

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СШ № 156



Е. Г. Комиссарова

Приказ № 05-03/90 от " 02 " ноября 2024 г

Примерное циклическое меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности блюд для организации горячего питания обучающихся МАОУ СШ № 156 (с внесенными изменениями и дополнениями)

возрастная группа 12 лет и старше
(период действия меню: с 05.11.2024 г по 31.12.2024 г)

г. Красноярск
2024 г

МЕНЮ 12-лет И СТАРШЕ

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N процентов
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																	
<i>День 1</i>																	
Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	71,60	0,008			52,00	0,14	17,62	100,00	7,00		0,20		98
Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
Батон "Молочный" йодовый	40	3	1,2	20,56	104,4	0,044					7,6	26	5,2		0,48		127
Каша вязкая (из пшенной крупы) с маслом (250/5)	255	10,67	8,47	52,9	330,5	0,22	0,21	0,07	116	1,78	174,6	229,9	65,11	377,76	1,7	14,93	105
Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	207	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
итого за завтрак	572	21,33	30,52	104,82	779,3	0,343	0,2429	0,07	176,05	4,12	227,7	424,5	102,11	505,46	4,724	35,335	
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6	5,6	80	0,04	0,05		133	40,3	20	19	25	205	0,7	1,63	5
Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер) (250/35)	285	7,7	9,9	11,9	167,5	0,042	0,062	0,11	21,73	0,89	19,63	80,75	11,17	95,68	0,92	2,28	28
Рыба (минтай) запеченная	100	24,9	1,3		118	0,15	0,19	0,54	46,29		77	312,44	86	802,65	0,6	53,3	111
Пюре картофельное	200	4,15	6,8	24,76	177	0,16	0,15	0,14	42,8	13,6	52	112	37,3	832	1,33	11,3	60
Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5				2,53	2	9	7	6	91	0,5	0,8	66
Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90
итого за обед	995	46,17	25,3	106,56	844,5	0,543	0,51	0,79	246,35	56,79	204,13	645,19	197,37	2199,63	6,66	117,97	
Печенье нарезное	20	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26		5,8	18	4	22	0,42	1,05	94
Кисломолочный напиток (Ряженка) в мелкоштучной упаковке	300	8,7	9,6	12	169,5	0,06	0,39		66	0,9	372	276	42	438	0,3	27	78
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	63
итого за полдник	420	10,44	11,7	36,18	294,7	0,098	0,416	0,025	71,26	4,9	391,88	303,57	53,83	690,74	2,63	29,81	
Всего за день	1987	77,94	67,52	247,56	1918,5	0,984	1,1689	0,885	493,66	65,81	823,71	1373,26	353,31	3395,83	14,014	0,183115	
коэффициент удовлетворения от суточной потребности, %		86,60	73,39	64,64	70,53	70,29	73,06	8,85	70,52	94,01	68,64	114,44	117,77	282,99	77,86	183,12	

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																	
<i>День 2</i>																	
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5		1,5	8,6	0,03	0,04		10	6	13,6	42	8,4	141	0,4	3	100
Омлет натуральный, с маслом (150/5)	155	13,8	18,4	2,8	232	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	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90
Фрукты свежие (апельсин)	150	13,5	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045		7,2	90	51	34,5	19,5	291,5	0,45	2,64	63
итого за завтрак	675	39,2	22,98	79,74	642,12	0,719	0,67	2,71	161,31	96,92	339,3	532,1	110,75	998,8	6,83	88,59	
Винегрет овощной	100	1,4	7,1	8,6	104	0,03	0,02		121,5	3,76	20,2	35,7	16,1	213	0,7	13,1	13
Суп гороховый	250	8,3	5,75	20,35	166,5	0,18	0,07		121,5	5,95	33,75	100,5	36,25	478	1,84	19,95	29
Биточки (из говядины), с маслом (100/5)	105	15,1	16,7	12,4	260	0,07	0,14	0,065	30,8	0,12	38,7	182,6	26,7	293,3	2,53	8,9	113
Каши гречневая рассыпчатая	200	5,6	6,67	29,7	201,2	0,28	0,16	0,068	36,7	-	18,7	240	160	292	5,33	3,07	55
Напиток брусничный	200	0,17		11	45	0,0018	0,004		1,25	1,5	5,67	3,48	1,52	18,91	0,107		80
Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90
итого за обед	965	38,69	37,42	136,15	1036,2	0,7128	0,452	0,133	311,75	11,33	143,52	676,28	272,47	1468,51	13,117	93,68	
Булочка «Янтарная»	40	3,76	2,1	19,84	113,4	0,026	0,032	0,073	39,64	0,045	14,58	30,41	6	38,22	0,33	1,41	91
Чай с сахаром	200	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		71
Сок фруктовый (овощной), в мелкоштучной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79
итого за полдник	440	4,86	2,3	52,34	249,4	0,066	0,122	0,073	139,94	12,085	29,08	67,61	33,8	299,02	2,53	1,41	
Всего за день	2080	82,75	62,7	268,23	1927,72	1,4978	1,244	2,916	613	120,335	511,9	1275,99	417,02	2766,33	22,477	0,18368	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		91,94	68,15	70,03	70,87	106,99	77,75	29,16	87,57	171,91	42,66	106,33	139,01	230,53	124,87	183,68	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						N рецентуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 1																	
<i>День 3</i>																	
Перец сладкий	60	0,8	0,08	2,9	15,5	0,035	0,043		90	120	4,8	8,35	4,5	81,17	0,3	1,58	101
Плов с филе куриным	250	15,37	10,25	31	278,75	0,05	0,135	0,268	18,75		25	108,75	35	232,28	0,89	6	115
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75
Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
итого за завтрак	600	25,93	14,31	92,4	601,35	0,238	0,355	0,268	122,04	120,52	162,4	316,6	96	637,95	4,4	56,28	
Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	100	2,3	6,8	4,3	88,3	0,04	0,08		50,8	28,8	36	44	16	242	0,8	17,3	8
Суп с рыбными консервами	250	8,62	8,37	14,37	167,4	0,098	0,078	4,425	155,27	2,98	72,26	120,56	38,63	393,87	0,52	19,1	30
Птица запеченная (цыпленок-бройлер)	100	23,3	15,55		260	0,19	0,145		264	3,24	41,89	269,9	20,69	634,48	15,67	15,34	108
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,12	5,2	36	215,3	0,072	0,036	0,09	31,9	-	13,2	48	8,4	63,6	0,84	0,96	106
Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81				15		50	4	2		0,1		117
Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
итого за обед	930	48,3	37	123,27	1046,6	0,534	0,389	4,515	516,97	35,02	236,95	585,46	112,92	1483,75	20,15	96,26	
Пирожки с яблоками	36	1,9	0,7	17,8	85	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) в мелкоштучной упаковке	300	8,7	9,6	12	177	0,09	0,51		66	2,1	360	285	42	438	0,3	27	78
Фрукты свежие (бананы)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	0,06		24	12	9,6	33,6	50,4	417,6	0,72	0,06	63
итого за полдник	456	12,4	10,9	55	377,2	0,1595	0,588	0,094	96,5	14,34	375,675	337,39	95,95	904,28	1,49	27,95	
Всего за день	1986	86,63	62,21	270,67	2025,15	0,9315	1,332	4,877	735,51	169,88	775,025	1239,45	304,87	3025,98	26,04	0,18049	
коэффициент удовлетворения от суточной потребности, %		96,26	67,62	70,67	74,45	66,54	83,25	48,77	105,07	242,69	64,59	103,29	101,62	252,17	144,67	180,49	

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 4																	
<i>Хлеб пшеничный "Йодовый"</i>	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
<i>Масло сливочное порционно</i>	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
<i>Пудинг из творога с молоком сушееным (150/30)</i>	180	21,73	17,15	31,5	367,2	0,074	0,33	0,38	47,99	0,194	257,88	297,16	38,79	394,67	1,2	13,22	114
<i>Чай с молоком</i>	200	2,5	2,2	10	70	0,01	0,07		6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	74
<i>Фрукты свежие (груша)</i>	150	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63
итого за завтрак	590	29,0	34,8	80,3	752,4	0,2	0,5	0,4	65,9	8,0	354,2	400,6	73,7	755,0	6,0	38,5	
<i>Овощи натуральные свежие (огурец, помидор) (50/50)</i>	100	0,95	0,15	3,15	18,3	0,045	0,04		71,65	125	18,5	34	17	215,5	0,75	3,85	17
<i>Борщ со свежей капустой, мясом, сметаной (250/25/10)</i>	285	8,3	8,8	13,2	178,6	0,039	0,05		170	8,43	40,1	52,2	23,82	327,4	1,078	21,22	124
<i>Рыба (горбуша), запеченная с морковью</i>	100	11,3	7,41	3,91	127,66	0,1	0,08	0,21	160,8	0,45	77,65	161,97	35,41	243,93	0,64	26,5	110
<i>Пюре картофельное</i>	200	4,15	6,8	24,76	177	0,16	0,15	0,14	42,8	13,6	52	112	37,3	832	1,33	11,3	60
<i>Напиток витаминизированный «Витошка»</i>	200	0,46	0,15	21,1	93	0,06	0,068	1,68	0,13	20	36						83
<i>Хлеб пшеничный "Йодовый"</i>	80	6,4	0,8	36,8	180	0,088	0,024				16	52	11,2	74,4	0,88	30,88	89
<i>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</i>	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
итого за обед	1005	34,22	24,59	124,12	874,16	0,56¹	0,444	1,82	445,38	167,48	251,85	472,17	143,53	1787,23	6,238	114,15	
<i>Булочка зерновая</i>	50	4	1,8	23	124	0,041	0,02	0,058	3,58		7,46	38,39	9,09	43,192	0,457	0,9	92
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7		71
<i>Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке</i>	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79
итого за полдник	450	5,1	2	55,5	260	0,081	0,11	0,058	103,88	12,04	21,96	75,59	36,89	303,992	2,657	0,9	
Всего за день	2045	68,31	61,39	259,92	1886,56	0,812	1,014	2,258	615,15	187,514	627,97	948,32	254,11	2846,192	14,899	0,15357	
коэффициент удовлетворения от суточной потребности, %		75,90	66,73	67,86	69,36	58,00	63,38	22,58	87,88	267,88	52,33	79,03	84,70	237,18	82,77	153,57	

	блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	В	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	І	реенту ры
Неделя 1																	
День 5																	
Джем фруктовый порционно	20	0,084	0,022	12,2	49,34	0,0028				0,584	4,22	3	2,66		0,087		128
Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
Каша манная молочная жидкая (250/6)	256	7,78	8,25	15,62	261,25	0,098	0,21	0,065	50,25	1,72	171	153	25,5	232	0,58	16	118
Чай с лимоном, с сахаром (200/7)	207	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73
Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за завтрак	583	15,024	23,742	81,45	693,49	0,2208	0,2529	0,065	58,3	4,504	212,2	248,6	56,66	392	3,281	54,465	
Салат из свеклы с соевыми огурцами	100	1,33	5,8	6,5	85,16	0,094	0,061		224,84	3,17	27,33	91,39	17	286,57	1	3,34	104
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	0,079	0,06		131,6	8,6	17,3	62,95	26	415,74	1,1	20,52	126
Гуляш	100	14,75	12,33	3,33	183,33	0,05	0,12		32	1,42	14,17	165,8	23,33	321,67	2,5	7,08	112
Рис отварной	200	4,8	6	49,3	270,5	0,04	0,04	0,09	35,5	1,92	8	96	32	61,3	0,67	1,07	56
Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,2	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5		82
Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за обед	910	31,84	28,55	129,8	904,89	0,357	0,364	0,09	521,98	95,11	92,5	483,64	119,63	1191,68	7,27	58,89	
Фрукты свежие (апельсин)	150	13,5	0,3	12,15	64,5	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	111,2	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) в мелкоштучной упаковке	300	12	7,5	21	199,5	0,72	0,6		66	2,1	324	282	48	387	0,3		78
итого за полдник	490	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	1983	75,644	61,212	266,4	1973,58	1,3903	1,2819	0,182	655,91	192,074	691,15	1080,17	251,69	2338,28	11,841	0,117685	
коэффициент удовлетворения от суточной требности, %		84,05	66,53	69,56	72,56	99,31	80,12	1,82	93,70	274,39	57,60	90,01	83,90	194,86	65,78	117,69	

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 7																	
Салат из зеленого горошка	60	4.3	6.1	4.62	90.6	0,043	0,107		33.08	1.85	36	63.7	10.42	115.1	0.68	4.76	14
Макароны запеченные с сыром	200	10.8	5.51	44.55	271	0,067	0,036	0,141	15.16	0.01	83.8	85.22	11.13	65.8	0.91	0.08	34
Какао с молоком	200	3.28	3.08	9.19	77.5	0.0	0.2		17.3	0.7	143.0	130.0	34.3	220.0	1.1	11.7	76
Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2.4	0.3	13.8	67.5	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	10.6	49.8	0,034	0,016				5.8	30	9.4	47	0.78	10.2	90
Фрукты свежие (апельсин)	150	13.5	0.3	12.15	64.5	0.06	0.045		7.2	90	51	34.5	19.5	291.5	0.45	2.64	63
итого за завтрак	660	35,61	15,53	94,91	620,92	0,277	0,383	0,141	72,69	92,54	325,6	362,92	88,95	767,3	4,25	40,96	
Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	100	1.6	6.17	9.5	100	0,0371	0,0368		52.93	19.7	24.5	23.57	10.15	123.95	0.43	1.96	11
Суп картофельный с рыбой (горбуша) (250/50)	300	8.74	6.83	18.5	171	0,125	0,059	1.47	86.36	1.73	13.28	102.4	22.16	295.76	0.365	21.32	26
Курица по-тайски	280	22.06	28	44.6	519	0,145	0,12	0,12	256.03	1.53	46.2	364	193.2	543.2	3.08	6.01	53
Напиток клюквенный	200	0.17		11	45	0,0025	0,0032			0.6	2.81	2.08	2.83	20.64	0.122	0.011	81
Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2.4	0.3	13.8	67.5	0,033	0,009				6	19.5	4.2	27.9	0.33	11.58	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0.36	15.87	74.7	0,051	0,024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	90
итого за обед	940	36,97	41,66	113,27	977,2	0,3936	0,252	1,59	395,32	23,56	101,49	556,55	246,64	1081,95	5,497	56,181	
Фрукты свежие (яблоки)	140	0.56	0.56	13.72	65.8	0.03	0.022		4.2	5.6	19.71	13.4	11	323.04	2.67	2.46	63
Печенье нарезное	20	1.34	1.7	14.38	78.2	0,016	0,01	0,025	2.26		5.8	18	4	22	0.42	1.05	94
Кисломолочный напиток (Ряженка) в мелкоштучной упаковке	300	8.7	9.6	12	169.5	0.06	0.39		66	0.9	372	276	42	438	0.3	27	78
итого за полдник	460	10,6	11,86	40,1	313,5	0,106	0,422	0,025	72,46	6,5	397,51	307,4	57	783,04	3,39	30,51	
Всего за день	2060	83,18	69,05	248,28	1911,62	0,7766	1,057	1,756	540,47	122,6	824,6	1226,87	392,59	2632,29	13,137	0,127651	
коэффициент удовлетворения от суточной потребности, %		92,42	75,05	64,83	70,28	55,47	66,06	17,56	77,21	175,14	68,72	102,24	130,86	219,36	72,98	127,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Н. рецептура	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																		
День 8																		
завтрак	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024	-	80	14,4	8,4	15,6	12	174	0,54	1,02	16
	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	71,60	0,008			52,00	0,14	17,62	100,00	7,00		0,20		98
	Масло сливочное порционно	10	7,46	14	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44	3
	Омлет с морковью, маслом (180/5)	185	11,1	15	5,2	201	0,388	0,315	2,375	526,7	0,6	91,7	195,85	29,18	214,38	2,18	20,26	36
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75
	Батон "Молочный" йодовый	40	3	1,2	20,56	104,4	0,044					7,6	26	5,2		0,48		127
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90
итого за завтрак	555	32,62	39,66	84,44	824,3	0,647	0,593	2,697	768,99	15,8	435,12	641,45	123,08	739,38	7,08	66,12		
обед	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	100	1,1	6,2	5,7	83,3	0,03	0,036		162,03	9,58	23,18	33,62	17,52	183,39	0,6	2,73	6
	Свекольник со сметаной (250/10)	260	3,81	4	10,41	93,0	0,09	0,037		81,82	2,35	19,4	41,79	18,04	269	0,51	3,97	20
	Мясо духовое	280	18,48	17,25	31,8	356,4	0,22	0,196		245	5,49	30,35	271,8	59,78	918,91	3,17	13,84	45
	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81				15		50	4	2		0,1		11
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	80	6,4	0,8	36,8	180	0,088	0,024				16	52	11,2	74,4	0,88	30,88	89
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90
итого за обед	970	33,61	28,85	131,01	918,20	0,51	0,33	0,00	503,85	17,42	153,43	478,21	132,04	1563,20	7,21	76,92		
полдник	Средиземноморская пища с курицей и сыром	100	10,57	9,42	21,15	212	0,88	0,088	0,228	34,45	0,88	123,2	133,08	17,85	140	0,98	2,99	88
	Мармелад желейный	50	0,05		37,5	150						2	0,5	1	2	0,2		93
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,075	0,75		0,01		0,3	0,04	4,4	7,2	3,8	20,6	0,7		70
итого за полдник	350	10,72	9,42	58,7	362,75	0,88	0,098	0,228	34,75	0,92	129,6	140,78	22,65	162,6	1,88	2,99		
Всего за день	1875	76,95	77,93	274,2	2105,25	2,04	1,024	2,925	1307,59	34,14	718,15	1260,44	277,77	2465,18	16,17	0,14603		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			85,50	84,71	71,59	77,40	145,71	64,00	29,25	186,80	48,77	59,85	105,04	92,59	205,43	89,83	146,03	

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																	
<i>Масло сливочное порционно</i>	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
<i>Запеканка рисовая с творогом, молоком сгущенным (180/20)</i>	200	13,52	7,2	52,58	318,8	0,094	0,3	0,46	52,52	0,13	85,72	168,46	39,32	150,35	0,78	12,5	129
<i>Чай с лимоном, с сахаром (200/7)</i>	207	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73
<i>Хлеб пшеничный "Йодовый"</i>	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
<i>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</i>	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90
<i>Фрукты свежие (мандарин)</i>	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26	63
итого за завтрак	627	22,8	23,11	124,34	789,5	0,308	0,3889	0,46	70,57	40,33	163,5	308,06	88,22	512,35	4,274	61,425	
<i>Овощи натуральные свежие (огурец)</i>	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04		10	10	23	42	14	141	0,6	3	15
<i>Рассольник Ленинградский со сметаной (250/10)</i>	260	2,37	6,63	16,9	137	0,079	0,06	-	132	6,922	24,35	62,95	24,32	415,74	0,88	20,52	24
<i>Филе минтая запеченное в сметанном соусе</i>	100	18,88	25,12	5,37	322,9	0,294	0,106	0,278	5	0,31	136,25	281,42	56,25	481,17	1	54,8	122
<i>Пюре картофельное</i>	200	4,15	6,8	24,76	177	0,16	0,15	0,14	42,8	13,6	52	112	37,3	832	1,33	11,3	60
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,005		0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	64
<i>Хлеб пшеничный "Йодовый"</i>	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
<i>Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"</i>	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
итого за обед	940	32,35	39,65	98,33	879,6	0,674	0,4	0,418	190,52	31,472	259,35	579,2	155,69	2063,58	6,18	124,83	
<i>Фрукты свежие (груша)</i>	150	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63
<i>Пирожки печеные с яблоками</i>	36	1,9	0,7	17,8	85	0,0215	0,018	0,094	6,5	0,24	6,075	18,79	3,55	48,68	0,47	0,89	85
<i>Кисломолочный напиток (Снежок) в мелкоштучной упаковке</i>	300	8,7	9,6	12	177	0,09	0,51		66	2,1	360	285	42	438	0,3	27	78
итого за полдник	486	11,2	10,75	45,34	332,5	0,1415	0,573	0,094	75,5	9,84	394,575	327,79	63,55	719,18	4,22	29,39	
Всего за день	2053	66,35	73,51	268,01	2001,6	1,1235	1,3619	0,972	336,59	81,642	817,425	1215,05	307,46	3295,11	14,674	0,215645	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		73,72	79,90	69,98	73,59	80,25	85,12	9,72	48,08	116,63	68,12	101,25	102,49	274,59	81,52	215,65	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	

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 10																		
Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
Масло сливочное порционно	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97	
Джем фруктовый порционно	20	0,084	0,022	12,2	49,34	0,0028				0,584	4,22	3	2,66		0,087		128	
Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом (200/5)	205	8,2	14,2	33,1	293	0,162	0,159	0,202	56,96	0,73	154	208,78	55,5	251,47	1,57	10,6	32	
Бразильский горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8	77	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	63	
итого за завтрак	585	18,844	35,922	91,86	769,04	0,3048	0,43	0,202	95,36	6,394	405,11	427,84	106,38	805,88	4,711	50,46		
Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	0,04	-	133,3	24	14	26	20	290	0,9	1,7	16	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной (250/10)	260	1,85	6,4	11,8	112,2	0,027	0,038		132,85	13,43	44,6	37,45	16,07	226,99	0,583	18,85	21	
Котлеты рубленые из птицы, с маслом (100/5)	105	15,1	14,8	10,3	235	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	5,6	6,67	29,7	201,2	0,28	0,16	0,068	36,7	-	18,7	240	160	292	5,33	3,07	55	
Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,18	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5		82	
Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
итого за обед	945	29,71	29,19	112,37	831,78	0,553	0,407	0,138	407,19	118,05	136,3	527,95	284,17	1163,29	10,433	64,62		
Блинчики с молоком сгущенным (100/50)	150	11,9	9,7	59,5	373,0	0,088	0,248	0,205	56,2	0,8	276,6	233,93	35,37	347,5	0,695	15,5	84	
Чай с лимоном без сахара (200/7)	207	0,2	0,02	1,5	7	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	72	
итого за полдник	357	12,1	9,7	61,0	380,0	0,1	0,2	0,2	56,3	3,0	292,4	241,9	41,4	381,2	1,5	15,5		
Всего за день	1887	60,7	74,8	265,2	1980,8	0,9	1,1	0,5	558,8	127,4	833,8	1197,7	431,9	2350,4	16,6	0,1		
коэффициент удовлетворения от суточной потребности, %		67,39	81,34	69,25	72,82	67,63	67,87	5,45	79,83	182,06	69,48	99,81	143,97	195,86	92,33	130,59		

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																	
<i>Перец сладкий</i>	60	0,8	0,08	2,9	15,5	0,058	0,072		150	120	4,8	13,92	4,5	135,29	0,3	2,64	101
<i>Филе куриное тушеное в сметанном соусе</i>	100	14,12	6,26	4,38	131,24	0,189	1,06	0,014	265,2	1,26	22	191,9	54	173,38	1	4,67	121
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	180	6,12	5,2	36	215,3	0,072	0,036	0,09	31,92		13,2	48	8,4	63,6	0,84	0,96	58
Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	50	3,32	0,6	26,5	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90
итого за завтрак	640	31,64	15,72	101,97	676,56	0,499	1,393	0,104	464,37	121,94	207,5	491,32	131,7	756,27	5,74	64,77	
Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,4	4,6	10,33	88,3	0,04	0,04		202,5	38,5	44,6	32	17,3	272	0,59	16,3	10
<i>Суп крестьянский с крупой, с мясом (250/25)</i>	275	10,5	12	11	193,75	0,107	0,108		131,85	6,5	44,05	107,7	25,93	515,24	1	22,44	125
<i>Рыба (горбуша), припущенная в молоке</i>	100	14,7	10,3	2,55	182,8	0,099	0,066	1,76	34,22	1,11	47,78	141,74	24,44	230,96	0,55	25,16	123
Пюре картофельное	200	4,15	6,8	24,76	177	0,16	0,15	0,14	42,8	13,6	52	112	37,3	832	1,33	11,3	60
Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,1	46	0,004	0,004		0,56	1,2	4,64	2,99	2	42,51	0,28	0,38	67
Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	60	4	0,72	31,74	149,4	0,102	0,048				17,4	90	28,2	141	2,3	30,6	90
итого за обед	995	39,69	35,09	119,08	972,25	0,578	0,434	1,9	411,93	60,91	222,47	525,43	143,57	2089,51	6,71	129,34	
Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2	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) в мелкоштучной упаковке	300	8	5	14	133	0,48	0,4		44	1,4	216	188	32	258	0,2		78
Фрукты свежие (бананы)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	0,06		24	12	9,6	33,6	50,4	417,6	0,72	0,06	63
итого за полдник	460	13,08	6,72	61,2	359,4	0,5605	0,48	0,027	70,43	13,76	237,05	253,03	90,3	751,7	1,46	1,75	
Всего за день	2095	84,41	57,53	282,25	2008,21	1,6375	2,307	2,031	946,73	196,61	667,02	1269,78	365,57	3597,48	13,91	0,19586	
коэффициент удовлетворения от суточной нормы		93,79	62,53	73,69	73,83	116,96	144,19	20,31	135,25	280,87	55,59	105,82	121,86	299,79	77,28	195,86	

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. ден. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
	белки	жиры	углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
день 1	77,94	67,52	247,56	1918,5	0,984	1,1689	0,885	493,66	65,81	823,71	1373,26	353,31	3395,83	14,014	0,18312
день 2	82,75	62,7	268,23	1927,72	1,4978	1,244	2,916	613	120,335	511,9	1275,99	417,02	2766,33	22,477	0,18368
день 3	86,63	62,21	270,67	2025,15	0,9315	1,332	4,877	735,51	169,88	775,025	1239,45	304,87	3025,98	26,04	0,18049
день 4	68,31	61,39	259,92	1886,56	0,812	1,014	2,258	615,15	187,514	627,97	948,32	254,11	2846,192	14,899	0,15357
день 5	75,644	61,212	266,4	1973,58	1,3903	1,2819	0,182	655,91	192,074	691,15	1080,17	251,69	2338,28	11,841	0,11769
Всего за 5 дней	391,27	315,03	1312,78	9731,51	5,62	6,04	11,12	3113,23	735,61	3429,76	5917,19	1581,00	14372,61	89,27	0,82
ИТОГО среднее значение за 5 дней	78,25	63,01	262,56	1946,30	1,12	1,21	2,22	622,65	147,12	685,95	1183,44	316,20	2874,52	17,85	0,16
Процент удовлетворения от суточ	86,95	68,49	68,55	71,56	80,22	75,51	22,24	88,95	210,18	57,16	98,62	105,40	239,54	99,19	163,71
день 7	83,18	69,05	248,28	1911,62	0,7766	1,057	1,756	540,47	122,6	824,6	1226,87	392,59	2632,29	13,137	0,12765
день 8	76,95	77,93	274,2	2105,25	2,04	1,024	2,925	1307,59	34,14	718,15	1260,44	277,77	2465,18	16,17	0,14603
день 9	66,35	73,51	268,01	2001,6	1,1235	1,3619	0,972	336,59	81,642	817,425	1215,05	307,46	3295,11	14,674	0,21565
день 10	60,65	74,83	265,23	1980,82	0,95	1,09	0,55	558,80	127,44	833,81	1197,72	431,92	2350,37	16,62	0,13
день 11	84,41	57,53	282,25	2008,21	1,6375	2,307	2,031	946,73	196,61	667,02	1269,78	365,57	3597,48	13,91	0,19586
Всего за 5 дней	371,544	352,852	1337,945	10007,5	6,5244	6,8358	8,229	3690,18	562,436	3861,01	6169,86	1775,31	14340,43	74,51	0,81577
ИТОГО среднее значение за 5 дней	74,31	58,81	222,99	1667,92	1,09	1,14	1,37	615,03	93,74	643,50	1028,31	295,89	2390,07	12,42	0,14
Процент удовлетворения от суточ	82,57	63,92	58,22	61,32	77,67	71,21	13,72	87,86	133,91	53,63	85,69	98,63	199,17	68,99	135,96
Всего за 10 дней	762,82	667,88	2650,73	19739,01	12,14	12,88	19,35	6803,41	1298,05	7290,76	12087,05	3356,31	28713,04	163,78	1,63
ИТОГО среднее значение за 10 дней	76,28	66,79	265,07	1973,90	1,21	1,29	1,93	680,34	129,80	729,08	1208,71	335,63	2871,30	16,38	0,16
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	84,76	72,60	69,21	72,57	86,71	80,48	19,35	97,19	185,44	60,76	100,73	111,88	239,28	90,99	163,43

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью _____

ЛИСТОВ. /

Директор МАОУ СШ № 156

Е.Г. Комиссарова

