

Утверждаю:
Директор ООО «КрасПит»

О.Ю. Толстиков

« 10 » 02 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В
ПЕРИОД КАНИКУЛ ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ

г. Красноярск, 2025 г.

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 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
	Завтрак													
Пром.	Вареники с картофелем , со сливочным маслом	250	15,92	23,75	47,65	498,70	0,11	0,03	0,00	0,23	0,10	180,00	90,00	0,08
Пром.	Яблоки	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,01	9,00	0,03	0,20	160,00	11,00	9,00	0,22
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,50
685	Чай черный с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	78,00	0,00	0,03	0,00	0,08	14,10	8,30	6,40	0,08
	итого	600	21,57	24,65	99,85	744,70	0,17	9,06	0,03	1,06	184,2	231,8	112,4	0,88
	Обед													
120	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,70	20,00	0,03	13,70	420,0	0,54	10,00	24,00	11,00	0,27
168	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,18	3,95	16,76	235,75	0,21	25,61	260,8	3,01	280,39	216,91	45,11	0,26
363	Солянка мясная	280	18,06	30,93	67,89	338,87	0,04	1,23	0,00	1,42	298,80	217,70	14,82	0,48
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,05
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,40	0,08	0,20	0,10	7,00	7,00	4,00	0,12
	итого	930	37,89	37,08	155,15	930,62	0,81	40,62	681	6,53	622,79	552,27	93,59	2,09
	итого за день	1530	59,46	61,73	255,00	1816,00	0,98	49,68	681,03	7,59	806,99	784,07	205,99	2,97
	потребность в пищевых веществах		59,9	61,2	254,9	1810,2	0,9	46,6	599,0	6,7	798,6	798,6	199,7	2,7
	процент удовлетворения		99,3	100,8	100,0	100,3	105,2	106,6	113,7	114,0	101,1	98,2	103,2	111,6

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 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
	Завтрак													
275	Каша "Здоровье" молочная , с маслом сливочным	250	7,30	16,50	44,10	360,60	0,05	0,05	0,74	0,07	201,10	198,20	44,16	0,19
579	Булочка дорожная йодированная	105	6,27	13,45	60,71	385,56	0,56	1,68	7	0,42	120,4	0	33,6	0,04
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
686	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,40	0,20	14,20	56,00	0,00	0,73	0,00	0,00	16,90	9,80	7,20	0,90
	итого	605	18,02	30,65	143,41	923,16	0,66	2,46	7,74	1,044	348,4	240,5	91,96	1,682
	Обед													
Пром.	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	58,00	0,13	38,00	10,00	0,66	6,10	60,70	34,00	2,30
110	Борщ "Сибирский" с филе птицы , со сметаной	250	6,54	7,69	11,04	140,85	0,10	27,00	407,0	0,04	167,00	286,00	109,00	0,05
422	Биточки из птицы в сырной шапке	100	18,10	6,47	3,30	147,75	0,43	0,00	489,0	0,00	144,00	152,00	16,80	0,10
520	Картофельное пюре	180	6,00	10,08	35,28	254,40	0,04	7,68	0,12	0,14	54	115,2	39,6	0,07
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	28,40	120,00	0,04	1,48	0,1	10,17	68,93	54,02	40,68	1,21
	итого	930	44,99	28,64	133,62	967,00	0,87	74,16	906,22	12,468	466,63	754,58	258,74	3,2
	итого за день	1535	63,01	59,29	277,03	1890,16	1,53	76,62	913,96	13,512	815,03	995,08	350,7	4,882
	потребность в пищевых веществах		59,9	61,2	254,9	1810,2	0,9	46,6	599,0	6,7	798,6	798,6	199,7	2,7
	процент удовлетворения		105,2	96,8	108,7	104,4	164,2	164,5	152,6	203,0	102,1	124,6	175,7	183,4

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 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
	Завтрак													
334	Макароны запеченные с яйцом, со сливочным маслом	250	14,69	9,94	56,23	420,85	0,10	0,20	1,01	0,30	211,50	381,26	98,80	0,44
279	Оладьи с ягодным джемом	100	8,29	11,22	42,20	389,57	0,15	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
529	Чай черный с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,01	0,15	0,30	0,13	72,30	53,80	12,90	0,90
	итого	600	28,43	23,26	139,23	1017,42	0,31	10,35	1,31	0,98	293,8	467,56	109,7	1,89
	Обед													
Пром.	Икра кабачковая	100	0,70	0,20	3,50	17,50	0,03	10,00	0,16	0,10	23,00	42,00	14,66	0,90
160	Суп картофельный с клецками, с филе птицы	250	3,40	4,60	14,20	110,90	0,30	13,64	500,0	0,13	266,20	104,57	17,73	0,13
492	Плов с мясом	280	17,20	31,49	51,12	562,47	0,03	12,50	100,0	0,28	310,00	237,00	107,00	0,27
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
0,001	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,56	94,46	0,04	0,14	0,1	5,98	68,93	54,02	40,88	1,21
	итого	930	32,03	38,31	140,78	1031,33	0,53	36,28	600,26	7,95	694,73	524,25	178,93	2,965
	итого за день	1530	60,46	61,57	280,01	2048,75	0,84	46,63	601,57	8,93	988,53	991,81	288,63	4,86
	потребность в пищевых веществах		59,9	61,2	254,9	1810,2	0,93	46,59	598,95	6,66	798,60	798,60	199,65	2,66
	процент удовлетворения		100,9	100,6	109,9	113,2	90,16	100,10	100,44	134,18	123,78	124,19	144,57	182,38

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 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
	Завтрак													
329	Пудинг творожный с фруктами, со сгущенным молоком	180	16,87	26,40	63,43	420,43	1,22	0,45	23,00	0,13	319,98	272,71	59,73	0,01
Пром.	Апельсины	180	1,60	0,40	14,60	77,40	0,07	38,80	14,40	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,44	23,21	134,55	0,02	10,12	0,01	12,5	116,2	31	31	0,1
	итого	610	25,62	30,74	125,64	753,38	1,36	49,37	37,41	13,54	507,38	377,61	121,13	1,2
	Обед													
Пром.	Огурцы солёные	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0,02	5,00	5,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
148	Суп лапша-домашняя, с филе птицы	250	6,79	6,48	13,10	149,00	0,09	0,04	181,71	0,22	403,78	96,93	41,66	0,10
341	Котлета "Пермская" в красном соусе	100	12,32	15,88	6,25	230,72	0,04	0,00	50,0	0,08	78,00	175,0	29,00	0,25
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,28	4,14	38,88	316,50	0,01	0	180,0	0,03	67,50	248,4	81,60	0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,05	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,09	16,60	54,16	11,66	0,91
489	Напиток из свежей облепихи	200	0,30	1,35	26,35	120,00	0,05	9,90	0,70	1,00	0,90	0,60	0,90	0,90
	итого	930	39,04	29,95	130,68	1073,22	0,34	14,94	417,41	1,57	599,78	631,59	185,82	3,37
	итого за день	1540	64,66	60,69	256,32	1826,60	1,7	64,31	454,82	15,11	1107,16	1009,2	306,95	4,57
	потребность в пищевых веществах		59,9	61,2	254,9	1810,2	0,9	46,6	599,0	6,7	798,6	798,6	199,7	2,7
	процент удовлетворения		108,0	99,1	100,6	100,9	182,5	138,0	75,9	227,0	138,6	126,4	153,7	171,7

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 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
	Завтрак													
212	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	250	7,36	11,61	40,31	339,60	0,22	8,15	0,21	0,02	10,11	0,01	0,23	0,21
569	Крендель сахарный йодированный	105	5,81	13,36	43,06	397,99	0,08	0,00	0,00	0,00	17,89	25,27	6,16	0,10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,20	0,00	15,08	60,19	0,00	0,03	0,00	0,08	14,10	8,30	6,40	0,80
	итого	605	17,42	25,47	122,85	918,78	0,35	8,18	0,21	0,65	52,1	66,08	19,79	1,66
	Обед													
120	Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,01	2,80	15,00	0,03	10,00	0,66	0,13	23,00	42,00	14,00	0,90
493	Рассольник Ленинградский с филе птицы, со сметаной	250	5,70	16,90	8,98	152,87	0,10	13,44	490,0	1,47	166,00	61,93	22,35	0,08
100	Шницель "Нежность"	100	19,56	13,53	3,60	220,62	0,30	12,50	100,0	2,80	310,00	237,00	107,00	0,27
511	Рис припущенный	180	4,70	8,50	40,20	282,30	0,00	0,00	0,00	0,66	37,60	268,70	96,12	0,17
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
524	Компот из citrusовых с яблоками	200	0,64	0,29	28,48	118,80	0,01	2,3	0	0,16	10,9	7	5,3	1,2
	итого	930	41,95	41,23	128,46	1035,59	0,57	38,24	590,66	6,68	574,1	703,29	263,43	4,082
	итого за день	1535	59,37	66,70	251,31	1954,37	0,92	46,42	590,87	7,33	626,2	769,37	283,22	5,742
	потребность в пищевых веществах		59,9	61,2	254,9	1810,2	0,9	46,6	599,0	6,7	798,6	798,6	199,7	2,7
	процент удовлетворения		99,1	108,9	98,6	108,0	98,7	99,6	98,7	110,1	78,4	96,3	141,9	215,7

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 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
	Завтрак													
179	Суп молочный с гречневой крупой	250	8,41	9,02	24,30	207,16	0,15	0	0,25	4,8	186,43	345	113	0,91
804	Пряник школьный	100	5,96	10,88	78,90	388,98	0,14	0,08	0,14	1,18	206,80	158,00	18,20	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200	0,68	1,28	24,42	111,87	0,00	0,03	0,00	0,08	14,1	8,3	6,4	0,8
	итого	600	19,10	21,68	152,02	829,01	0,34	0,11	0,39	6,61	417,33	543,8	144,6	2,37
	Обед													
Пром.	Горошек консервированный	100	3,60	0,10	9,80	55,00	0,13	38,30	10,00	0,66	61,00	60,70	34,00	2,30
145	Суп летний овощной, с филе птицы	250	6,54	6,47	12,41	135,72	0,68	38,25	500	1,9	207,5	107,29	74,16	0,2
462	"Ёжики" в молочном соусе	100	19,26	20,83	14,00	286,00	0,07	4,50	102,00	1,94	109,50	145,25	30,70	0,21
516.01	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,94	4,31	45,50	252,27	0,10	0,18	1,62	2,34	455,00	363,60	29,07	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,40	0,08	0,20	0,10	7,00	7,00	4,00	0,12
	итого	930	43,29	33,61	138,71	1009,99	1,38	43,01	603,82	7,74	805,6	709,8	156,59	2,04
	итого за день	1530	62,39	55,29	290,73	1839	1,72	43,12	604,21	14,35	1222,93	1253,6	301,19	4,41
	потребность в пищевых веществах		59,9	61,2	254,9	1810,2	0,9	46,6	599,0	6,7	798,6	798,6	199,7	2,7
	процент удовлетворения		104,2	90,3	114,1	101,6	184,6	92,6	100,9	215,6	153,1	157,0	150,9	165,7

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 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													
277	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	250	6,76	14,90	51,42	389,71	0,06	0,81	60,48	0,47	215,86	181,12	29,04	0,05
104	Горячий бутерброд с маслом сливочным и сыром	15/10/20	6,49	13,71	7,39	180,70	0,07	0,04	0,07	0,59	98,40	79,00	9,10	0,56
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Маффин	30	1,35	3,90	15,90	105,00	0,00		106,30	0,03	0,09	133,00	2,10	0,89
686	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,40	0,20	14,20	56,00	0,00	0,73	0,00	0,00	16,90	9,80	7,20	0,90
	итого	575	19,05	33,21	113,31	852,41	0,18	1,58	166,85	1,64	341,25	435,42	23,51	2,952
	Обед													
Пром.	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0,02	5,00	5,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
139	Суп гороховый , с филе птицы	250	6,78	4,64	11,65	156,37	0,17	45,90	178,000	4,60	358,00	206,00	74,45	0,09
378	Гуляш из говядины	100	17,17	17,58	4,71	245,34	0,04	1,23	260,00	2,42	98,80	117,70	24,80	0,06
516.01	Макаронные изделия отварные	180	6,20	5,58	41,85	246,60	0,1	0,18	0,162	0,23	592,32	363,6	29,07	0,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,40	0,08	0,20	0,10	7,00	7,00	4,00	0,12
	итого	930	41,50	29,90	126,71	995,31	0,86	52,39	443,362	8,91	1105,72	804,96	164,98	2,58
	итого за день	1505	60,55	63,11	240,02	1847,72	1,04	53,97	610,212	10,55	1446,97	1240,38	188,49	5,532
	потребность в пищевых веществах		59,9	61,2	254,9	1810,2	0,9	46,6	599,0	6,7	798,6	798,6	199,7	2,7
	процент удовлетворения		101,1	103,1	94,2	102,1	111,6	115,9	101,9	158,5	181,2	155,3	94,4	207,8

Циклическое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 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
	Завтрак													
278	Омлет по-деревенски	250	28,07	29,50	14,29	446,05	0,02	26,68	5,58	0,41	339,64	447,53	46,53	0,4
772	Булочка с маком йодированная	105	4,48	9,61	43,37	275,40	0,4	1,2	5	0,3	86	0	24	0,29
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Чай черный с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	78,00	0,00	0,03	0,00	0,08	14,10	8,30	6,40	0,08
	итого	605	37,80	40,01	100,06	920,45	0,47	27,91	10,58	1,34	449,74	488,33	83,93	1,32
	Обед													
120	Огурцы свежие порционно	100	0,80	0,01	2,80	15,00	0,03	10,00	0,66	0,13	23,00	42,00	14,00	0,90
154	Суп Харчо с мясом	250	4,31	12,03	22,43	207,31	0,10	27,00	407,0	0,04	167,00	286,00	109,00	0,53
310	"Фишбол" в сметанном соусе	100	12,69	2,07	26,98	205,31	0,14	18,6	222	0,81	79,5	159,66	2,57	0,64
208/534	Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушёная)	90/90	4,67	8,39	40,90	216,38	0,10	0,18	1,62	2,34	592,32	363,60	29,07	0,22
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
523	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,05	104,22	0,04	1,48	0,1	10,17	68,93	54,02	40,68	1,21
	итого	930	33,02	24,50	137,51	890,00	0,5	55,78	631,28	4,778	888,42	937,92	173,3	3,75
	итого за день	1535	70,82	64,51	237,57	1810,45	0,97	83,69	641,86	6,118	1338,16	1426,25	257,23	5,07
	потребность в пищевых веществах		59,9	61,2	254,9	1810,2	0,9	46,6	599,0	6,7	798,6	798,6	199,7	2,7
	процент удовлетворения		118,2	105,4	93,2	100,0	104,1	179,7	107,2	91,9	167,6	178,6	128,8	190,5

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 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
	Завтрак													
284	Суфле из творога с шоколадным соусом	200	13,00	14,29	30,42	256,79	0,22	0,00	376,00	0,73	125,53	519,90	17,00	0,13
Пром.	Апельсины	180	1,60	0,40	14,60	77,40	0,07	38,80	14,40	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
693	Какао с молоком	200	4,98	5,04	22,66	155,10	0,02	10,12	0,01	0,125	116,2	31	31	1,02
	итого	630	23,63	20,23	92,08	610,29	0,36	48,92	390,41	1,765	312,93	624,8	78,4	2,24
	Обед													
515	Помидоры, огурцы свежие нарезка	100	0,70	0,20	3,50	17,50	0,03	13,70	42,00	0,54	10,00	24,00	11,00	0,27
18	Суп картофельный с макаронными изделиями, с филе птицы	250	4,10	6,90	26,50	233,80	0,10	1,20	280,0	2,80	168,00	301,00	10,70	0,04
371	Кнели из птицы	100	17,72	31,90	6,41	219,25	0,10	14,76	225,0	0,01	114,69	113,56	0,00	
511	Рис отварной с овощами	180	3,86	4,27	45,88	349,81	0,00	0,00	0,00	0,66	37,60	268,70	96,12	0,17
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
639	Напиток из свежей облепихи	200	0,30	1,35	26,35	120,00	0,05	9,90	0,70	1,00	0,90	0,60	0,90	0,90
	итого	930	37,23	46,62	153,04	1186,36	0,41	39,56	547,73	6,47	357,79	794,52	137,38	2,842
	итого за день	1560	60,86	66,85	245,12	1796,65	0,77	88,48	938,14	8,235	768,23	1419,32	209,99	5,082
	потребность в пищевых веществах		59,9	61,2	254,9	1810,2	0,9	46,6	599,0	6,7	798,6	798,6	199,7	2,7
	процент удовлетворения		101,6	109,2	96,2	99,3	82,6	189,9	156,6	123,7	96,2	177,7	105,2	190,9

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 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													
225	Каша "Янтарная" с маслом сливочным	250	9,14	9,67	95,37	452,71	0,02	1,59	0,07	0,05	171,75	26,27	70,78	0,19
769	Булочка "Гребешок" йодированная	105	6,46	6,60	53,64	306,57	0,22	0,05	0,03	0,41	76,50	66,65	8,06	0,32
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Чай черный с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	78,00	0,00	0,03	0,00	0,08	14,10	8,30	6,40	0,08
	итого	605	20,85	17,17	191,41	958,28	0,29	1,67	0,1	1,09	272,35	133,72	92,24	1,137
	Обед													
Пром.	Икра кабачковая	100	0,70	0,20	3,50	17,50	0,03	10,00	0,16	0,10	23,00	42,00	14,66	0,90
124	Щи из свежей капусты с филе птицы, со сметаной	250	3,19	17,25	9,35	115,52	0,25	18,75	225,0	0,57	212,50	581,25	2,12	0,13
334	Запеканка картофельная с мясом	280	22,20	29,55	48,87	429,61	0,01	0,93	446,0	0,21	162,50	298,75	18,10	0,02
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	28,40	120,00	0,04	1,48	0,1	10,17	68,93	54,02	40,68	1,21
	итого	930	38,24	49,00	103,90	928,63	0,46	31,16	671,26	12,51	493,53	1062,68	94,22	3,72
	итого за день	1535	59,09	66,17	255,31	1886,91	0,75	32,83	671,36	13,6	765,88	1196,4	186,46	4,857
	потребность в пищевых веществах		59,9	61,2	254,9	1810,2	0,9	46,6	599,0	6,7	798,6	798,6	199,7	2,7
	процент удовлетворения		98,7	108,1	100,2	104,2	80,5	70,5	112,1	204,4	95,9	149,8	93,4	182,5

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
334	Макароны запёченные с сыром	250	18,02	28,61	62,72	581,26	0,12	0,00	13,86	0,11	23,43	81,62	14,19	0,16
Пром.	Яблоки	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,05	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,22
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,44	23,21	134,55	0,02	10,12	0,01	12,5	116,2	31	31	1,02
	итого	600	25,57	32,55	120,13	883,81	0,24	20,12	18,87	13,36	165,63	156,12	61,19	1,95
	Обед													
Пром.	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	58,00	0,13	38,00	10,00	0,66	6,10	60,70	34,00	2,30
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,52	4,71	9,78	98,40	0,09	0,04	181,71	0,60	403,78	196,93	41,66	0,13
449	Птица в соусе с овощами	100	10,13	16,50	14,00	278,40	0,29	0,5	150	0,29	49	198	37	0,03
493	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,28	4,14	38,88	212,40	0,1	0	180,0	0,34	67,50	248,40	81,60	0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
Пром.	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	20	0,12	2,34	0	0	0	0
	итого	930	35,68	29,75	137,26	973,20	1,04	58,54	521,83	5,69	552,98	790,69	212,92	3,98
	итого за день	1530	61,25	62,30	257,39	1857,01	1,28	78,66	540,7	19,05	718,61	946,81	274,11	5,93
	потребность в пищевых веществах		59,9	61,2	254,9	1810,2	0,9	46,6	599,0	6,7	798,6	798,6	199,7	2,7
	процент удовлетворения		102,3	101,8	101,0	102,6	137,4	168,9	90,3	286,3	90,0	118,6	137,3	222,8

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 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													
141	Суп молочный с клёцками	250	6,73	26,11	26,55	241,25	0,02	1,59	0,07	0,05	171,75	262,75	70,78	1,87
279	Оладьи со сгущенным молоком	100	6,80	8,30	34,60	382,10	0,15	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Чай каркаде с сахаром	200	0,20	0,00	15,08	60,19	0,00	0,03	0,00	0,08	14,10	8,30	6,40	0,80
	итого	600	17,78	34,91	100,63	804,54	0,22	11,62	0,07	0,68	195,85	303,55	84,18	3,22
	Обед													
120	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,70	20,00	0,03	13,70	42,00	0,54	10,00	24,00	11,00	0,27
112	Суп картофельный с мясом птицы	250	14,52	4,71	9,78	98,40	0,17	35,80	178,2	0,75	420,77	103,14	47,98	0,93
428	Люля-кебаб	100	12,43	7,17	32,61	232,19	0,00	0,93	446,0	2,18	62,50	170,00	0,79	0,02
522	Картофель запеченный	180	5,20	12,57	41,92	335,76	0,04	6,4	0,01	1,2	45	96	33	0,12
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125,00	0,08	0,00	0,00	0,91	16,60	54,16	11,66	0,91
Пром.	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,40	0,08	0,20	0,10	7,00	7,00	4,00	1,20
	итого	930	43,80	26,65	154,81	1022,35	0,77	56,91	666,41	6,23	571,87	486,8	115,43	4
	итого за день	1530	61,58	61,56	255,44	1826,89	0,99	68,53	666,48	6,91	767,72	790,35	199,61	7,22
	потребность в пищевых веществах		59,9	61,2	254,9	1810,2	0,9	46,6	599,0	6,7	798,6	798,6	199,7	2,7
	процент удовлетворения		102,8	100,5	100,2	100,9	106,3	147,1	111,3	103,8	96,1	99,0	100,0	271,2

Составил

Утвердил

М.П.

Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	итого		743,5	749,8	3101,3	22400,5	13,5	732,9	7915,2	131,3	11372,4	12822,6	3052,6	61,1
	среднее значение		61,96	62,48	258,44	1866,71	1,12	61,08	659,60	10,94	947,70	1068,55	254,38	5,09
	потребность в пищевых веществах		59,9	61,2	254,9	1810,2	0,9	46,6	599,0	6,7	798,6	798,6	199,7	2,7
	процент удовлетворения		103,4	102,0	101,4	103,1	120,7	131,1	110,1	164,4	118,7	133,8	127,4	191,3