,00	4,00	2,00
Всего за день		1287	36,60	33,80	213,07	1609,23	0,53	39,37	0,33	7,41	183,27	511,73	163,62	8,03

2 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15м	Сыр (порциями)	12	2,76	2,87	0,00	43,20	0,00	0,08	0,03	0,06	105,60	60,00	4,20	0,12
14м	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
182м	Каша пшенная (жидкая) на	220	7,57	9,97	42,80	290,63	0,16	1,41	0,05	0,19	141,27	222,46	129,24	1,18
382м	Какао с молоком	200	3,71	3,14	17,49	104,79	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого завтрак		482	17,13	24,55	79,81	608,62	0,24	2,79	0,14	0,80	382,39	457,66	246,04	2,74
обед														
70м	Овощи свежие, соленные	30	0,38	2,04	0,31	5,40	0,02	1,40	0,11	0,99	7,56	15,44	10,64	0,20
108м	Суп картофельный с клецками	200	2,95	4,34	10,86	186,63	0,08	4,60	0,09	1,26	14,75	56,24	16,52	0,80
311к	Гуляш из мяса птицы	80	9,16	8,24	1,95	142,06	0,01	0,29	0,01	0,07	1,57	4,26	1,67	0,08
309м	Макаронные изделия отварные	120	4,33	2,40	25,79	143,15	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	0,64
473к	Напиток витаминный	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,01	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		760	26,75	18,21	115,07	833,73	0,23	6,29	65,58	4,54	64,40	233,99	68,46	3,77
полдник														
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
ГП	Печенье (порциями)	40	3,00	4,72	29,76	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник		240	3,00	6,66	64,28	344,73	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
Всего за день		1482	46,88	49,42	259,16	1787,08	0,59	9,08	65,72	6,18	458,04	745,56	335,13	7,49

3 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15м	Сыр (порциями)	12	2,76	2,87	0,00	43,20	0,00	0,08	0,03	0,06	105,60	60,00	4,20	0,12
14м	Масло сливочное (порциями)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00	0,00	0,03	0,08	1,92	2,40	0,00	0,02
232к	Омлет натуральный	120	12,64	15,48	2,31	198,16	0,07	0,44	0,27	0,64	94,56	226,44	41,76	2,45
ГП	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
376м	Чай с сахаром	200	3,42	0,10	0,03	58,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		368	22,92	34,43	41,25	614,25	0,11	0,52	0,33	1,22	210,08	314,84	51,56	3,03
обед														
70м	Овощи свежие, соленные	30	0,38	2,04	0,31	5,40	0,01	2,31	0,01	1,00	12,32	14,48	7,36	0,42
299м	Суп из овощей со сметаной	200	1,60	3,79	0,72	176,56	0,06	14,61	0,08	1,38	25,36	44,93	17,31	0,51
245м	Бефстроганов из отварного мяса	80	13,21	2,37	2,65	136,02	0,05	0,70	0,04	0,38	14,30	119,56	17,18	1,79
171м	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,74	4,99	33,14	207,92	0,16	0,00	0,00	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58
249м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	21,78	85,68	0,00	0,00	21,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,01	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		760	32,18	14,38	117,85	906,28	0,34	17,62	21,46	4,76	94,68	457,42	178,97	8,11
полдник														
ГП	Напиток "Снежок" (порциями)	200	5,60	6,80	22,00	172,00	0,08	1,60	0,04	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20
424м	Булочка домашняя	60	5,78	11,27	39,79	283,46	0,08	0,22	0,05	2,31	33,19	71,30	22,51	0,70
Итого полдник		260	11,38	18,07	61,79	455,46	0,16	1,82	0,09	2,31	273,19	267,30	52,51	0,90
Всего за день		1388	66,48	66,88	220,89	1975,99	0,61	19,96	21,88	8,29	577,95	1039,56	283,04	12,04

4 день: завтрак 7-11 утра		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
223м	Запеканка рисовая с творогом	200	8,08	8,13	53,52	320,18	0,07	0,06	0,04	0,51	63,45	149,81	35,46	1,37
1м	Соус сгущенное молоко	50	0,00	4,25	28,00	160,00	0,03	0,50	0,02	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10
14м	Масло сливочное (порц)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00	0,00	0,03	0,08	1,92	2,40	0,00	0,02
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	95,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
376м	Чай с сахаром	200	3,42	0,10	0,03	58,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		450	13,82	19,32	96,19	694,07	0,13	0,56	0,09	1,02	224,87	281,21	56,66	1,82
обед														
70м	Овощи свежие, соленные	30	0,38	2,04	0,31	5,40	0,01	10,93	0,03	0,74	2,88	6,96	2,44	0,15
96м	Рассольник "Ленинградский"	200	2,80	4,20	2,98	123,53	0,08	6,09	0,10	1,47	13,31	61,76	22,27	0,83
293м	Птица запеченная	60	10,88	5,73	0,30	119,37	0,04	1,20	0,02	0,97	9,24	83,55	9,46	0,73
312м	Пюре картофельное	120	2,49	3,37	0,58	135,62	0,11	4,18	0,12	0,14	29,85	70,46	34,25	0,79
бн	Напиток витаминизированный "Витонка"	200	0,00	0,00	7,25	94,12	0,12	6,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,01	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		740	26,34	16,53	70,67	772,74	0,42	28,40	0,37	4,84	86,38	341,13	98,92	4,31
полдник														
338м	Бананы свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	0,00
Итого полдник		200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	0,00
Всего за день		1390	43,16	36,85	208,86	1658,81	0,63	48,96	0,46	5,86	327,25	678,34	239,58	6,13

5 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71м	Овощи натуральные свежие	20	20	0,14	0,02	2,80	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80
320к	Куриное филе запеченное	50	11,85	3,69	0,00	113,72	0,00	0,00	0,00	0,73	0,00	0,02	0,00	0,00
335к	Рис припущенный с томатом	100	2,50	2,17	23,95	114,37	0,02	1,00	0,02	0,19	0,88	41,08	13,41	0,39
376м	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	14,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	печенье сахарное	30	2,25	3,54	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	95,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого завтрак		440	38,98	9,81	75,86	508,04	2,25	1,01	1,42	1,25	6,90	64,00	23,61	3,52
обед														
70м	Овощи свежие , соленные	30	0,38	2,04	0,31	5,40	0,03	3,45	0,06	0,73	6,03	20,43	7,51	0,28
104м	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,97	6,56	3,62	148,17	0,11	14,84	0,13	1,12	16,66	90,94	26,67	1,40
232м	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	8,61	7,79	3,98	119,23	0,04	0,30	0,02	2,10	33,13	100,91	19,72	0,35
125м	Картофель отварной	120	2,28	5,20	0,03	126,32	0,12	4,70	0,14	0,18	11,86	59,42	22,96	0,89
349м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	21,78	85,68	0,00	0,00	21,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,01	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		760	26,49	22,78	88,97	779,50	0,36	23,29	21,68	5,65	98,78	390,10	107,36	4,73
полдник														
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
ГП	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	212,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник		240	1,36	14,02	60,40	389,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
Всего за день		1440	66,83	46,61	225,23	1677,47	2,73	24,30	23,10	7,74	116,93	508,01	151,60	9,23

6 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша Дружба	220	7,43	10,63	33,30	258,02	0,10	2,29	0,06	0,16	214,94	263,14	174,93	0,67
14м	Масло сливоч. порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	Чай с молоком	200	1,61	1,30	14,38	71,48	0,02	0,65	0,01	0,00	60,00	60,00	45,00	0,05
ГП	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого завтрак		490	11,13	38,30	86,58	722,30	0,12	2,94	0,11	0,59	283,34	345,64	224,13	1,07
обед														
70м	Овощи свежие , соленные	30	0,38	2,04	0,31	5,40	0,02	2,63	0,00	1,54	16,47	25,52	17,73	0,49
96м	Рассольник "Ленинградский"	200	2,80	4,20	2,98	123,53	0,08	6,09	0,10	1,47	13,31	61,76	22,27	0,83
171м	Каша перловая с овощами	150	4,55	5,41	30,83	198,40	0,05	1,50	0,04	2,78	23,10	159,95	23,52	0,98
260	Гуляш из говядины	80	11,57	7,33	1,26	117,77	0,03	0,00	0,01	3,85	7,12	94,56	13,51	1,53
387м	Напиток ягодный	200	0,21	0,15	27,35	107,65	0,00	4,50	0,00	0,30	7,50	4,80	2,10	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,01	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		590	29,30	20,32	121,98	847,45	0,24	14,72	0,15	11,46	98,60	464,99	109,63	5,76
полдник														
ГП	Яблоко	200	0,00	0,80	19,60	90,00	0,06	8,00	0,02	0,80	20,00	16,00	4,00	2,00
Итого полдник		200	0,00	0,80	19,60	90,00	0,06	8,00	0,02	0,80	20,00	16,00	4,00	2,00
Всего за день		1280	40,43	59,42	228,16	1659,75	0,42	25,66	0,28	12,85	401,94	826,63	337,76	8,83

7 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15м	Сыр (порциями)	12	2,76	2,87	0,00	43,20	0,00	0,08	0,03	0,06	105,60	60,00	4,20	0,12
14м	Масло сливочное (порциями)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00	0,00	0,03	0,08	1,92	2,40	0,00	0,02
182м	Каша рисовая(жидкая) на молоке	220	4,97	9,07	37,39	250,45	0,05	1,30	0,05	0,20	123,19	166,94	104,44	0,42
382м	Какао с молоком	200	3,71	3,14	17,49	104,79	0,04	1,30	10,12	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
ГП	Печенье (порциями)	20	1,50	2,36	14,88	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	95,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого завтрак		500	15,26	24,28	84,40	636,88	0,12	2,68	10,23	0,68	361,83	395,04	219,84	1,87
обед														
70м	Овощи свежие , соленные	30	0,38	2,04	0,31	5,40	0,01	6,85	0,02	1,17	9,97	8,97	4,45	0,21
98м	Суп крестьянский с крупой	200	2,68	4,19	2,66	130,22	0,06	8,07	0,06	1,42	20,22	48,66	17,25	0,50
281м	Биточки паровые с соусом	100	8,03	13,98	13,38	210,53	0,06	0,36	26,00	0,61	52,90	98,20	22,31	1,10
171м	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,74	4,99	33,14	207,92	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58
473к	Напиток витаминный	200	0,14	0,00	16,91	91,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,01	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		780	27,76	26,39	125,65	940,56	0,36	15,28	91,46	5,24	132,19	444,60	184,49	7,44
полдник														
338м	Груша свежая	200	0,00	0,60	19,00	84,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Итого полдник		200	0,00	0,60	19,00	84,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Всего за день		1480	43,02	51,27	229,05	1661,44	0,52	27,96	101,69	6,72	532,02	871,64	428,33	13,91

2 неделя														
8 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71м	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
14м	Масло сливочное (порциями)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00	0,00	0,03	0,08	1,92	2,40	0,00	0,02
377м	Макаронные изделия запечен с	200	10,73	10,85	43,01	314,76	0,08	0,11	0,07	1,22	53,01	110,15	14,21	1,21
ГП	Чай с лимоном	207	0,16	0,03	15,20	59,16	0,00	2,80	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
ГП	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Итого завтрак		455	13,61	26,72	87,78	642,56	0,11	4,31	0,10	1,55	65,13	133,09	20,65	1,59
обед														
70м	Овощи свежие, соленные	30	0,38	2,04	0,31	5,40	0,03	4,56	0,02	0,79	7,54	28,10	9,59	0,30
82м	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,71	3,91	3,57	183,60	0,04	8,20	0,07	1,48	35,96	47,50	21,20	0,84
289м	Рагу из птицы (филе)	200	10,76	10,07	1,66	211,42	0,06	11,65	0,19	3,26	22,61	53,88	25,45	0,90
349м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	21,78	85,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,01	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		760	23,10	17,21	86,57	780,80	0,19	24,41	0,28	7,05	97,21	247,88	86,74	3,85
полдник														
ГП	Кефир (порциями)	200	6,16	0,10	7,80	61,60	0,08	1,44	0,00	0,00	258,72	195,07	30,80	0,21
421м	Булочка с сахаром	60	4,49	7,96	36,51	236,10	0,07	0,00	0,04	0,70	10,06	39,72	6,62	0,53
Итого полдник		260	10,65	8,06	44,31	297,70	0,15	1,44	0,04	0,70	268,78	234,79	37,42	0,74
Всего за день		1475	47,36	51,99	218,66	1721,06	0,45	30,16	0,42	9,30	431,12	615,76	144,81	6,18

9 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71м	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
326к	Наггетсы куриные	60	11,81	4,12	8,21	146,83	0,02	0,00	0,03	0,31	6,80	19,20	5,22	0,50
302м	Рис отварной	100	2,43	2,53	23,89	116,55	0,02	0,00	0,01	0,17	0,81	40,55	12,78	0,34
376м	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	14,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	95,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого завтрак		420	17,78	16,00	81,46	576,63	0,08	1,40	0,04	0,83	17,01	85,25	25,00	1,27
обед														
70м	Овощи свежие, соленные	30	0,38	2,04	0,31	5,40	0,02	2,63	0,00	1,54	16,47	25,52	17,73	0,49
88м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,59	3,80	0,69	169,95	0,05	16,85	0,07	1,37	35,03	42,36	17,56	0,38
161к	Запеканка картофельная с мясом отварным	130	10,29	9,97	10,30	254,49	0,16	9,88	0,15	0,63	24,07	151,41	40,01	2,42
349м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	21,78	85,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,01	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		690	22,51	17,00	92,33	810,22	0,29	29,36	0,22	5,06	106,67	337,69	105,80	5,10
полдник														
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
ГП	Печенье (порциями)	40	3,00	4,72	29,76	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник		240	3,00	6,66	64,28	344,73	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
Всего за день		1350	43,29	39,66	238,07	1731,58	0,49	30,76	0,26	6,73	134,93	476,85	151,43	7,35

10 день: завтрак <i>4-110000</i>		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
15м	Сыр (порциями)	12	2,76	2,87	0,00	43,20	0,00	0,08	0,03	0,06	105,60	60,00	4,20	0,12
223м	Запеканка рисовая с творогом	200	8,08	8,13	53,52	320,18	0,07	0,06	0,04	0,51	63,45	149,81	35,46	1,37
1м	Соус сгущенное молоко	50	0,00	4,25	28,00	160,00	0,03	0,50	0,02	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	95,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
14м	Масло сливочное (порц)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00	0,00	0,03	0,08	1,92	2,40	0,00	0,02
376м	Чай с сахаром	200	3,42	0,10	0,03	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		420	16,58	22,19	96,19	735,27	0,13	0,64	0,12	1,08	330,47	341,21	60,86	1,94
обед														
70м	Овощи свежие, соленные	30	0,38	2,04	0,31	5,40	0,02	2,10	0,12	0,13	10,30	19,41	12,42	0,28
102м	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,01	4,39	7,76	120,90	0,19	4,77	0,08	1,51	23,96	80,24	29,00	1,70
279м	Тефтели гов. с рисом	60	7,39	9,10	6,32	141,69	0,04	1,80	0,00	2,91	9,01	81,79	12,34	1,20
321м	Капуста тушеная	60	1,26	0,95	1,86	53,94	0,02	10,36	0,02	0,06	33,66	24,36	12,28	0,10
312м	Пюре картофельное	60	1,25	1,69	0,29	52,91	0,06	2,09	0,06	0,07	14,93	35,23	17,13	0,40
бш	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,04	0,00	16,88	94,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,01	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		740	25,12	19,36	92,67	763,76	0,39	21,12	0,28	6,20	122,96	359,43	113,67	5,49
полдник														
424м	Булочка домашняя	60	5,78	11,27	39,79	283,46	0,08	0,22	0,05	2,31	33,19	71,30	22,51	0,70
ГП	Йогурт (порциями)	200	10,00	6,40	7,00	132,00	0,08	1,20	0,04	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
Итого полдник		260	15,78	17,67	46,79	415,46	0,16	1,42	0,09	2,31	277,19	263,30	52,51	0,90
Всего за день		1420	57,48	59,22	235,65	1914,49	0,68	23,18	0,49	9,59	730,62	963,94	227,04	8,33

11 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71м	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
294м	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	90	9,69	7,60	10,50	152,10	0,03	0,09	0,03	0,36	30,15	22,83	7,32	0,33
309м	Макаронные изделия отварные	130	4,69	2,60	27,94	155,08	0,04	0,00	0,01	0,55	2,52	24,45	4,81	0,53
б/н	Чай из шиповника	200	0,10	0,03	12,00	45,48	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Печенье (порциями)	30	1,50	2,36	14,88	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак		490	19,92	13,01	90,00	598,96	0,13	1,61	0,04	1,48	46,07	85,78	21,93	1,51
обед														
70м	Овощи свежие, соленные	30	0,38	2,04	0,31	5,40	0,01	10,93	0,03	0,74	2,88	6,96	2,44	0,15
150к	Суп картофельный с перловкой и рыбными консервами	200	4,20	4,70	15,28	123,48	0,08	11,16	0,23	0,20	11,68	65,64	20,04	0,74
224м	Плов из отварной говядины	130	15,64	6,07	21,03	199,45	0,07	0,78	0,03	2,34	10,58	160,68	29,41	2,16
387м	Напиток из смородины	200	0,25	0,05	26,78	104,25	0,01	50,00	0,00	0,17	9,00	8,25	7,75	0,32
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,01	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		690	30,26	14,05	122,65	727,28	0,23	72,87	0,29	4,97	65,24	359,93	90,14	5,18
полдник														
338м	Апельсины (мандарины)	200	0,00	0,40	16,20	80,00	0,08	120,00	0,02	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
Итого полдник		200	0,00	0,40	16,20	80,00	0,08	120,00	0,02	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
Всего за день		1380	50,18	27,46	228,85	1406,24	0,44	194,48	0,35	6,85	179,31	491,71	138,07	7,29

12 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша Геркулесовая	220	8,14	10,56	29,08	243,20	0,19	2,16	0,06	0,57	215,06	302,55	188,73	1,31
14м	Масло сливоч.порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	Чай с молоком	200	1,61	1,30	14,38	71,48	0,02	0,65	0,01	0,00	60,00	60,00	45,00	0,05
ГП	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого завтрак	490	11,84	38,23	82,36	707,48	0,21	2,81	0,11	1,00	283,46	385,05	237,93	1,71
обед														
131м	Горошек консервированный	30	1,23	0,11	2,90	20,28	0,05	2,40	0,03	0,13	7,67	25,39	8,19	0,27
103м	Суп картофельный с мак.изд	200	4,66	4,66	5,57	122,78	0,10	6,76	0,10	1,16	14,40	76,44	22,28	1,00
171м	Каша перловая с овощами	150	4,55	5,41	30,83	198,40	0,05	1,50	0,04	2,78	23,10	159,95	23,52	0,98
260м	Гуляш из говядины	80	11,57	7,33	1,26	117,77	0,03	0,00	0,01	3,85	7,12	94,56	13,51	1,53
387м	Напиток ягодный	200	0,21	0,15	27,35	107,65	0,00	4,50	0,00	0,30	7,50	4,80	2,10	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,01	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
	Итого обед	590	32,01	18,85	127,16	861,58	0,29	15,16	0,18	9,74	90,89	479,54	100,10	5,71
полдник														
ГП	Молоко	200	5,58	7,00	9,38	122,00	0,08	2,60	0,06	0,20	240,00	240,00	240,00	0,20
ГП	Печенье (порциями)	40	3,00	4,72	29,76	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого полдник	240	8,58	11,72	39,14	288,80	0,08	2,60	0,06	0,20	240,00	240,00	240,00	0,20
	Всего за день	1320	52,43	68,80	248,66	1857,86	0,58	20,57	0,35	10,94	614,35	1104,59	578,03	7,62

**Сводная таблица расчета пищевой ценности примерного циклического меню для организации
питания учащихся 7-11 лет**

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценно сть (ккал)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мкг)	Витамин Е (мг)	Мин.в-во. Са (мг)	Мин.в-во. Р (мг)	Мин.в-во. Mg (мг)	Мин.в-во. Fe (мг)
Итого за завтрак	235,41	304,04	894,38	7 474,17	3,41	19,28	12,71	11,74	1 621,59	2 320,51	717,95	20,08
Среднее значение за завтрак	19,62	25,34	74,53	622,85	0,34	1,93	1,27	1,17	162,16	232,05	71,80	2,01
Итого за обед	323,10	225,18	1 253,81	9 898,15	3,12	265,81	201,89	53,73	1 009,29	3 508,88	1 154,96	5,18
Среднее значение за обед	26,93	18,77	104,48	824,85	0,31	26,58	20,19	5,37	100,93	350,89	115,50	0,52
Итого за полдник	56,75	86,46	497,39	3112,81	1,09	162,68	0,26	9,12	837,92	1077,12	342,33	21,57
Среднее значение за полдник	4,73	7,21	41,45	259,40	0,11	16,27	0,03	0,91	83,79	107,71	34,23	2,16
Итого за день	615,26	615,68	2645,58	20485,13	7,62	447,77	214,86	74,59	3468,80	6906,51	2215,24	46,83
Среднее значение за день	51,27	51,31	220,47	1707,10	0,76	44,78	21,49	7,46	346,88	690,65	221,52	4,68
Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20	93,80%	85,90%	76,60%	97,00%	100,00%	100,00%	5,20%	100,00%	49,90%	94,39%	113,60%	59,44%
Суточная потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	410-1762,5	0,66-0,82	36-45	420-525	6,0-7,5	660-825	660-825	150-187,5	7,2-9,0

Номера рецептов, отмеченные буквой М- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.

Номера рецептов, отмеченные буквой К- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Кучма В.Р., Москва, 2016

Аббревиатура ССЖ в технико-технологических картах означает, что в рецептуру блюд внесены изменения в части касающейся сниженной закладки соли, сахара, жиров

Для расчета химико-энергетических характеристик блюд использован справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" ред. И.М. Скурихин/В.А. Тутельян , изд. ДеЛи принт 2002

**Примерное циклическое двухнедельное меню для организации питания учащихся
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12 лет и старше**

1 неделя														
1 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71м	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
269м	Котлеты, биточки (особые)	60	7,18	12,72	13,22	191,84	0,11	0,00	0,02	1,42	8,50	77,58	12,96	1,25
330м	Соус сметанный с томатом	20	0,29	1,00	1,17	65,00	0,00	0,01	0,01	0,04	4,43	4,08	0,63	0,03
302м	Рис отварной	150	3,65	3,80	35,84	174,82	0,02	0,00	0,02	0,26	1,21	60,83	19,17	0,52
377м	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	12,23	47,79	0,00	2,80	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
ГП	Кондитерские изделия	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого завтрак		527	14,27	16,92	81,11	735,85	0,18	4,21	0,05	2,19	28,34	176,03	42,00	2,38
обед														
70м	Овощи свежие, соленые	60	0,56	3,10	5,01	10,80	0,03	7,50	0,07	1,92	19,89	22,24	11,91	0,50
88м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,67	3,99	0,72	173,45	0,05	17,69	0,07	1,44	36,78	44,48	18,44	0,40
234м	Котлеты, биточки рыбные	70	7,80	3,11	11,59	125,20	0,07	0,69	0,01	1,81	29,71	98,78	30,92	0,57
330м	Соус сметанный	20	0,29	1,00	1,17	15,00	0,00	0,01	0,01	0,04	4,43	4,08	0,63	0,03
312м	Пюре картофельное	150	3,12	4,22	0,73	132,02	0,14	5,22	0,15	0,17	37,31	88,08	42,81	0,99
349м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	21,78	85,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,10	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		840	23,69	16,61	100,25	836,85	0,44	31,11	0,31	6,90	159,22	376,06	135,21	4,40
полдник														
338м	Яблоки	200	0,00	0,80	19,60	130,00	0,06	8,00	0,02	0,08	20,00	16,00	4,00	2,00
Итого полдник		200	0,00	0,80	19,60	130,00	0,06	8,00	0,02	0,08	20,00	16,00	4,00	2,00
Всего за день		1367	37,96	34,33	200,96	1702,70	0,68	43,32	0,38	9,17	207,56	568,09	181,21	8,78

2 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15м	Сыр (порциями)	15	3,45	3,69	0,00	54,00	0,01	0,10	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
14м	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
182м	Каша пшениная (жидкая) на	300	10,33	13,59	58,37	396,32	0,21	1,92	0,07	0,26	192,63	303,36	176,24	1,61
382м	Какао с молоком	200	3,71	3,14	17,49	104,79	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого завтрак		565	20,58	28,99	95,38	725,11	0,30	3,32	0,17	0,89	460,15	553,56	294,09	3,20
обед														
70м	Овощи свежие, соленые	60	0,56	3,10	5,01	10,80	0,03	2,80	0,22	1,98	15,12	30,88	21,28	0,39
108м	Суп картофельный с клецками	200	2,95	4,34	10,86	126,63	0,08	4,60	0,09	1,26	14,75	56,24	16,52	0,80
311к	Гуляш из мяса птицы	100	11,46	10,30	2,44	182,58	0,01	0,36	0,02	0,09	1,97	5,33	2,09	0,10
309м	Макаронные изделия отварные	150	5,42	3,00	32,24	178,93	0,06	0,00	0,01	0,82	3,78	36,67	7,21	0,79
473к	Напиток витаминный	200	0,14	0,00	16,91	91,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,10	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		840	30,32	21,93	126,71	885,43	0,34	7,76	65,70	5,71	73,12	257,84	80,96	4,23
полдник														
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
ГП	Печенье (порциями)	40	3,00	4,72	29,76	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник		240	3,00	6,66	64,28	344,73	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
Всего за день		1645	53,90	57,58	286,37	1955,27	0,76	11,08	65,87	7,44	544,52	865,31	395,68	8,41

3 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
15м	Сыр (порциями)	10	2,30	2,39	0,00	36,00	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
14м	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
232к	Омлет натуральный	110	11,59	14,19	2,12	181,64	0,07	0,40	0,25	0,58	86,68	207,57	38,28	2,24
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ГП	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
379м	Кофейный напиток с молоком	200	3,42	2,50	27,94	146,90	0,04	1,30	0,02	0,00	120,00	120,00	90,00	0,10
Итого завтрак		360	21,42	36,71	68,99	693,54	0,15	1,77	0,34	1,17	305,08	406,57	137,38	2,90
обед														
70м	Овощи свежие, соленые	60	0,56	3,10	5,01	10,80	0,02	4,62	0,02	1,99	24,65	28,97	14,73	0,85
299м	Суп из овощей со сметаной	210	1,68	3,98	0,76	176,56	0,06	15,35	0,08	1,45	26,52	47,18	18,18	0,53
245м	Бефстроганов из отварного мяса	90	14,86	2,67	2,98	126,78	0,06	0,79	0,05	0,42	16,09	134,51	19,32	2,01
171м	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,42	6,24	41,42	259,90	0,21	0,00	0,02	0,59	14,50	200,06	133,28	4,47
349м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	21,78	85,68	0,00	0,00	21,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,10	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		840	35,77	17,18	131,20	954,42	0,50	20,76	21,50	5,97	112,86	529,12	216,01	9,77
полдник														
ГП	Напиток "Снежок" (порциями)	200	5,60	6,80	22,00	172,00	0,08	1,60	0,04	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20
424м	Булочка домашняя	60	5,78	11,27	39,79	283,46	0,08	0,22	0,05	2,31	33,19	71,30	22,51	0,70
Итого полдник		260	11,38	18,07	61,79	455,46	0,16	1,82	0,09	2,31	273,19	267,30	52,51	0,90
Всего за день		1460	68,57	71,96	261,98	2103,42	0,81	24,35	21,93	9,45	691,13	1202,99	405,90	13,57

4 день: завтрак 12-15 ч		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
223м	Запеканка рисовая с творогом	200	8,08	8,13	53,52	320,18	0,07	0,06	0,04	0,51	63,45	149,81	35,46	1,37
1м	Соус сгущенное молоко	50	0,00	4,25	28,00	160,00	0,03	0,50	0,02	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10
14б	Масло сливоч.порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ГП	Кондитерские изделия	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376м	Чай с сахаром	200	3,42	0,10	0,03	58,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		450	15,61	30,11	120,48	868,03	0,14	0,56	0,10	1,15	227,35	288,31	58,06	1,93
обед														
70м	Овощи свежие, соленные	60	0,56	3,10	5,01	10,80	0,02	21,86	0,07	1,48	5,75	13,92	4,88	0,30
96м	Рассольник "Ленинградский"	200	2,80	4,20	2,98	163,53	0,08	6,09	0,10	1,47	13,31	61,76	22,27	0,83
293м	Птица запеченная	60	10,88	5,73	0,30	99,37	0,04	1,20	0,02	0,97	9,24	83,55	9,46	0,73
312м	Пюре картофельное	150	3,12	4,22	0,73	132,02	0,14	5,22	0,15	0,17	37,31	88,08	42,81	0,99
б/н	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	7,25	94,12	0,12	6,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,10	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		800	27,15	18,44	75,52	794,54	0,55	40,37	0,44	5,61	96,71	365,71	109,92	4,76
полдник														
338м	Бананы свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	0,00
Итого полдник		200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	0,00
Всего за день		1450	45,76	49,55	238,00	1854,57	0,77	60,93	0,54	6,76	340,06	710,02	251,98	6,69

4 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
223м	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	19,72	28,08	32,91	463,65	0,09	0,41	0,16	0,73	233,63	315,87	35,14	1,01
1м	Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,20	0,03	0,00	0,04	0,43	8,40	22,50	4,20	0,35
ГП	Кондитерские изделия	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376м	Чай с сахаром	200	3,42	0,10	0,03	58,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		390	26,49	45,73	67,01	827,70	0,12	0,41	0,20	1,16	242,03	338,37	39,34	1,36
обед														
70м	Овощи свежие, соленые	60	0,56	3,10	5,01	10,80	0,02	21,86	0,07	1,48	5,75	13,92	4,88	0,30
96м	Рассольник "Ленинградский"	200	2,80	4,20	2,98	163,53	0,08	6,09	0,10	1,47	13,31	61,76	22,27	0,83
293м	Птица запеченная	60	10,88	5,73	0,30	99,37	0,04	1,20	0,02	0,97	9,24	83,55	9,46	0,73
312м	Пюре картофельное	150	3,12	4,22	0,73	132,02	0,14	5,22	0,15	0,17	37,31	88,08	42,81	0,99
бн	Напиток витаминизированный "Витощка"	200	0,00	0,00	7,25	94,12	0,12	6,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,10	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		800	27,15	18,44	75,52	794,54	0,55	40,37	0,44	5,61	96,71	365,71	109,92	4,76
полдник														
338м	Бананы свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	0,00
Итого полдник		200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	0,00
Всего за день		1390	56,64	65,17	184,53	1814,24	0,75	60,78	0,64	6,77	354,74	760,08	233,26	6,12

5 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71м	Овощи натуральные свежие	20	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80
320к	Куриное филе запеченное	60	14,22	4,42	0,00	136,46	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	0,00	0,00
335к	Рис припущенный с томатом	150	3,75	3,25	35,92	171,56	0,03	1,50	0,02	0,28	1,32	61,62	20,12	0,58
376м	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	14,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Кондитерские изделия	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	47,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого завтрак		480	42,13	17,22	89,78	571,85	2,27	1,51	1,42	1,60	9,34	91,05	31,72	3,82
обед														
70м	Овощи свежие, соленые	60	0,56	3,10	5,01	10,80	0,05	6,90	0,12	1,47	12,06	40,86	15,03	0,56
104м	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,97	6,56	3,62	148,17	0,11	14,84	0,13	1,12	16,66	90,94	26,67	1,40
232м	рыба запечен. В сметан. соусе	90	9,69	8,77	4,48	164,44	0,04	0,33	0,02	2,36	37,28	113,53	22,18	0,40
125м	Картофель отварной	120	2,85	6,50	0,04	157,90	0,15	5,87	0,18	0,22	14,83	74,27	28,69	1,11
349м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	21,78	85,68	0,00	0,00	21,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,10	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		800	28,32	26,12	94,18	861,69	0,50	27,94	21,78	6,69	111,93	438,00	123,07	5,38
полдник														
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
ГП	Вафли	70	2,38	21,14	45,29	371,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник		270	2,38	23,08	79,81	548,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
Всего за день		1550	72,83	66,42	263,77	1982,47	2,89	29,45	23,20	9,13	132,52	582,96	175,42	10,18

6 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175м	Каша Дружба	300	10,13	14,49	45,40	351,84	0,14	3,12	0,08	0,21	293,09	358,82	238,54	0,92
14м	Масло сливоч. порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	Чай с молоком	200	1,61	1,30	14,38	71,48	0,02	0,65	0,01	0,00	60,00	60,00	45,00	0,05
ГП	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого завтрак		570	13,83	42,16	98,68	816,12	0,16	3,77	0,13	0,64	361,49	441,32	287,74	1,32
обед														
70м	Овощи свежие, соленые	30	0,38	2,04	0,31	5,40	0,02	2,63	0,00	1,54	16,47	25,52	17,73	0,49
96м	Рассольник "Ленинградский"	250	4,88	6,72	3,54	160,58	0,12	8,66	0,22	0,41	30,45	119,55	38,40	1,60
171м	Каша перловая с овощами	150	4,55	5,41	30,83	198,40	0,05	1,50	0,04	2,78	23,10	159,95	23,52	0,98
260м	Гуляш из говядины	80	11,57	7,33	1,26	117,77	0,03	0,00	0,01	3,85	7,12	94,56	13,51	1,53
387м	Напиток ягодный	200	0,21	0,15	27,35	107,65	0,00	4,50	0,00	0,30	7,50	4,80	2,10	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,01	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		640	31,38	22,84	122,54	884,50	0,28	17,29	0,27	10,40	115,74	522,78	125,76	6,53
полдник														
ГП	Яблоко	200	0,00	0,80	19,60	90,00	0,06	8,00	0,02	0,80	20,00	16,00	4,00	2,00
Итого полдник		200	0,00	0,80	19,60	90,00	0,06	8,00	0,02	0,80	20,00	16,00	4,00	2,00
Всего за день		1410	45,21	65,80	240,82	1790,62	0,50	29,06	0,42	11,84	497,23	980,10	417,50	9,85

7 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15м	Сыр (порциями)	12	2,76	2,87	0,00	43,20	0,01	0,10	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
14м	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
182м	Каша рисовая(жидкая) на молоке	300	6,77	12,37	50,98	341,52	0,07	1,77	0,07	0,27	167,98	227,65	142,41	0,57
382м	Какао с молоком	200	3,71	3,14	17,49	104,79	0,04	1,30	10,12	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
ГП	Печенье (порциями)	30	2,25	3,54	22,32	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак		602	19,34	30,57	115,17	808,41	0,17	3,17	10,27	1,01	437,50	484,35	261,66	2,27
обед														
70м	Овощи свежие, соленые	60	0,56	3,10	5,01	10,80	0,02	13,70	0,04	2,33	19,93	17,94	8,90	0,42
98м	Суп крестьянский с крупой	200	2,68	4,19	2,66	180,22	0,06	8,07	0,06	1,42	20,22	48,66	17,25	0,50
281м	Биточки паровые с соусом	100	8,03	13,98	13,38	210,53	0,06	0,36	26,00	0,61	52,90	98,20	22,31	1,10
171м	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,42	6,24	41,42	259,90	0,21	0,00	0,02	0,59	14,50	200,06	133,28	4,47
473к	Напиток витаминный	200	0,14	0,00	16,91	91,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,10	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		840	29,62	28,70	138,63	1047,94	0,51	22,13	91,48	6,51	145,05	493,58	215,60	8,64
полдник														
338м	Груша свежая	200	0,00	0,60	19,00	84,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Итого полдник		200	0,00	0,60	19,00	84,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Всего за день		1642	48,96	59,87	272,80	1940,35	0,72	35,30	101,75	8,32	620,55	1009,93	501,26	15,51

2 неделя

8 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
71м	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
14м	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
309м	Макаронные изделия запеч с	250	13,19	13,42	53,26	393,45	0,10	0,13	0,09	1,51	64,41	134,84	17,48	1,49
377м	Чай с лимоном	207	0,16	0,03	15,20	61,23	0,00	2,80	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
ГП	Кондитерские изделия	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак		567	18,36	31,18	112,63	809,68	0,16	4,33	0,13	2,19	83,01	177,88	28,12	2,20
обед														
70м	Овощи свежие, соленые	60	0,56	3,10	5,01	10,80	0,06	9,12	0,05	1,58	15,07	56,20	19,19	0,60
82м	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,71	3,91	3,57	183,60	0,04	8,20	0,07	1,48	35,96	47,50	21,20	0,84
289м	Рагу из птицы (филе)	200	10,76	10,07	1,66	211,42	0,06	11,65	0,19	3,26	22,61	53,88	23,45	0,90
349м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	21,78	85,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,10	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		790	23,28	18,27	91,27	786,20	0,31	28,97	0,31	7,84	104,74	275,98	94,34	4,25
полдник														
ГП	Кефир (порциями)	200	6,16	0,10	7,80	61,60	0,08	1,44	0,00	0,00	258,72	195,07	30,80	0,21
421м	Булочка с сахаром	60	4,49	7,96	36,51	236,10	0,07	0,00	0,04	0,70	10,06	39,72	6,62	0,53
Итого полдник		260	10,65	8,06	44,31	297,70	0,15	1,44	0,04	0,70	268,78	234,79	37,42	0,74
Всего за день		1617	52,29	57,51	248,21	1893,58	0,62	34,74	0,48	10,73	456,53	688,65	159,88	7,19

9 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71м	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
326м	Наггетсы куриные	60	11,81	4,12	8,21	146,83	0,02	0,00	0,03	0,31	6,80	19,20	5,22	0,50
302м	Рис отварной	130	3,16	3,29	31,06	151,51	0,02	0,00	0,01	0,22	1,05	52,72	16,61	0,45
378м	Чай с сахаром	200	1,61	1,30	14,38	56,85	0,02	0,65	5,00	0,00	60,00	60,00	45,00	0,05
ГП	Вафли	30	2,25	3,54	22,32	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак		490	22,77	12,67	100,65	635,39	0,12	2,05	5,04	1,10	81,25	170,42	76,63	1,65
обед														
70м	Овощи свежие, соленые	60	0,56	3,10	5,01	10,80	0,04	5,26	0,00	3,07	32,93	51,04	29,46	0,97
88м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,67	3,99	0,72	173,45	0,05	17,69	0,07	1,44	36,78	44,48	18,44	0,40
161к	Запеканка картофельная с мясом отварным	150	11,87	11,50	11,58	293,64	0,18	11,40	0,18	0,73	27,77	174,71	46,16	2,79
349м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	21,78	85,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,10	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		750	24,35	19,78	98,34	858,27	0,42	34,35	0,25	6,76	128,58	388,63	124,56	6,07
полдник														
ГП	Сок	200	0,00	1,94	34,52	177,93	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
ГП	Печенье (порциями)	40	3,00	4,72	29,76	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник		240	3,00	6,66	64,28	344,73	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
Всего за день		1480	50,12	39,11	263,27	1838,39	0,66	36,40	5,29	8,70	221,08	612,96	221,82	8,70

10 день: завтрак 12-12.11.2020		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15м	Сыр (порциями)	15	3,45	3,59	0,00	54,00	0,01	0,10	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
223м	Запеканка рисовая с творогом	200	8,08	8,13	53,52	320,18	0,07	0,06	0,04	0,51	63,45	149,81	35,46	1,37
1м	Соус сгущенное молоко	50	0,00	4,25	28,00	160,00	0,03	0,50	0,02	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10
14б	Масло сливоч. порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
376м	Чай с сахаром	200	3,42	0,10	0,03	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		425	18,04	24,64	101,07	761,03	0,15	0,66	0,14	1,23	359,35	363,31	63,31	2,08
обед														
70м	Овощи свежие, соленые	60	0,56	3,10	5,01	10,80	0,04	4,20	0,24	0,27	20,60	38,82	24,84	0,56
102м	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,01	4,39	7,76	120,90	0,19	4,77	0,08	1,51	23,96	80,24	29,00	1,70
279м	Тефтели гов. с рисом	60	7,39	9,10	6,32	141,69	0,04	1,80	0,00	2,91	9,01	81,79	12,34	1,20
321м	Капуста тушенная	75	1,57	1,19	2,32	72,42	0,02	12,95	0,03	0,07	42,08	30,46	15,35	0,13
312м	Пюре картофельное	75	1,56	2,11	0,36	66,01	0,07	2,61	0,07	0,08	18,66	44,04	21,41	0,49
бн	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,04	0,00	16,88	94,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,10	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		800	25,92	21,08	97,90	800,74	0,51	26,33	0,42	6,36	145,41	393,75	133,44	5,99
полдник														
424м	Булочка домашняя	60	5,78	11,27	39,79	283,46	0,08	0,22	0,05	2,31	33,19	71,30	22,51	0,70
ГП	Йогурт (порциями)	200	10,00	6,40	7,00	132,00	0,08	1,20	0,04	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
Итого полдник		260	15,78	17,67	46,79	415,46	0,16	1,42	0,09	2,31	277,19	263,30	52,51	0,90
Всего за день		1485	59,74	63,39	245,76	1977,23	0,82	28,41	0,65	9,90	781,95	1020,36	249,26	8,97

10 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
15м	Сыр (порциями)	15	3,45	3,59	0,00	54,00	0,01	0,10	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
223м	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	22,65	17,97	31,29	468,84	0,07	0,41	0,10	0,56	248,60	313,05	33,54	0,80
1м	Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,66	146,20	0,03	0,00	0,04	0,43	8,40	22,50	4,20	0,35
376м	Чай с сахаром	200	3,42	0,10	0,03	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		405	31,85	30,15	45,98	725,89	0,11	0,51	0,18	1,07	389,00	410,55	42,99	1,30
обед														
70м	Овощи свежие, соленые	60	0,56	3,10	5,01	10,80	0,04	4,20	0,24	0,27	20,60	38,82	24,84	0,56
102м	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,01	4,39	7,76	120,90	0,19	4,77	0,08	1,51	23,96	80,24	29,00	1,70
279м	Тефтели гов. с рисом	60	7,39	9,10	6,32	141,69	0,04	1,80	0,00	2,91	9,01	81,79	12,34	1,20
321м	Капуста тушеная	75	1,57	1,19	2,32	72,42	0,02	12,95	0,03	0,07	42,08	30,46	15,35	0,13
312м	Пюре картофельное	75	1,56	2,11	0,36	66,01	0,07	2,61	0,07	0,08	18,66	44,04	21,41	0,49
бн	Кисель витаминизированный "Витощка"	200	0,04	0,00	16,88	94,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,10	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		800	25,92	21,08	97,90	800,74	0,51	26,33	0,42	6,36	145,41	393,75	133,44	5,99
полдник														
424м	Булочка домашняя	60	5,78	11,27	39,79	283,46	0,08	0,22	0,05	2,31	33,19	71,30	22,51	0,70
ГП	Йогурт (порциями)	200	10,00	6,40	7,00	132,00	0,08	1,20	0,04	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
Итого полдник		260	15,78	17,67	46,79	415,46	0,16	1,42	0,09	2,31	277,19	263,30	52,51	0,90
Всего за день		1465	73,55	68,90	190,67	1942,09	0,78	28,26	0,69	9,74	811,60	1067,60	228,94	8,19

11 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71м	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
294м	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	100	10,76	8,44	11,67	169,00	0,04	0,10	0,03	0,40	33,51	25,36	8,13	0,37
309м	Макаронные изделия отварные	150	5,42	3,00	32,24	178,93	0,06	0,00	0,01	0,82	3,78	36,67	7,21	0,79
бн	Чай из шиповника	200	0,10	0,03	12,00	45,48	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Кондитерские изделия	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак		520	21,24	20,95	100,00	673,61	0,16	1,62	0,04	1,79	50,69	100,53	25,14	1,81
обед														
70м	Овощи свежие, соленые	60	0,56	3,10	5,01	10,80	0,02	21,86	0,07	1,48	5,75	13,92	4,88	0,30
150к	Суп картофельный с перловкой и рыбными консервами	200	4,20	4,70	15,28	123,48	0,08	11,16	0,23	0,20	11,68	65,64	20,04	0,74
224м	Плов из отварной говядины	150	18,05	7,00	24,26	280,14	0,08	0,90	0,03	2,70	12,21	185,40	33,93	2,49
387м	Напиток из смородины	200	0,25	0,05	26,78	104,25	0,01	50,00	0,00	0,17	9,00	8,25	7,75	0,32
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,10	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		740	32,85	16,04	130,58	813,37	0,34	83,92	0,33	6,07	69,74	391,61	97,10	5,76
полдник														
338м	Апельсины (мандарины)	200	0,00	0,40	16,20	80,00	0,08	120,00	0,02	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
Итого полдник		200	0,00	0,40	16,20	80,00	0,08	120,00	0,02	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
Всего за день		1460	54,09	37,39	246,78	1566,98	0,58	205,54	0,39	8,26	188,43	538,14	148,24	8,17

12 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173м	Каша Геркулесовая	300	11,10	14,40	39,65	331,63	0,26	2,94	0,08	0,77	293,26	412,56	257,37	1,79
14ь	Масло сливоч.порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	Чай с молоком	200	1,61	1,30	14,38	71,48	0,02	0,65	0,01	0,00	60,00	60,00	45,00	0,05
ГП	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,02	9,06	19,41	159,00	0,00	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого завтрак		570	14,80	42,07	92,93	795,91	0,28	3,59	0,13	1,20	361,66	495,06	306,57	2,19
обед														
131м	Горошек консервированный	30	1,23	0,11	2,90	20,28	0,05	2,40	0,03	0,13	7,67	25,39	8,19	0,27
103м	Суп картофельный с мак.изд	250	5,83	5,83	6,97	153,48	0,12	8,45	0,12	1,45	18,00	95,55	27,85	1,25
171м	Каша перловая с овощами	150	4,55	5,41	30,83	198,40	0,05	1,50	0,04	2,78	23,10	159,95	23,52	0,98
260м	Гуляш из говядины	80	11,57	7,33	1,26	117,77	0,03	0,00	0,01	3,85	7,12	94,56	13,51	1,53
387м	Напиток ягодный	200	0,21	0,15	27,35	107,65	0,00	4,50	0,00	0,30	7,50	4,80	2,10	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,60	238,00	0,01	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,00
ГП	Хлеб ржаной	30	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	11,10	53,40	16,50	0,81
Итого обед		640	33,18	20,02	128,56	892,28	0,31	16,85	0,20	10,03	94,49	498,65	105,67	5,96
полдник														
ГП	Молоко	200	5,58	7,00	9,38	122,00	0,08	2,60	0,06	0,20	240,00	240,00	240,00	0,20
ГП	Печенье (порциями)	40	3,00	4,72	29,76	166,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник		240	8,58	11,72	39,14	288,80	0,08	2,60	0,06	0,20	240,00	240,00	240,00	0,20
Всего за день		1450	56,56	73,81	260,63	1976,99	0,67	23,04	0,39	11,43	696,15	1233,71	652,24	8,35

**Сводная таблица расчета пищевой ценности примерного циклического меню для организации
питания учащихся 12 и старше лет**

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценно сть (ккал)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мкг)	Витамин Е (мг)	Мин.в-во. Са (мг)	Мин.в-во. Р (мг)	Мин.в-во. Mg (мг)	Мин.в-во. Fe (мг)
<i>Итого за завтрак</i>	267,08	355,32	1 068,31	8 819,06	3,74	22,90	17,84	14,17	2 086,39	2 909,31	979,07	22,89
<i>Среднее значение за завтрак</i>	22,26	29,61	89,03	734,92	0,37	2,29	1,78	1,42	208,64	290,93	97,91	2,29
<i>Итого за обед</i>	345,83	247,01	1 335,68	10 416,23	4,42	323,64	202,52	64,42	1 147,36	3 910,28	1 330,21	5,76
<i>Среднее значение за обед</i>	28,82	20,58	111,31	868,02	0,44	32,36	20,25	6,44	114,74	391,03	133,02	0,58
<i>Итого за полдник</i>	57,77	95,52	516,80	3271,81	1,09	162,68	0,26	9,12	864,87	1077,12	342,33	22,60
<i>Среднее значение за полдник</i>	4,81	7,96	43,07	272,66	0,11	16,27	0,03	0,91	86,49	107,71	34,23	2,26
<i>Итого за день</i>	670,68	697,85	2920,79	22507,10	9,25	509,22	220,62	87,71	4098,62	7896,71	2651,61	51,25
<i>Среднее значение за день</i>	55,89	58,15	243,40	1875,59	0,93	50,92	22,06	8,77	409,86	789,67	265,16	5,13
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20</i>	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	95,23%	100,00%	4,08%	100,00%	52,19%	100,00%	106,00%	42,87%
<i>Суточная потребность в пищевых веществах для обучающихся 12 и старше лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	54-67,5	55,2-69	229,8-253,5	1632-2040	0,84-1,05	42-52,5	540-675	6-7,5	720-900	720-900	180-225	10,8-13,5

Номера рецептов, отмеченные буквой М- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.

Номера рецептов, отмеченные буквой К- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Кучма В.Р., Москва, 2016

Аббревиатура ССЖ в технико-технологических картах означает, что в рецептуру блюд внесены изменения в части касающейся сниженной закладки соли, сахара, жиров

Для расчета химико-энергетических характеристик блюд использован справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" ред. И.М. Скурихин/В.А. Тутельян, изд. ДеЛи принт 2002