



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «КУТ № 1 – Универс»
/П. И. Юстус /

2023г.

*ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
в возрасте 7-11 лет
в МАОУ «КУТ № 1 – Универс»
в столовой 1 корпуса
(Красноярский край, г. Красноярск, ул. Корнеева, д.50)*

г. Красноярск

День: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы, мг/сут					
				Б	Ж	У		B ₁	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15	16
Завтрак													
1	8	Каша манная молочная	150	12,30	3,45	17,40	149,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
12	943	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	80,40	0,04	0,00	24,00	12,00	0,00	1,60
32	1	Бутерброд с маслом	17/20	1,72	14,60	10,48	180,20	0,08	0,00	17,00	31,00	120,00	2,15
Ф		Яблоко	200	0,80	0,80	22,60	100,80	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		Итого	587	16,02	19,25	68,48	511,25	0,14	10,00	57,00	52,00	131,00	5,95
Обед													
8	751	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,00	6,60	31,20	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	222	Суп картофельный с рисом и мясом	250	1,75	2,75	13,00	83,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
51	620	Фрикадельки в соусе	120	11,80	12,90	4,50	181,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11	378	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,80	5,44	33,36	201,60	0,11	0,00	15,09	29,30	102,80	2,33
ГП		Мармелад	17	0,00	0,00	24,51	98,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17 /22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,13	0,00	39,50	55,50	137,50	1,10
28	868	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,40	82,40	0,00	1,20	16,05	9,90	16,00	0,27
		Итого	846	22,89	22,45	117,12	762,09	0,24	1,20	70,64	94,70	256,30	3,70
Полдник													
41	1052	Пирожок с мясом	100	10,00	12,00	32,00	276,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20	944	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	60,20	0,038	0,00	220,36	33,70	176,90	0,62
		Итого	300	10,40	12,20	46,20	336,20	0,04	0,00	220,36	33,70	176,90	0,62
				Б	Ж	У	Эн/ц	B₁	С	Ca	Mg	P	Fe
		Итого за день		49,31	53,90	231,80	1609,54	0,42	11,20	348,0	180,40	564,2	10,27
		Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	1100,0	250,00	1100,0	12,00
		Процент удовлетворения суточной потребности		64%	68%	69%	68%	35%	19%	32%	72%	51%	86%

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты
 1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.
 При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.
 Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной — 3 гр.

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы, мг/сут					
				Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15	16
Завтрак													
15	438	Омлет натуральный	200	15,30	18,50	13,80	282,90	0,16	1,00	193,00	31,00	196,76	0,40
ГП		Хлеб пшеничный	17	1,60	0,17	7,82	39,21	0,13	0,00	39,50	55,50	137,50	0,40
ГП		Конфеты	18	0,05	1,50	17,94	85,46	0,04	10,00	8,00	22,00	28,00	0,60
Ф		Мандарин	120	0,96	0,24	22,30	95,20	0,06	8,00	35,00	11,00	17,00	0,10
12	943	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	80,40	0,04	0,00	24,00	12,00	0,00	1,60
		Итого	555	19,11	20,81	79,86	583,17	0,43	19,00	299,50	131,50	379,26	3,10
Обед													
24	55	Помидор свежий или соленый	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,06	5,00	14,00	20,00	26,00	0,90
18	187	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	230/10/10	6,44	6,58	6,75	111,98	0,10	7,80	40,40	4,28	74,96	0,90
19	601	Плов с мясом	150/50	9,00	10,40	31,29	254,76	0,11	7,45	28,56	10,88	187,40	2,18
39	1009	Напиток брусничный	200	0,20	0,04	21,40	86,76	0,038	1,00	23,00	18,40	176,90	0,60
43	109	Булочка домашняя с сахаром	100	4,14	4,69	34,47	196,65	0,096	6,60	16,80	10,47	87,20	1,66
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17/22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,13	0,00	39,50	55,50	137,50	1,10
		Итого	849	23,58	23,19	110,94	746,79	0,54	27,85	162,26	119,53	689,96	7,34
Полдник													
54	1064	Пицца с курицей и помидором	100	10,10	11,30	26,80	193,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
64	1009	Напиток из облепихи	200	0,28	1,20	26,23	116,84	0,030	20,00	22,00	30,00	9,00	1,40
		Итого	300	10,38	12,50	53,03	309,84	0,03	20,00	22,00	30,00	9,00	1,40
				Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	С	Са	Mg	P	Fe
		Итого за день		53,07	56,50	243,83	1639,80	1,00	66,85	483,76	281,03	1078,2	11,84
		Суточная потребность		77	79	335	2350	1,20	60,00	1100,0	250,00	1100,0	12,00
		Процент удовлетворения суточной потребности		69%	72%	73%	70%	83%	111%	44%	112%	98%	99%

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты
 1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.
 При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.
 Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной — 3 гр.

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы, мг/сут					
				Б	Ж	У		B ₁	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15	16
Завтрак													
34	235	Суп молочный с вермишелью	200	12,60	3,80	15,80	147,80	0,02	0,30	80,70	10,10	67,30	0,20
42	867	Отвар из плодов шиповника	200	0,60	0,20	22,80	95,40	0,00	20,00	14,00	4,00	2,00	0,60
Ф		Яблоко	200	0,80	0,80	22,60	100,80	0,03	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
32	1	Бутерброд с маслом	17/20	1,72	14,89	8,48	174,81	0,08	0,00	17,00	31,00	120,00	2,15
		Итого	637	15,72	19,69	69,68	518,81	0,13	25,30	127,70	54,10	200,30	5,15
Обед													
4	55	Огурец свежий или соленый	60	0,48	0,00	1,50	7,92	0,03	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
25	206	Суп картофельный гороховый с мясом	250	9,00	5,75	17,25	156,75	0,31	13,20	38,27	41,78	124,37	2,34
26	611	Котлета «Дружок»	95	8,27	8,94	7,13	142,06	0,17	0,79	10,89	16,26	123,10	0,38
30	299	Картофельное пюре	150	1,83	7,58	11,44	121,30	0,07	5,56	8,30	15,52	37,50	0,61
70	868	Компот из кураги и изюма	200	0,90	0,00	26,40	109,20	0,0000	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
Ф		Банан	220	3,30	1,10	36,20	167,90	0,04	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17/22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,13	0,00	39,50	55,50	137,50	1,10
		Итого	1014	26,92	24,73	114,67	788,93	0,75	39,82	127,96	185,06	492,47	5,63
Полдник													
6	6	Расстегай с рыбой	100	9,50	10,60	11,20	178,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП		Сок Фруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00	0,00	0,00	24,00	12,00	16,00	1,60
		Итого	300	9,70	10,60	35,20	278,00	0,00	0,00	24,00	12,00	16,00	1,60
				Б	Ж	У	Эн/ч	B₁	С	Ca	Mg	P	Fe
		Итого за день		52,34	55,02	219,55	1585,74	0,87	65,12	279,66	251,16	708,8	12,38
		Суточная потребность		77	79	335	2350,00	1,20	60,00	1100,0	250,00	1100,0	12,00
		Процент удовлетворения суточной потребности		68%	70%	66%	67%	73%	109%	25%	100%	64%	103%

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной — 3 гр.

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы, мг/сут					
				Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15	16
Завтрак													
58	384	Каша рисовая молочная	150	5,90	9,50	19,50	187,10	0,026	0,41	51,23	13,71	60,10	0,21
2	959	Какао с молоком	200	5,80	3,20	17,20	120,80	0,038	0,00	220,36	33,70	176,90	0,62
Ф		Мандарин	120	0,96	0,24	22,30	95,20	0,06	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10
ГП		Хлеб пшеничный	17	1,60	0,17	7,82	39,21	0,13	0,00	39,50	55,50	137,50	0,40
5	424	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,36	0,28	60,68	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,00
		Итого	527	19,34	17,47	67,10	502,99	0,09	10,41	287,59	56,41	248,00	2,83
Обед													
59	751	Зеленый горошек консервированный	60	1,80	0,00	3,60	21,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
35	227	Солынка мясная по-домашнему	230/20	9,50	9,25	4,50	139,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
33	657	Коплетки с сыром	90	9,60	12,37	2,25	158,73	0,13	1,22	25,56	48,00	91,99	1,83
37	413	Макаронные изделия отварные	150	3,13	4,63	34,54	192,35	0,03	0,00	6,31	4,75	20,10	0,43
Ф		Апельсин	230	0,07	0,46	18,75	79,42	0,060	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17/22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,13	0,00	39,50	55,50	137,50	1,10
53	1009	Напиток из вишни	200	0,20	0,20	15,20	63,40	0,038	1,00	23,00	18,40	176,90	0,60
		Итого	1019	27,44	28,27	93,59	738,55	0,38	40,22	129,37	137,65	443,49	4,06
Полдник													
14	110	Булочка с помидором и сыром	110	9,23	10,72	26,28	238,52	0,086	0,53	304,50	62,50	492,72	1,43
12	943	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	80,40	0,04	0,00	24,00	6,00	0,00	1,60
		Итого	310	10,43	11,12	44,28	318,92	0,12	0,53	328,50	68,50	492,72	3,03
				Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	С	Са	Mg	P	Fe
		Итого за день		57,21	56,86	204,97	1560,46	0,60	51,16	745,5	262,56	1184,2	9,92
		Суточная потребность		77	79	335	2350,00	1,20	60,00	1100,0	250,00	1100,0	12,00
		Процент удовлетворения суточной потребности		74%	72%	61%	66%	50%	85%	68%	105%	108%	83%

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

l - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной — 3 гр.

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы, мг/сут					
				Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	14	16
Завтрак													
46	8	Каша пшеничная молочная	200	15,20	18,60	29,60	346,60	0,06	0,00	100,00	10,00	36,00	0,40
Ф		Яблоко	200	0,68	0,68	16,66	75,48	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ГП		Хлеб пшеничный	17	1,60	0,17	7,82	39,21	0,13	0,00	39,50	25,50	137,50	4,10
28	868	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,40	82,40	0,00	1,20	16,05	9,90	16,00	0,27
		Итого	617	17,68	19,45	74,48	543,69	0,22	11,20	171,55	54,40	200,50	6,97
Обед													
24	55	Помидор свежий или соленый	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,06	25,00	14,00	20,00	26,00	0,90
44	217	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	250	8,20	15,30	9,50	208,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
48	486	Рыба тушеная с овощами	90	5,98	2,95	5,85	73,87	0,09	1,33	36,31	22,13	151,40	0,89
72	378	Рис отварной	150	2,55	5,40	27,00	170,70	0,01	0,00	8,08	8,12	21,90	0,17
10	868	Компот из кураги	200	1,20	0,00	19,40	82,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ф		Банан	220	3,30	1,10	36,20	167,90	0,04	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17/22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,13	0,00	39,50	55,50	137,50	1,10
		Итого	1009	25,03	26,23	114,98	800,01	0,33	36,33	105,89	147,75	364,80	3,66
Полдник													
41	1052	Пирожок с мясом	100	10,00	12,00	32,00	276,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20	944	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	60,20	0,038	0,00	220,36	33,70	176,90	0,62
		Итого	300	10,40	12,20	46,20	336,20	0,04	0,00	220,36	33,70	176,90	0,62
				Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	С	Са	Mg	P	Fe
		Итого за день		53,11	57,88	235,66	1679,90	0,59	47,53	497,80	235,85	742,2	11,25
		Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	1100,0	250,00	1100,0	12,00
		Процент удовлетворения суточной потребности		69%	73%	70%	71%	49%	79%	45%	94%	67%	94%

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной — 3 гр.

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы, мг/сут					
				Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15	16
13	469	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	17,40	18,34	45,80	417,86	0,086	0,53	304,50	62,50	492,72	1,43
12	943	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	80,40	0,04	0,00	24,00	12,00	0,00	1,60
Ф		Яблоко	200	0,68	0,68	16,66	75,48	0,03	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		Итого	600	19,28	19,42	80,46	573,74	0,15	5,53	344,50	83,50	503,72	5,23
Обед													
8	751	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,00	6,60	31,20	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
50	170	Борщ с капустой свежей мясом и сметаной	230/10/10	6,91	4,70	13,84	125,30	0,05	7,88	18,49	15,60	75,90	0,90
16	619	Тфтели	90	8,82	13,20	9,45	191,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
63	759	Соус красный основной	50	0,55	3,10	1,00	34,10	0,06	8,70	15,00	18,30	108,50	2,10
11	378	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,80	5,44	33,36	201,60	0,11	0,00	15,09	29,30	102,80	2,33
53	1009	Напиток из клюквы	200	0,20	0,00	17,60	71,20	0,02	15,00	14,00	15,00	11,00	0,60
ГП		Мармелад	34	0,00	0,00	28,02	112,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП		Хлеб пшеничный или зерновой	17/22	3,14	1,36	14,75	83,80	0,13	0,00	39,50	55,50	137,50	1,10
		Итого	883	25,62	27,80	124,62	851,16	0,30	22,88	87,08	115,40	327,20	4,92
Полдник													
40	1058	Ватрушка с джемом	100	9,60	9,20	33,00	253,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП		Сок Фруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00	0,00	0,00	24,00	12,00	16,00	1,60
		Итого	300	9,80	9,20	57,00	353,20	0,00	0,00	24,00	12,00	16,00	1,60
				Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	С	Са	Mg	P	Fe
		Итого за день		54,70	56,42	262,08	1778,10	0,46	28,41	455,58	210,90	846,9	11,75
		Суточная потребность		77	79	335	2350,00	1,20	60,00	1100,0	250,00	1100,0	12,00
		Процент удовлетворения суточной потребности		71%	71%	78%	76%	38%	47%	41%	84%	77%	98%

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной — 3 гр.

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы, мг/сут					
				Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15	16
Завтрак													
31	384	Каша геркулесовая молочная	180	12,78	5,78	28,90	218,74	0,167	0,01	51,67	33,36	148,00	1,43
20	944	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	60,20	0,038	0,00	220,36	23,70	176,90	0,62
Ф		Мандарин	120	0,96	0,24	22,30	95,20	0,06	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10
32	1	Бутерброд с маслом	17/20	1,72	12,30	8,48	151,50	0,08	0,00	17,00	11,00	120,00	2,15
		Итого	537	15,86	18,52	73,88	525,64	0,34	38,01	324,03	79,06	461,90	4,30
Обед													
4	55	Огурец свежий или соленый	60	0,48	0,00	1,50	7,92	0,03	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
60	197	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	230/10/10	7,11	5,16	9,41	112,52	0,10	11,75	45,00	12,50	192,50	1,00
57	566	Голень куриная запеченная	90	8,36	10,80	0,54	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
37	413	Макаронные изделия отварные	150	5,13	4,63	34,54	200,35	0,03	0,00	6,31	4,75	20,10	0,43
29	1009	Напиток из смородины	200	0,20	0,00	14,80	60,00	0,00	1,20	16,05	9,90	16,00	0,27
Ф		Банан	220	3,30	1,10	46,20	207,90	0,04	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
ГП		Хлеб пшеничный	17	1,60	0,17	7,82	39,21	0,13	0,00	39,50	55,50	137,50	4,10
		Итого	987	26,18	21,86	114,81	760,70	0,33	32,95	137,86	138,65	436,10	7,00
Полдник													
54	1064	Пицца с курицей и помидором	100	10,10	11,30	26,80	193,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
64	1009	Напиток из облепихи	200	0,28	1,20	26,23	116,84	0,030	20,00	22,00	30,00	9,00	1,40
		Итого	300	10,38	12,50	53,03	309,84	0,03	20,00	22,00	30,00	9,00	1,40
				Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	С	Са	Mg	P	Fe
		Итого за день		52,42	52,88	241,72	1596,18	0,70	90,96	483,89	247,71	907,0	12,70
		Суточная потребность		77	79	335	2350,00	1,20	60,00	1100,0	250,00	1650,0	12,00
		Процент удовлетворения суточной потребности		68%	67%	72%	68%	58%	152%	44%	99%	55%	106%

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой подпирванной — 3 гр.

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы, мг/сут					
				Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15	16
Завтрак													
58	384	Каша рисовая молочная	150	5,90	9,50	19,50	187,10	0,026	0,41	51,23	13,71	60,10	0,21
Ф		Апельсин	230	0,07	0,46	18,75	79,42	0,060	18,00	35,00	11,00	17,00	0,10
39	1009	Напиток из вишни	200	0,20	0,04	28,58	115,48	0,038	1,00	23,00	18,40	176,90	0,60
ГП		Хлеб пшеничный	17	1,60	0,17	7,82	39,21	0,13	0,00	39,50	25,50	137,50	4,10
ГП		Сыр	30	6,96	11,30	0,00	129,54	0,08	0,00	17,00	31,00	120,00	2,15
		Итого	627	14,73	21,47	74,65	550,75	0,33	19,41	165,73	99,61	511,50	7,16
Обед													
24	55	Помидор свежий или соленый	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,06	25,00	14,00	20,00	26,00	0,90
56	204	Суп-уха	250	4,50	2,50	5,50	62,50	0,25	10,00	36,12	44,69	167,20	1,55
45	643	Филе куриное в сметанном соусе	100	13,30	17,50	0,90	214,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
30	299	Картофельное пюре	150	1,83	7,58	11,44	121,30	0,07	5,56	8,30	15,52	37,50	0,61
10	868	Компот из кураги	200	1,20	0,00	19,40	82,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП		Зефир	65	0,33	0,00	55,25	222,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60
ГП		Хлеб пшеничный	17	1,60	0,17	7,82	39,21	0,13	0,00	39,50	55,50	137,50	4,10
		Итого	842	23,42	27,87	102,59	754,87	0,51	40,56	97,92	135,71	368,20	7,76
Полдник													
3	1058	Ватрушка с творогом	100	10,00	12,10	43,10	321,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20	944	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	60,20	0,038	0,00	220,36	23,70	176,90	0,62
		Итого	300	10,40	12,30	57,30	381,50	0,04	0,00	220,36	23,70	176,90	0,62
				Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	С	Ca	Mg	P	Fe
		Итого за день		48,55	51,47	234,54	1687,12	0,88	59,97	484,01	259,02	1056,6	15,54
		Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	1100,0	250,00	1100,0	12,00
		Процент удовлетворения суточной потребности		63%	65%	70%	72%	73%	100%	44%	104%	96%	130%

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты
 I - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.
 При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.
 Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной — 3 гр.

День: четверг
 Неделя: втория
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы, мг/сут					
				Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15	16
Завтрак													
15	438	Омлет натуральный	200	15,30	18,50	13,80	282,90	0,16	1,00	193,00	31,00	196,76	0,40
ГП		Хлеб пшеничный	17	1,60	0,17	7,82	39,21	0,13	0,00	39,50	55,50	137,50	4,10
ГП		Конфеты	18	1,08	3,25	17,94	105,33	0,04	10,00	8,00	22,00	28,00	0,60
Ф		Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
12	943	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,00	80,40	0,04	0,00	24,00	12,00	0,00	1,60
		Итого	605	19,86	23,00	74,22	583,32	0,40	21,00	280,50	129,50	373,26	8,90
Обед													
59	751	Зеленый горошек консервированный	60	1,80	0,00	3,60	21,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
62	206	Суп картофельный с фасолью курицей и сметаной	230/10/10	6,50	5,75	17,25	146,75	0,31	13,20	38,27	41,78	124,37	2,34
33	657	Котлетки с сыром	90	9,60	12,37	2,25	158,73	0,13	1,22	25,56	48,00	91,99	1,83
61	237	Капуста брокколи и цветная с морковью	150	3,12	3,51	6,30	69,27	0,03	0,00	6,31	4,75	20,10	0,43
ГП		Хлеб пшеничный	17	1,60	0,17	7,82	39,21	0,13	0,00	39,50	55,50	137,50	4,10
Ф		Банан	220	3,30	1,10	46,20	207,90	0,04	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
64	1009	Напиток из облепихи	200	0,28	1,20	26,23	116,84	0,030	20,00	22,00	30,00	9,00	1,40
		Итого	987	26,20	24,10	109,65	760,30	0,67	44,42	139,64	222,03	410,96	10,70
Полдник													
6	1052	Расстегай с рыбой	100	9,50	10,60	11,20	178,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП		Сок Фруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00	0,00	0,00	24,00	12,00	16,00	1,60
		Итого	300	9,70	10,60	35,20	278,00	0,00	0,00	24,00	12,00	16,00	1,60
				Б	Ж	У	Эн/ц	В₁	С	Ca	Mg	P	Fe
		Итого за день		55,76	57,70	219,07	1621,62	1,07	65,42	444,14	363,53	800,22	21,20
		Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	1100,0	250,00	1100,0	12,00
		Процент удовлетворения суточной потребности		72%	73%	65%	69%	89%	109%	40%	145%	73%	177%

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной — 3 гр.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы, мг/сут					
				Б	Ж	У		B ₁	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15	16
Завтрак													
46	8	Каша пшеничная молочная	200	15,20	18,60	29,60	346,60	0,06	0,00	100,00	10,00	36,00	0,40
Ф		Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	42,00	0,06	38,00	35,00	11,00	17,00	0,10
ГП		Хлеб пшеничный	17	1,60	0,17	7,82	39,21	0,13	0,00	39,50	25,50	137,50	4,10
42	867	Отвар из плодов шиповника	200	0,60	0,20	22,80	95,40	0,00	20,00	14,00	4,00	2,00	0,60
		Итого	537	18,36	19,21	69,22	523,21	0,25	58,00	188,50	50,50	192,50	5,20
Обед													
4	55	Огурец свежий или соленый	60	0,48	0,00	1,50	7,92	0,03	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
69	218	Суп-лапша домашняя с курицей	250	5,69	8,00	11,00	138,76	0,01	0,00	65,00	25,00	0,00	0,25
71	591	Гуляш	100	11,90	10,80	3,80	160,00	0,10	0,72	13,60	17,60	116,80	1,28
72	378	Рис отварной	150	2,55	5,40	27,00	170,70	0,01	0,00	8,08	8,12	21,90	0,17
53	1009	Напиток из вишни	200	0,20	0,20	15,20	63,40	0,038	1,00	23,00	18,40	176,90	0,60
49	109	Булочка с маком	100	4,14	4,69	34,47	196,65	0,096	6,60	16,80	10,47	87,20	1,66
ГП		Хлеб пшеничный	17	1,60	0,17	7,82	39,21	0,13	0,00	39,50	55,50	137,50	4,10
		Итого	877	26,56	29,26	100,79	776,64	0,41	18,32	188,98	149,09	582,30	8,66
Полдник													
41	1052	Пирожок с мясом	100	10,00	12,00	32,00	276,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20	944	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	60,20	0,038	0,00	220,36	33,70	176,90	0,62
		Итого	300	10,40	12,20	46,20	336,20	0,04	0,00	220,36	33,70	176,90	0,62
				Б	Ж	У	Энц	B₁	C	Ca	Mg	P	Fe
		Итого за день		55,32	60,67	216,21	1636,05	0,45	18,32	409,34	182,79	759,20	9,28
		Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	1100,0	250,00	1100,0	12,00
		Процент удовлетворения суточной потребности		72%	77%	65%	70%	37%	31%	37%	73%	69%	77%

Примечание: ГП - готовый продукт, Ф - фрукты

1 - расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.

При поступлении на предприятие других видов фруктов-можно производить их замену.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой йодированной — 3 гр.