

МАОУ СШ № 156

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156

Комиссарова

Приказ № 05-03-98 от 09.12.2025 г.

Е. Г. Комиссарова



Примерное циклическое меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности блюд для организации горячего питания учащихся МАОУ СШ № 156

возрастная группа 12 лет и старше
(период действия меню: с 01.01.2026 г по 31.03.2026 г)

г. Красноярск
2026 г

МЕНЮ 12 лет и СТАРШЕ

МЕНЮ 12 лет и СТАРШЕ																		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																		
День 1																		
завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,10	7,20	0,10	65,60	0,00			8,00	0,00	0,48	0,60	0,00		0,00		97
	Сыр твердых сортов в нарезке (порционно)	20	4,64	5,90		71,60	0,008			52,00	0,14	17,62	100,00	7,00		0,20		98
	Батон "Молочный" йодовый	50	3,75	1,50	25,70	130,50	0,04					7,60	26,00	5,20		0,48		127
	Каша вязкая из пшенной крупы с маслом (250/5)	255	10,67	8,47	52,90	330,50	0,22	0,21	0,07	116,00	1,78	174,60	229,90	65,11	377,76	1,70	14,93	105
	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	207	0,60	0,005	10,20	43,20	0,003	0,0015			2,8	2,8	1,54	0,84	11,4	0,07	0,003	377
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,03				11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	90
	итого за завтрак	582	22,42	23,56	110,10	741,00	0,34	0,24	0,07	176,00	4,72	214,70	418,04	96,95	483,16	4,01	35,33	
	Огурчик консервированный	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	0,10		0,00	3,50	23,00	0,10	14,00	141,00	0,60	0,00	70
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	10,25	10,80	14,60	196,60	0,07	0,07	0	231,3	2,1	15,6	36,1	15,3	0	1,13	0	113
	Минтай запеченный (филе минтая)	100	25,10	8,10	4,70	192,10	0,17	0,16	0,5	15,3	0,76	62,5	374	85,4	652,1	1,3	30,6	444
обед	Картофельное пюре	200	4,25	5,38	29,20	182,20	0,2	0,17		25,3	34,2	50,5	124,8	42,9	1009	1,6	9,06	54-11г
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,46	0,15	21,10	93,00	0,06	0,07	1,68	0,13	20,00	36,00						83
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,60	26,50	124,50	0,09	0,04				14,50	75,00	23,50	117,50	1,95	25,50	90
	итого за обед	960	48,98	25,73	125,40	933,40	0,67	0,63	2,18	272,03	60,56	214,10	649,00	189,50	1975,40	7,24	88,32	
	Печенье нарезное	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,01	0,03	2,26		5,80	18,00	4,00	22,00	0,42	1,05	94
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,80	6,40	8,00	113,00	0,04	0,26		44	0,6	248	184	28	292	0,2	18	78
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	0,02		3,00	4,00	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	63
	итого за полдник	320	7,54	8,50	32,18	238,20	0,08	0,29	0,03	49,26	4,60	267,88	211,57	39,83	544,74	2,53	20,81	
	Всего за день	1862	78,94	57,79	267,68	1912,60	1,09	1,16	2,28	497,29	69,88	696,68	1278,61	326,28	3003,30	13,78	0,14	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			87,71	62,81	69,89	70,32	78,01	72,22	22,75	71,04	99,83	58,06	106,55	108,76	250,28	76,58	144,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																		
День 2																		
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке (порционно)	20	4,64	5,90		71,60	0,008			52,00	0,14	17,62	100,00	7,00		0,20		98
	Омлет натуральный, с маслом (150/5)	155	13,80	18,40	2,80	232,00	0,44	0,36	2,71	126,86	0,24	105,20	211,60	16,65	173,00	2,27	22,59	35
	Какао с молоком	200	3,49	3,35	14,60	102,50	0,0	0,1		13,2	0,6	115,1	103,3	25,7	179,6	0,8	8,4	76
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,60	26,50	124,50	0,09	0,04				14,50	75,00	23,50	117,50	1,95	25,50	90
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03		0	38	35	17	11	155	0,1	0,26	94
итого за завтрак		585	30,85	29,05	79,00	700,60	0,68	0,58	2,71	192,06	38,93	299,42	545,90	92,25	680,90	5,96	79,91	
обед	Салат "Розовый"	100	1,58	10,10	7,71	128,10	0,04	0,02		0,29	45,6	54,6	45,2	19,5	213	0,85	7,86	134
	Суп гороховый	250	8,57	6,30	31,50	217,00	0,35	0,12		121,5	24,8	37,9	128,6	53	851,6	2,63	21,2	29
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом (90/5)	105	15,10	14,80	10,30	235,00	0,07	0,08	0,07	6,3	0,62	29,3	144	64	229,3	1,4	6,4	54
	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,70	8,60	13,20	141,80	0,1	0,04	0	16		11,8	66,4	44,4	84,7	1,4	1,8	302
	Напиток брусничный	200	0,15	0,11	11,80	48,80	0,002	0,004			3,3	5,5	3,52	1,54	19,8	0,12		700
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,60	26,50	124,50	0,09	0,04				14,50	75,00	23,50	117,50	1,95	25,50	90
итого за обед		965	36,22	41,11	128,61	1030,20	0,71	0,32	0,07	144,09	74,32	165,60	501,72	214,34	1571,70	9,01	85,92	
полдник	Булочка «Янтарная»	40	4,50	3,30	21,60	134,10	0,07	0,05	0,073	39,6	0,34	19,1	48,5	8,18	57,4	0,49	1,41	91
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0	0	0	0,04	4,5	8	3,8	24	0,7	0	7554-2гн
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79
итого за полдник		440	5,70	3,50	48,30	247,50	0,11	0,13	0,07	139,60	12,38	33,60	86,50	35,98	321,40	2,69	1,41	
Всего за день		1990	72,77	73,66	255,91	1978,30	1,50	1,03	2,85	475,75	125,63	498,62	1134,12	342,57	2574,00	17,66	0,17	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			80,86	80,07	66,82	72,73	107,14	64,19	28,53	67,96	179,47	41,55	94,51	114,19	214,50	98,11	167,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																		
День 3																		
завтрак	Пряники	60	3,54	2,82	45,00	219,50	0,04	0,01				6,6	30	5,4	42,6	0,48		581
	Плов с куриным филе	250	20,40	22,80	43,30	460,00	0,05	0,04		18,75	0	25	108,8	35	1,12	0,89	12,6	115
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0	0	0	0,04	4,5	8	3,8	24	0,7	0	7554-2гн
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	40	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,03				11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	90
итого за завтрак		600	30,80	26,60	139,00	918,40	0,21	0,10	0,00	18,75	0,04	57,70	239,30	70,00	208,22	4,18	52,30	
обед	Салат "Мазайка"	100	1,60	6,50	9,10	114,00	0,02	0,08		44,67	2,16	18,01	32,00	17,99	242,00	0,54	11,33	131
	Суп с рыбными консервами	250	9,80	6,00	17,00	161,20	0,07	0,1	4,4	218,3	7,3	83,8	136,3	43,3	471,5	1,11	29,8	122
	Сердце в соусе (60/60)	120	22,60	14,40	8,50	254,20	0,52	0,93		297,3	9,7	28,6	305,8	96,2	450,7	6,74	11,5	262
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,76	6,70	43,00	259,90	0,11	0,04	0,1	22,1		12,1	54,1	9,79	76,1	0,87	25,2	203
	Компот из сухофруктов	200	0,69	0,12	33,10	136,20	0,01	0,01			0,23	23,1	22,1	16,6	1,19	0,82		54-1хн
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	60	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	40	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,03				11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	90
итого за обед		950	48,91	34,80	159,50	1160,10	0,86	1,21	4,50	582,37	19,39	189,21	649,30	211,08	1391,29	12,30	121,39	
полдник	Пирожки печеные с яблоками	40	1,90	0,70	17,80	85,00	0,02	0,02	0,09	6,50	0,24	6,08	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	85
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	8,70	9,60	12,00	177,00	0,09	0,51		66	2,1	360	285	42	438	0,3	27	78
	Фрукты свежие (мандарин)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	0,06		24,00	12,00	9,60	33,60	50,40	417,60	0,72	0,06	63
итого за полдник		360	12,40	10,90	55,00	377,20	0,16	0,59	0,09	96,50	14,34	375,68	337,39	95,95	904,28	1,49	27,95	
Всего за день		1910	92,11	72,30	353,50	2455,70	1,24	1,90	4,59	697,62	33,77	622,59	1225,99	377,03	2503,79	17,97	0,20	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			102,34	78,59	92,30	90,28	88,32	118,44	45,94	99,66	48,24	51,88	102,17	125,68	208,65	99,83	201,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя I																		
День 4																		
завтрак	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	89
	Масло сливочное порционно	10	0,16	14,50	0,26	132,20	0,00					0,48	0,60	0,00		0,00		97
	Пудинг из творога с молоком сгущенным (150/30)	180	21,73	17,15	31,50	367,20	0,07	0,33	0,38	47,99	0,19	257,88	297,16	38,79	394,67	1,20	13,22	114
	Чай с молоком (с сахаром)	200	2,50	2,20	10,00	70,00	0,01	0,07		6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	378
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,033	0,024	-	4,5	6	21,1	14,35	11,75	346,1	2,86	2,64	16
итого за завтрак		590	28,99	34,95	79,46	752,40	0,17	0,44	0,38	67,39	6,49	346,76	390,91	67,44	868,57	5,41	39,66	
обед	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,30	10,17	51,83	0,02	0,03	0	1,2	1,92	36,67	35	11,33	113,33	0,32	0	54-213- 2020
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	200	2,50	8,90	14,30	147,40	0,06	0,08		18,8	55	53,1	63,6	29,9	447,4	1,1	21,22	82
	Рыба (филе минтая) в омлете	120	21,60	9,20	3,70	184,10	0,15	0,4	0,21	91,1	0,6	75,7	330,4	64,8	514,5	1,72	12	81
	Картофельное пюре	200	4,25	5,38	29,20	182,20	0,2	0,17		25,3	34,2	50,5	124,8	42,9	1009	1,6	9,1	54-11г
	Компот из изюма	200	0,42	0,09	22,10	90,90	0,03	0,01	0	0,6		14,7	23,7	7,72	152,7	0,58	0,2	54-4хн
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,03				11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	90
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	80	6,40	0,80	36,80	180,00	0,08	0,02				16,00	52,00	11,20	74,40	0,88	30,88	89
итого за обед		940	39,83	25,15	137,47	936,03	0,61	0,74	0,21	137,00	91,72	258,27	689,50	186,65	2405,33	7,76	93,80	
полдник	Печенье	60	4,20	7,80	43,80	262,20	0,21	0,13				17,4	54	12	66	1,26		582
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0	0	0	0,04	4,5	8	3,8	24	0,7	0	7554-2гн
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02			4	14	14	8	240	2,8		79
итого за полдник		460	5,40	8,00	70,50	375,60	0,23	0,15	0,00	0,00	4,04	35,90	76,00	23,80	330,00	4,76	0,00	
Всего за день		1990	74,22	68,10	287,43	2064,03	1,01	1,33	0,59	204,39	102,25	640,93	1156,41	277,89	3603,90	17,93	0,13	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			82,47	74,02	75,05	75,88	72,29	83,19	5,90	29,20	146,08	53,41	96,37	92,63	300,33	99,63	133,46	

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя I																		
День 5																		
завтрак	Джем (повидло, варенье)	20	0,08		13,00	52,30	0,002	0,004			0,1	2,8	1,8	1,4	36,3	0,26		128
	Масло сливочное порционно	10	0,10	7,20	0,10	65,60	0,0002				8	0	0,48	0,6	0	0,004		97
	Каша жидкая молочная манная (250\5)	255	7,40	9,50	39,30	272,30	0,12	0,16	0,40	39,80	0,60	137,10	195,40	36,30	23,30	1,89	9,90	118
	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	207	0,60	0,005	10,20	43,20	0,003	0,0015			2,8	2,8	1,54	0,84	11,4	0,07	0,003	377
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,02				8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	90
	итого за завтрак	582	14,98	17,67	106,07	643,10	0,24	0,21	0,40	47,80	3,50	163,88	283,34	61,04	197,30	4,05	48,36	
обед	Морковь по-корейски	100	1,25	6,07	22,27	95,30	0,06	0,06		224,84	4,02	31,70	56,01	33,36	286,57	0,91	3,34	133/1
	Суп "Кудрявый"	250	2,81	7,97	20,30	164,50	0,12	0,1	0	18,8	24	27,9	84	32,1	690,2	1,1	21,5	ТТК5
	Фрикадельки в соусе	110	16,50	19,70	10,40	285,30	0,09	0,13		14,6	1,46	14,5	88,7	19,9	233,3	1,84	13,4	280
	Рис припущенный	200	4,88	5,20	51,30	272,00	0,05	0,03		16		6,5	105,2	34,6	70,5	0,69	1,39	54-7г
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,90	74,20	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5		398
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,02				8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	90
итого за обед	920	29,90	39,86	151,84	1033,50	0,41	0,40	0,00	372,28	109,48	106,30	401,41	141,26	1386,97	6,54	66,51		
полдник	Фрукты свежие (апельсин)	150	13,50	0,30	12,15	64,50	0,06	0,045		7,2	90	51	34,5	19,5	291,5	0,45	2,64	63
	Булочка "Розовая"	40	3,28	1,12	22,00	111,20	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	93
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	12,00	7,50	21,00	199,50	0,72	0,6		66	2,1	324	282	48	387	0,3		78
итого за полдник		390	28,78	8,92	55,15	375,20	0,81	0,67	0,03	75,63	92,46	386,45	347,93	75,40	754,60	1,29	4,33	
Всего за день		1892	73,66	66,45	313,06	2051,80	1,47	1,28	0,43	495,71	205,44	656,63	1032,68	277,70	2338,87	11,88	119,20	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			81,85	72,22	81,74	75,43	104,91	79,78	4,27	70,82	293,49	54,72	86,06	92,57	194,91	66,02	662,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 2																		
День 7																		
завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,10	7,20	0,10	65,60	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90		71,60	0,008			52,00	0,14	17,62	100,00	7,00		0,20		98
	Печенье	60	4,20	7,80	43,80	262,20	0,21	0,13				17,4	54	12	66	1,26		582
	Каша вязкая молочная овсяная с маслом (250/5)	255	10,40	11,80	44,50	326,10	0,27	0,2	0,5	3	0,75	178,5	293,8	87,7	360,5	2,1	9,9	212
	Какао с молоком	200	3,49	3,35	14,60	102,50	0,0	0,1		13,2	0,6	115,1	103,3	25,7	179,6	0,8	8,4	382
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,02				8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	90
	итого за завтрак	605	27,23	36,71	132,67	970,20	0,59	0,49	0,50	76,20	1,44	343,80	616,20	150,70	704,50	5,84	45,18	
обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	135,80	0,03	0,03		203,3	38,5	45	31,6	16,6	272	0,6	16,3	54-203
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	290	10,80	7,82	19,30	191,00	0,125	0,059	1,5	86,4	1,73	13,28	102,4	22,16	295,76	0,365	21,32	26
	Фрикассе из филе куриного	100	18,30	21,30	6,60	291,30	0,09	0,01		60,5	3,18	59	183,2	23,6	321,7	1,35	6,9	141
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,06	6,47	9,97	106,40	0,08	0,03	0	16		8,9	49,8	33,3	63,5	1,1	1,36	302
	Напиток клюквенный	200	0,11	0,04	10,80	44,00	0,04	0,004			3,3	3,08	2,42	3,3	26,2	0,43		700
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,40	0,30	13,80	67,50	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	27,90	0,33	11,58	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,02				8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	90
	итого за обед	900	37,27	46,39	85,94	910,70	0,45	0,17	1,50	366,20	46,71	143,96	433,92	117,26	1077,56	5,35	72,76	
полдник	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,033	0,024		4,5	6	21,1	14,35	11,75	346,1	2,86	2,64	63
	Печенье нарезное	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05	94
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,80	6,40	8,00	113,00	0,04	0,26		44	0,6	248	184	28	292	0,2	18	78
	итого за полдник	370	7,74	8,70	37,08	261,70	0,09	0,29	0,03	50,76	6,60	274,90	216,35	43,75	660,10	3,48	21,69	
Всего за день		1875	72,24	91,80	255,69	2142,60	1,13	0,95	2,03	493,16	54,75	762,66	1266,47	311,71	2442,16	14,67	0,14	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			80,27	99,78	66,76	78,77	80,73	59,56	20,25	70,45	78,21	63,56	105,54	103,90	203,51	81,49	139,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
Неделя 2																			
День 8																			
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,10	7,20	0,10	65,60	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97	
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,033	0,024	-	4,5	6	21,1	14,35	11,75	346,1	2,86	2,64	16	
	Манник со сгущенным молоком (180\20)	200	6,80	7,80	40,60	260,00	0,11	0,18	0,40	80,00	0,29	116,80	154,40	27,20	210,60	1,20	5,80	155	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,36	3,46	13,60	99,00	0,03	0,12	0	12,2	0,48	102,1	94,2	25,4	161,6	0,88	8,3	75	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,20	99,60	0,07	0,03				11,60	60,00	18,80	94,00	1,56	20,40	90	
	итого за завтрак	600	13,52	19,54	90,20	594,70	0,24	0,36	0,40	104,70	6,77	252,08	323,55	83,15	812,30	6,50	37,14		
	Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0,04	-	10	10	23	42	14	141	0,6	3	15
		Свекольник со сметаной	250	2,20	5,60	12,00	107,20	0,1	0,037		184,2	9,2	37,8	73,9	22,2	271	1,5	4,1	136
		Плов с куриным филе	250	20,40	22,80	43,30	460,00	0,05	0,04		18,75	0	25	108,8	35	1,12	0,89	12,6	115
		Компот из сухофруктов	200	0,69	0,12	33,10	136,20	0,01	0,01			0,23	23,1	22,1	16,6	1,19	0,82		54-1хн
Хлеб пшеничный "Йодовый"		80	6,40	0,80	36,80	180,00	0,08	0,02				16,00	52,00	11,20	74,40	0,88	30,88	89	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"		50	3,32	0,60	26,50	124,50	0,09	0,04				14,50	75,00	23,50	117,50	1,95	25,50	90	
итого за обед		930	33,81	30,02	154,20	1021,90	0,36	0,19	0,00	212,95	19,43	139,40	373,80	122,50	606,21	6,64	76,08		
Полдник	Средиземноморская пища с курицей и сыром	100	11,00	12,00	21,15	234,40	0,88	0,088	0,23	34,5	0,88	123,2	133,08	17,85	140	0,98	2,99	88	
	Кондитерские изделия промышленного производства (мармелад желтый)	50	0,05		37,50	150,00						2	0,5	1	2	0,2		95	
	Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,08	0,75		0,01		0,3	0,04	4,4	7,2	3,8	20,6	0,7		70	
	итого за полдник	350	11,15	12,00	58,73	385,15	0,88	0,10	0,23	34,80	0,92	129,60	140,78	22,65	162,60	1,88	2,99		
Всего за день		1880	58,48	61,56	303,13	2001,75	1,48	0,64	0,63	352,45	27,12	521,08	838,13	228,30	1581,11	15,02	0,12		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			64,98	66,91	79,14	73,59	105,44	40,06	6,30	50,35	38,74	43,42	69,84	76,10	131,76	83,47	116,21		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 2																		
День 9																		
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90		71,60	0,008			52,00	0,14	17,62	100,00	7,00		0,20		98
	Масло сливочное порционно	10	0,10	7,20	0,10	65,60	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,60	8,10	35,70	242,10	0,07	0,17	0,45	55,53	0,25	126,14	193,90	40,28	140,59	0,66	11,67	139
	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	207	0,60	0,01	10,20	43,20	0,003	0,0015			2,8	2,8	1,54	0,84	11,4	0,07	0,003	377
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,60	26,50	124,50	0,09	0,04				14,50	75,00	23,50	117,50	1,95	25,50	90
итого за завтрак		597	20,06	22,41	100,10	682,00	0,23	0,23	0,45	115,53	3,19	173,54	410,04	80,02	325,29	3,54	60,33	
обед	Салат из зеленого горошка	100	4,30	17,40	4,62	192,30	0,043	0,107	0	33,08	1,85	36	63,7	10,42	115,1	0,68	4,76	50
	Суп шахтерский со сметаной	250	9,24	12,80	14,90	211,50	0,15	0,12		33,8	17,3	29,9	125,8	33	186,9	1,41	5,4	101
	Филе минтая в томате с овощами	100	13,70	7,40	6,20	147,40	0,08	0,08	0,17		2,7	44,2	148	55,7	302	1,06	144,2	54-11p
	Картофельное пюре	200	4,25	5,38	29,20	182,20	0,2	0,17		25,3	34,2	50,5	124,8	42,9	1009	1,6	9,1	54-11г
	Напиток из облепихи	200	0,22	0,99	11,00	54,00	0,005	0,009		30	0	36,8	1,65	5,52	35,5	0,28	0,61	54-9хн
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	89
итого за обед		930	37,71	44,83	104,79	974,60	0,58	0,53	0,17	122,18	56,05	216,10	541,45	168,64	1765,50	6,75	198,67	
полдник	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,54	70,50	0,03	0,05		3,00	7,50	28,50	24,00	18,00	232,50	3,45	1,50	63
	Печенье	40	2,80	5,20	29,20	174,80	0,14	0,09				11,6	36	8	44	0,84		582
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	8,70	9,60	12,00	177,00	0,09	0,51		66	2,1	360	285	42	438	0,3	27	78
итого за полдник		390	12,10	15,25	56,74	422,30	0,26	0,65	0,00	69,00	9,60	400,10	345,00	68,00	714,50	4,59	28,50	
Всего за день		1917	69,87	82,49	261,63	2078,90	1,08	1,40	0,62	306,71	68,84	789,74	1296,49	316,66	2805,29	14,88	0,29	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			77,63	89,66	68,31	76,43	76,87	87,47	6,20	43,82	98,34	65,81	108,04	105,55	233,77	82,69	287,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 2	Неделя 2																	
	День 10																	
завтрак	Джем (повидло, варенье)	20	0,08		13,00	52,30	0,002	0,004			0,1	2,8	1,8	1,4	36,3	0,26		128
	Блинчики с маслом сливочным (200/10)	210	13,03	29,60	54,40	537,00	0,25	0,1				16,5	128,8	49,8	196,6	2,81		ТТК
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0	0	0	0,04	4,5	8	3,8	24	0,7	0	7554-2гн
	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,54	70,50	0,03	0,045	0	3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63
	итого за завтрак	580	13,91	30,05	89,44	686,60	0,28	0,15	0,00	3,00	7,64	52,30	162,60	73,00	489,40	7,22	1,50	
обед	Винегрет овощной	100	1,40	7,10	8,60	104,00	0,03	0,02	-	121,50	3,76	20,20	35,70	16,10	213,00	0,70	13,10	13
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,28	9,00	13,10	142,30	0,08	0,08		18,8	31,9	44,5	55,8	23,3	415	0,75	19,1	21
	Тефтели с рисом в сметанном соусе (75/50)	125	10,90	12,20	7,40	183,20	0,03	0,04			0,38	19,9	89,1	16,25	123,8	1,5	15,3	34-8м 54-1 соус
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,76	6,70	43,00	259,90	0,11	0,04	0,1	22,1		12,1	54,1	9,79	76,1	0,87	25,2	203
	Напиток лимонный	200	0,12	0,01	20,40	82,20	0,006	0,003		98,04	5,6	5,6	3,08	1,68	22,8	0,14		841
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,05	0,02				8,70	45,00	14,10	70,50	1,17	15,30	90
	итого за обед	935	27,46	35,87	131,37	958,80	0,36	0,22	0,10	260,44	41,64	121,00	315,28	88,22	967,70	5,68	107,30	
полдник	Крендель сахарный	100	9,40	17,06	72,00	381,20	0,08	0,21	0,21	52,27		18,90	187,45	9,70	273,87	0,86	14,11	154
	Кондитерские изделия промышленного производства	50	2,00	10,50	29,50	221,00	0,16	0,03				14,00	47,50	49,50	93,50	1,50		96
	Конфеты шоколадные																	
	Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	207	0,60	0,01	10,20	43,20	0,003	0,0015			2,8	2,8	1,54	0,84	11,4	0,07	0,003	377
итого за полдник		357	12,00	27,57	111,70	645,40	0,24	0,24	0,21	52,27	2,80	35,70	236,49	60,04	378,77	2,43	14,11	
Всего за день		1872	53,37	93,49	332,51	2290,80	0,89	0,61	0,31	315,71	52,08	209,00	714,37	221,26	1835,87	15,33	0,12	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			59,30	101,61	86,82	84,22	63,36	38,28	3,05	45,10	74,40	17,42	59,53	73,75	152,99	85,17	122,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 2																		
День 11																		
завтрак	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,006				3,3	15	2,7	21,3	0,24		581
	Гуляш из филе куриного	100	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	1,06	0,01	30,10	0,68	30,32	79,00	16,19	173,38	0,70	4,67	143,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,06	6,47	9,97	106,40	0,08	0,03	0	16		8,9	49,8	33,3	63,5	1,1	1,36	302
	Какао с молоком	200	3,49	3,35	14,60	102,50	0,0	0,1		13,2	0,6	115,1	103,3	25,7	179,6	0,8	8,4	76
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	46,50	0,55	19,30	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,60	26,50	124,50	0,09	0,04				14,50	75,00	23,50	117,50	1,95	25,50	90
	итого за завтрак	580	26,29	23,99	100,08	721,70	0,30	1,28	0,01	59,30	1,23	182,12	354,60	108,39	601,78	5,32	59,23	
обед	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,52	4,67	7,38	78,00	0,02	0,03	0	16,83	12,37	30	30	16,67	340	0,77	31	50
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,77	6,62	19,60	167,30	0,11	0,09	-	18,9	18,6	29	84,6	29	549,6	1,12	20,52	24
	Рыба (горбуша), припущенная в молоке	100	14,70	10,30	2,55	182,80	0,10	0,07	1,76	34,22	1,11	47,78	141,74	24,44	230,96	0,55	25,16	123
	Картофельное пюре	200	4,25	5,38	29,20	182,20	0,2	0,17		25,3	34,2	50,5	124,8	42,9	1009	1,6	9,1	54-11г
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	13,41	55,50	0,01	0,007		0,72	3,5	5,6	3,85	3,15	97,3	0,8	0,61	342
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,80	0,60	27,60	135,00	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	55,80	0,66	23,16	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	60	4,00	0,72	31,74	149,40	0,10	0,05				17,40	90,00	28,20	141,00	2,30	30,60	90
итого за обед	970	32,18	28,43	131,48	950,20	0,61	0,43	1,76	95,97	69,78	192,28	513,99	152,76	2423,66	7,80	140,15		
полдник	Булочка "Розовая"	40	3,28	1,12	22,00	111,20	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	93
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	12,00	7,50	21,00	199,50	0,72	0,6		66	2,1	324	282	48	387	0,3		78
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03		4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	63
итого за полдник		340	16,18	8,82	51,10	353,70	0,79	0,65	0,03	73,23	62,46	369,45	336,43	68,90	660,10	1,14	3,45	
Всего за день		1890	74,65	61,24	282,66	2025,60	1,70	2,36	1,80	228,50	133,47	743,85	1205,02	330,05	3685,54	14,26	0,20	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			82,94	66,57	73,80	74,47	121,11	147,50	18,01	32,64	190,67	61,99	100,42	110,02	307,13	79,22	202,83	

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 3,5 г в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение 2)

Средние показатели белков, жиров, углеводов, энергетической ценности по дням	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
	белки	жиры	углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
день 1	78,94	57,79	267,68	1912,60	1,09	1,16	2,28	497,29	69,88	696,68	1278,61	326,28	3003,30	13,78	0,14
день 2	72,77	73,66	255,91	1978,30	1,50	1,03	2,85	475,75	125,63	498,62	1134,12	342,57	2574,00	17,66	0,17
день 3	92,11	72,30	353,50	2455,70	1,24	1,90	4,59	697,62	33,77	622,59	1225,99	377,03	2503,79	17,97	0,20
день 4	74,22	68,10	287,43	2064,03	1,01	1,33	0,59	204,39	102,25	640,93	1156,41	277,89	3603,90	17,93	0,13
день 5	73,664	66,45	313,06	2051,80	1,47	1,28	0,43	495,71	205,44	656,63	1032,68	277,70	2338,87	11,88	119,20
Всего за 5 дней	391,70	338,29	1477,58	10462,43	6,31	6,69	10,74	2370,76	536,97	3115,45	5827,81	1601,47	14023,86	79,23	119,85
ИТОГО среднее значение за 5 дней	78,34	67,66	295,52	2092,49	1,26	1,34	2,15	474,15	107,39	623,09	1165,56	320,29	2804,77	15,85	23,97
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	87,05	73,54	77,16	76,93	90,13	83,56	21,48	67,74	153,42	51,92	97,13	106,76	233,73	88,04	23969,96
день 7	72,24	91,80	255,69	2142,60	1,13	0,95	2,03	493,16	54,75	762,66	1266,47	311,71	2442,16	14,67	0,14
день 8	58,48	61,56	303,13	2001,75	1,48	0,64	0,63	352,45	27,12	521,08	838,13	228,30	1581,11	15,02	0,12
день 9	69,87	82,49	261,63	2078,90	1,08	1,40	0,62	306,71	68,84	789,74	1296,49	316,66	2805,29	14,88	0,29
день 10	53,37	93,49	332,51	2290,80	0,89	0,61	0,31	315,71	52,08	209,00	714,37	221,26	1835,87	15,33	0,12
день 11	74,65	61,24	282,66	2025,60	1,70	2,36	1,80	228,50	133,47	743,85	1205,02	330,05	3685,54	14,26	0,20
Всего за 5 дней	328,614	390,57	1435,62	10539,65	6,27	5,97	5,38	1696,53	336,26	3026,33	5320,48	1407,98	12349,97	74,17	0,87
ИТОГО среднее значение за 5 дней	65,72	65,10	239,27	1756,61	1,04	0,99	0,90	282,76	56,04	504,39	886,75	234,66	2058,33	12,36	0,14
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	73,03	70,76	62,47	64,58	74,58	62,15	8,97	40,39	80,06	42,03	73,90	78,22	171,53	68,67	144,85
Всего за 10 дней	720,32	728,86	2913,20	21002,08	12,57	12,65	16,12	4067,29	873,23	6141,78	11148,29	3009,45	26373,83	153,40	120,72
ИТОГО среднее значение за 10 дней	72,03	72,89	291,32	2100,21	1,26	1,27	1,61	406,73	87,32	614,18	1114,83	300,95	2637,38	15,34	12,07
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	80,04	79,22	76,06	77,21	89,82	79,07	16,12	58,10	124,75	51,18	92,90	100,32	219,78	85,22	12071,89