

МАОУ СШ № 156

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 156



Е. Т. Комиссарова

Приказ № 05-08 от 01.01.2026 г.

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

возрастная группа 7-11 лет

(период действия меню: с 01.01.2026 г по 31.03.2026 г)

**г. Красноярск
2026 г**

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
	Неделя 1																	
	День 1																	
	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 (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	0,044					7,6	26	5,2		0,48		127
	Каша вязкая из пшенной крупы с маслом (200/5)	205	8,55	7,50	42,32	271,00	0,18	0,169	0,07	97,1	1,43	139,9	184,12	52,09	302,31	1,36	11,95	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 ржано-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	итого за завтрак	522	19,64	22,47	94,19	656,60	0,2862	0,1945	0,07	157,1	4,37	177,1	357,26	79,23	384,21	3,284	27,253	
обед	Огурчик консервированный	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	0,06	0	0	2,1	13,8	0,06	8,4	84,6	0,36	0	70
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	8,20	8,64	11,70	157,40	0,06	0,06	0	185,9	1,68	12,5	28,9	12,3	0	0,91	0	113
	Минтай запеченный (филе минтая)	90	22,60	7,30	4,20	172,90	0,16	0,15	0,45	13,8	0,69	56,3	336,5	76,9	586,9	1,17	27,6	444
	Картофельное пюре	150	3,19	4,04	21,90	136,70	0,15	0,13		19	25,7	37,9	93,6	32,2	757,4	1,18	6,8	54-11г
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,46	0,15	21,10	93,00	0,06	0,068	1,68	0,13	20	36					83	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за обед	780	40,93	21,05	98,79	753,20	0,546	0,507	2,13	218,83	50,17	118,9	536,56	150,9	1545,9	5,34	69		
полдник	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,022	0,016		3	4	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	0,078	0,286	0,025	49,26	4,6	267,88	211,57	39,83	544,74	2,53	20,81	
Всего за день		1622	68,11	52,02	225,16	1648,00	0,9102	0,9875	2,225	425,19	59,14	563,88	1105,39	269,96	2474,85	11,154	0,117063	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			88,45	65,84	67,21	70,13	75,85	70,54	22,25	60,74	98,57	51,26	100,49	107,98	224,99	92,95	0,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			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	0,438	0,357	2,71	126,86	0,24	105,2	211,6	16,65	173	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"	40	3,20	0,40	18,40	90,00	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	0,03	0	0	38	35	17	11	155	0,1	0,26	63
итого за завтрак		545	27,93	28,61	59,17	605,80	0,632	0,556	2,71	192,06	38,93	291,62	509,4	81,45	624,6	5,07	65,85	
обед	Салат "Розовый"	60	0,90	6,10	4,60	77,00	0,02	0,012		0,2	27,4	32,8	27,1	11,7	127,8	0,51	7,86	134/1
	Суп гороховый	200	6,86	5,04	25,20	173,60	0,28	0,1		97,2	19,8	30,3	102,9	42,4	681,3	2,11	16,96	29
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом (90/5)	95	13,60	13,70	9,30	214,90	0,063	0,072	0,07	5,67	0,55	26,37	129,6	57,6	206,4	1,26	5,76	54
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,06	6,47	9,97	106,40	0,08	0,03	0	12		8,9	49,8	33,3	63,5	1,1	1,36	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"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за обед		785	29,57	32,28	99,74	807,90	0,551	0,257	0,07	115,07	51,05	122,57	390,42	167,64	1215,8	6,82	66,54	
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	54-2гн
	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	0,073	139,6	12,38	33,6	86,5	35,98	321,4	2,69	1,41	
Всего за день		1770	63,20	64,39	207,21	1661,20	1,293	0,943	2,853	446,73	102,36	447,79	986,32	285,07	2161,8	14,58	0,1338	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			82,08	81,51	61,85	70,69	107,75	67,36	28,53	63,82	170,60	40,71	89,67	114,03	196,53	121,50	1,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
Неделя 1																			
День 3																			
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	
	Плов с куриным филе	200	16,32	18,20	34,60	368,00	0,04	0,03		15	0	20	87	28	0,9	0,71	10,1	116	
	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	54-2гн	
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
итого за завтрак		510	24,29	20,47	102,47	691,80	0,166	0,075	0	15	0,04	46,5	187,5	55,6	163,2	3,37	44,7		
обед	Салат "Мазайка"	60	0,90	4,50	5,50	67,00	0,02	0,02		30,48	1,29	10,81	26,4	10,8	145,2	0,33	10,38	131	
	Суп с рыбными консервами	200	7,90	4,80	13,40	128,40	0,06	0,08	3,52	174,6	5,84	67	109	34,6	377,2	0,89	31,8	122	
	Сердце в соусе (45/45)	90	16,90	10,80	6,40	190,40	0,4	0,7		223	7,3	21,4	229,3	72,1	338	5,05	8,7	262	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,60	35,90	216,60	0,09	0,03	0,09	18,4		10,1	45,1	8,16	63,4	0,73	21	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 "Йодовый"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
итого за обед		780	38,03	26,68	133,17	925,80	0,686	0,879	3,61	446,48	14,66	151,11	509,4	163,36	1041,99	9,54	106,48		
полдник	Пирожки печеные с яблоками	40	1,90	0,70	17,80	85,00	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	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)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05		20	10	8	28	42	348	0,6	0,05	63	
итого за полдник		340	12,10	10,80	50,80	358,00	0,1515	0,578	0,094	92,5	12,34	374,075	331,79	87,55	834,68	1,37	27,94		
Всего за день		1630	74,42	57,95	286,44	1975,60	1,0035	1,532	3,704	553,98	27,04	571,685	1028,69	306,51	2039,87	14,28	0,17912		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			96,65	73,35	85,50	84,07	83,63	109,43	37,04	79,14	45,07	51,97	93,52	122,60	185,44	119,00	1,49		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
Завтрак	Неделя 1																		
	День 4																		
Завтрак	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	Масло сливочное порционно	10	0,10	7,20	0,10	65,60	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97	
	Пудинг из творога с молоком сгущенным (130/20)	150	12,07	9,53	17,50	204,00	0,041	0,249	0,333	26,66	0,108	143,27	165,09	21,55	268,46	0,67	10,03	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)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0	0	10	16	11	9	278	2,2	1,76	63	
Итого за завтрак		510	19,07	19,83	60,40	496,10	0,1362	0,354	0,333	41,56	10,408	227,05	255,49	47,45	674,26	4,224	35,59		
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,10	0,01	0,02	0	0,72	1,15	22	21	6,8	68	0,19	0	54-213-2020	
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	200	1,98	7,15	11,40	117,90	0,05	0,06		15	22	42,5	50,9	23,9	357,9	0,9	17,16	82	
	Рыба (филе минтая) в омлете	90	16,20	6,90	2,80	138,10	0,12	0,3	0,16	69	0,45	56,8	247,8	48,6	385,9	1,29	19	81	
	Картофельное пюре	150	3,19	4,04	21,90	136,70	0,15	0,13		19	25,7	37,9	93,6	32,2	757,4	1,18	6,8	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 пшеничный "Йодовый"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
Итого за обед		780	28,99	19,24	103,17	701,90	0,466	0,559	0,16	104,32	49,3	192,6	514,5	140,32	1838,9	5,86	77,76		
Полдник	Печенье	40	2,80	5,20	29,20	174,80	0,14	0,09				11,6	36	8	44	0,84		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	54-2гн	
	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		440	4,00	5,40	55,90	288,20	0,16	0,11	0	0	4,04	30,1	58	19,8	308	4,34	0		
Всего за день		1730	52,06	44,47	219,47	1486,20	0,7622	1,023	0,493	145,88	63,748	449,75	827,99	207,57	2821,16	14,424	113,35		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			67,61	56,29	65,51	63,24	63,52	73,07	4,93	20,84	106,25	40,89	75,27	83,03	256,47	120,20	944,58		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры	
			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 (200/5)	205	5,94	7,60	31,60	218,60	0,1	0,13	0,3	32	0,48	110,2	157,1	29,2	187,5	1,52	7,95	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"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
итого за завтрак		522	12,72	15,67	93,77	566,90	0,21	0,17	0,30	40,00	3,38	134,98	238,54	52,54	352,20	3,57	42,55		
обед	Морковь по-корейски	60	0,75	4,10	13,38	57,20	0,04	0,022		80,94	2,41	19,02	33,6	20,01	103,16	0,54	1,2	133	
	Суп "Кудрявый"	200	2,25	6,38	16,30	131,60	0,1	0,08	0	15	19,2	22,3	67,2	25,7	552,2	0,9	17,16	ТТКС	
	Фрикадельки в соусе	90	12,40	14,80	7,80	214,00	0,07	0,1		12	1,1	10,9	72,6	14,9	190,9	1,38	11	280	
	Рис припущенный	150	3,66	3,89	38,50	204,00	0,04	0,02		12		4,88	78,9	26	52,9	0,52	1,04	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"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
полдник	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
	итого за обед		780	25,12	30,29	132,75	868,2	0,366	0,311	0	217,98	102,71	86,8	332,8	110,71	1024,16	5,56	65	
	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	375,2	0,8125	0,665	0,027	75,63	92,46	386,45	347,93	75,4	754,6	1,29	4,33	
Всего за день		1692	66,624	54,875	281,67	1810,3	1,3897	1,1505	0,327	333,61	198,55	608,23	919,27	238,65	2130,96	10,424	111,883		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			86,52	69,46	84,08	77,03	115,81	82,18	3,27	47,66	330,92	55,29	83,57	95,46	193,72	86,87	932,36		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			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	40	2,80	5,20	29,20	174,80	0,14	0,09				11,6	36	8	44	0,84		582
	Каша вязкая молочная овсяная с маслом (200/5)	205	8,34	9,46	35,60	260,90	0,22	0,16	0,4	2,4	0,6	142,8	235	70,5	289,8	1,7	7,95	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	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,24	10,60	49,80	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	0,78	90
итого за завтрак		525	23,10	31,65	103,90	792,70	0,4552	0,405	0,4	75,6	1,29	299,4	524,4	124,8	588,3	4,634	28,71	
обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	0,02	0,02		122	23,1	27	19	10	163	0,36	9,8	54-203
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	230	8,30	6,00	14,80	146,40	0,09	0,041	0,896	68	1,37	9,08	66,79	15,46	213,54	0,25	13,22	26
	Фрикассе из филе куриного	90	16,50	19,20	5,90	262,40	0,08	0,01		54,5	2,8	53,1	164,9	21,2	289,53	1,2	6,2	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"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за обед		810	33,97	38,67	86,14	827,90	0,416	0,144	0,896	260,5	30,57	119,86	380,41	104,36	872,77	5,06	65,18	
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		1705	64,81	79,02	227,12	1882,30	0,96	0,84	1,32	386,86	38,46	694,16	1121,16	272,91	2121,17	13,17	115,58	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			84,17	100,03	67,80	80,10	80,02	60,21	13,21	55,27	64,10	63,11	101,92	109,16	192,83	109,78	963,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 2																		
День 8																		
	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 (150/20)	170	6,80	7,80	40,60	260,00	0,08	0,14	0,3	60	0,22	87,6	115,8	20,4	158	0,9	4,4	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"	20	1,33	0,24	10,60	49,80	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
	итого за завтрак	550	12,19	19,30	79,60	544,90	0,1772	0,3	0,3	84,7	6,7	217,08	254,95	66,95	712,7	5,424	25,54	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,50	0,10	1,50	8,00	0,018	0,024	-	6	6	13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	1,8	15
	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,50	9,60	86,10	0,1	0,031		147,4	7,4	30,2	59,1	17,8	216,81	1,2	3,31	136
	Плов с куриным филе	200	16,32	18,20	34,60	368,00	0,04	0,03		15	0	20	87	28	0,9	0,71	10,1	116
	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"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за обед	740	25,31	23,78	117,67	785,50	0,27	0,13	0,00	168,40	13,63	105,80	270,90	91,90	420,50	4,81	49,81		
полдник	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	80	8,45	9,56	16,92	187,50	0,064	0,07	0,182	27,6	0,7	98,56	106,46	14,28	112	0,78	2,39	88
	Кондитерские изделия промышленного производства (мармелад желейный)	20	0,02		15,00	60,00						0,8	0,2	0,4	0,8	0,08		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	300	8,57	9,56	32,00	248,25	0,064	0,08	0,182	27,9	0,74	103,76	113,86	18,48	133,4	1,56	2,39	
Всего за день		1590	46,07	52,64	229,27	1578,65	0,5152	0,514	0,482	281	21,07	426,64	639,71	177,33	1266,6	11,794	0,07774	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			59,83	66,63	68,44	67,18	42,93	36,71	4,82	40,14	35,12	38,79	58,16	70,93	115,15	98,28	77,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			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	200	5,30	5,40	28,70	184,50	0,06	0,14	0,363	44,64	0,61	149	155,89	28	113,03	0,42	9,38	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"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,20	99,60	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
	итого за завтрак	527	17,30	19,49	83,20	577,00	0,1942	0,1885	0,363	104,64	3,55	191,5	350,53	61,64	264,93	2,804	49,083	
обед	Салат из зеленого горошка	60	2,58	10,46	2,77	115,52	0,025	0,064	0	19,85	1,11	21,6	38,22	6,25	69,1	0,41	2,85	50
	Суп шахтерский со сметаной	200	7,39	10,23	11,90	169,20	0,12	0,1		27	13,8	23,9	100,7	26,4	149,5	1,13	4,3	101
	Филе минтая в томате с овощами	90	12,30	6,66	5,58	132,70	0,07	0,07	0,15		2,4	39,8	133,2	50,1	271,8	0,9	129,8	54-11p
	Картофельное пюре	150	3,19	4,04	21,90	136,70	0,15	0,13		19	25,7	37,9	93,6	32,2	757,4	1,18	6,8	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	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за обед	780	31,68	33,24	92,02	795,32	0,476	0,412	0,15	95,85	43,01	178,7	444,87	141,57	1400,3	5,62	178,96		
полдник	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,54	70,50	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	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	0,645	0	69	9,6	400,1	345	68	714,5	4,59	28,5	
Всего за день		1697	61,08	67,98	231,96	1794,62	0,9302	1,2455	0,513	269,49	56,16	770,3	1140,4	271,21	2379,73	13,014	0,256543	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			79,32	86,04	69,24	76,37	77,52	88,96	5,13	38,50	93,60	70,03	103,67	108,48	216,34	108,45	256,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
завтрак	Неделя 2																	
	День 10																	
	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 (150/8)	158	9,81	22,30	41,00	403,90	0,19	0,08				12,4	96,9	37,5	147,9	2,12		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	54-2гн
	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	528	10,69	22,75	76,04	553,50	0,222	0,129	0	3	7,64	48,2	130,7	60,7	440,7	6,53	1,5	
обед	Винегрет овощной	60	0,80	4,30	5,20	63,00	0,018	0,012	-	72,9	2,26	12,12	21,42	9,66	127,8	0,42	7,86	13
	ПЦи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	1,82	7,17	10,50	113,80	0,06	0,06		15	25,5	35,6	44,6	18,6	332	0,6	15,26	21
	Тефтели с рисом в сметанном соусе (60/30)	90	8,71	9,80	5,90	146,60	0,02	0,03			0,3	15,9	64,2	13	99	1,2	11	54-8м 54-1 соус
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,60	35,90	216,60	0,09	0,03	0,09	18,4		10,1	45,1	8,16	63,4	0,73	21	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	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	итого за обед	780	23,09	27,74	116,77	809,40	0,3	0,174	0,09	204,34	33,66	98,02	255,9	72,2	762	4,81	89,72	
полдник	Крендель сахарный	75	5,30	9,60	40,50	285,90	0,059	0,158	0,154	39,2		14,2	140,59	7,3	205,4	0,65	10,58	154
	Кондитерские изделия промышленного производства	25	1,00	5,25	14,80	110,50	0,008	0,015				7	23,75	24,75	46,75	0,75		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	307	6,90	14,86	65,50	439,60	0,07	0,1745	0,154	39,2	2,8	24	165,88	32,89	263,55	1,47	10,583	
	Всего за день	1615	40,68	65,35	258,31	1802,50	0,6	0,5	0,2	246,5	44,1	170,2	552,5	165,8	1466,3	12,8	0,1	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		52,84	82,72	77,11	76,70	49,33	34,11	2,44	35,22	73,50	15,47	50,23	66,32	133,30	106,75	101,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			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	90	10,48	10,49	3,16	149,40	0,036	1,06	0,014	27,09	0,61	27,29	71,1	14,57	173,38	0,63	4,67	143
	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	382
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	итого за завтрак	550	23,80	22,58	89,10	655,30	0,262	1,265	0,014	56,29	1,16	173,29	316,7	97,37	554,78	4,47	49,03	
обед	Икра кабачковая промышленного производства	60	0,91	2,80	4,43	46,80	0,01	0,02	0	10,1	7,42	18	18	10	204	0,46	8,6	50
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,22	6,90	15,70	133,80	0,09	0,07	-	15	14,9	23,2	67,7	23,2	439,7	0,9	16,6	24
	Рыба (горбуша), припущенная в молоке	90	13,23	9,27	2,29	164,52	0,083	0,055	1,47	28,52	1	43	118,12	21,99	192,47	0,49	20,97	123
	Картофельное пюре	150	3,19	4,04	21,90	136,70	0,15	0,13		19	25,7	37,9	93,6	32,2	757,4	1,18	6,8	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"	50	4,00	0,50	23,00	112,50	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	2,00	0,36	15,87	74,70	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за обед	780	25,69	24,01	96,60	724,52	0,449	0,321	1,47	73,34	52,52	146,4	378,77	111,64	1807,87	5,55	88,18		
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	0,7925	0,65	0,027	73,23	62,46	369,45	336,43	68,9	660,1	1,14	3,45	
Всего за день		1670	65,67	55,41	236,80	1733,52	1,5035	2,236	1,511	202,86	116,14	689,14	1031,9	277,91	3022,75	11,16	0,14066	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			85,29	70,14		73,77	125,29	159,71	15,11	28,98	193,57	62,65	93,81	111,16	274,80	93,00	140,66	

Среднеесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 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	68,11	52,02	225,16	1648,00	0,91	0,9875	2,225	425,19	59,14	563,88	1105,39	269,96	2474,85	11,154	0,117063
день 2	63,2	64,39	207,21	1661,20	1,29	0,943	2,853	446,73	102,36	447,79	986,32	285,07	2161,8	14,58	0,1338
день 3	74,42	57,95	286,44	1975,60	1,00	1,532	3,704	553,98	27,04	571,685	1028,69	306,51	2039,87	14,28	0,17912
день 4	53,4	41,89	225,35	1494,55	0,62	0,732	2,368	407,15	39,826	453,39	741,85	201,11	2457,402	15,142	131,93
день 5	66,624	54,88	281,67	1810,30	1,39	1,1505	0,327	333,61	198,55	608,23	919,27	238,65	2130,96	10,424	111,883
Всего за 5 дней	325,75	271,12	1225,83	8589,65	5,22	5,35	11,48	2166,66	426,92	2644,98	4781,52	1301,30	11264,88	65,58	244,24
ИТОГО среднее значение за 5 дней	65,15	54,22	245,17	1717,93	1,04	1,07	2,30	433,33	85,38	529,00	956,30	260,26	2252,98	13,12	48,85
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	84,61	68,64	73,18	73,10	86,94	76,36	22,95	61,90	142,31	48,09	86,94	104,10	204,82	109,30	48848,60
день 7	64,81	79,02	227,12	1882,30	0,96	0,843	1,321	386,86	38,46	694,16	1121,16	272,91	2121,17	13,174	115,58
день 8	46,07	52,64	229,27	1578,65	0,52	0,514	0,482	281	21,07	426,64	639,71	177,33	1266,6	11,794	0,07774
день 9	61,08	67,98	231,96	1794,62	0,93	1,2455	0,513	269,49	56,16	770,3	1140,4	271,21	2379,73	13,014	0,256543
день 10	40,68	65,35	258,31	1802,50	0,59	0,48	0,24	246,54	44,10	170,22	552,48	165,79	1466,25	12,81	0,10
день 11	65,67	55,41	236,80	1733,52	1,50	2,236	1,511	202,86	116,14	689,14	1031,9	277,91	3022,75	11,16	0,14066
Всего за 5 дней	278,314	320,39	1183,46	8791,59	4,50	5,316	4,071	1386,75	275,93	2750,46	4485,65	1165,15	10256,5	61,952	116,15675
ИТОГО среднее значение за 5 дней	55,66	64,08	236,69	1758,32	0,90	1,06	0,81	277,35	55,19	550,09	897,13	233,03	2051,30	12,39	23,23
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	72,29	81,11	70,65	74,82	75,02	75,94	8,14	39,62	91,98	50,01	81,56	93,21	186,48	103,25	23231,35
Всего за 10 дней	604,07	591,51	2409,29	17381,24	9,72	10,66	15,55	3553,41	702,85	5395,44	9267,17	2466,45	21521,38	127,53	360,40
ИТОГО среднее значение за 10 дней	60,41	59,15	240,93	1738,12	0,97	1,07	1,55	355,34	70,28	539,54	926,72	246,65	2152,14	12,75	36,04
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	78,45	74,87	71,92	73,96	80,98	76,15	15,55	50,76	117,14	49,05	84,25	98,66	195,65	106,28	36039,97