

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СШ № 156

Е. Г. Комиссарова

Приказ № 05-03-90-01 " 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 7-11 лет

(период действия меню: с 05.11.2024 г по 31.12.2024 г)

г. Красноярск

2024 г

МЕНЮ 7-11 лет

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																	
<i>Сыр порционно</i>	20	4,64	5,90	0	71,60	0,008			52,00	0,14	17,62	100,00	7,00		0,20		98
<i>Масло сливочное порционно</i>	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
<i>Батон "Молочный" йодовый</i>	40	3	1,2	20,56	104,4	0,044					7,6	26	5,2		0,48		127
<i>Каша вязкая из пшенной крупы с маслом (200/5)</i>	205	8,55	7,5	42,32	271	0,18	0,169	0,07	97,1	1,43	139,9	184,12	52,09	302,31	1,36	11,95	105
<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 ржаной-пшеничный "Йодовый"</i>	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
итого за завтрак	502	17,88	29,31	83,64	670	0,2672	0,1859	0,07	157,15	3,77	187,2	348,72	79,69	383,01	3,604	22,155	358
<i>Салат из свежих помидоров со сладким перцем</i>	60	0,66	3,6	3,36	48	0,024	0,03		79,8	24,18	12	11,4	15	123	0,42	0,978	99
<i>Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер) (200/35)</i>	235	7,5	8,9	9,5	148	0,037	0,06	0,088	20,19	0,81	18,02	75,52	10,27	87,96	0,85	2,04	28
<i>Рыба (минтай) запеченная</i>	90	22,41	1,17		106,2	0,07	0,163	0,45	8		69,3	195	77,4	44,88	0,54	25,7	111
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5	60
<i>Компот из яблок и вишни</i>	200	0,2	0,1	10,2	42,5				2,53	2	9	7	6	91	0,5	0,8	66
<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	815	39,81	18,4	85,73	673,5	0,357	0,402	0,643	142,62	37,19	166,02	450,42	157,77	1087,84	5,03	72,618	
<i>Печенье нарезное</i>	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
<i>Кисломолочный напиток (Ряженка) в мелкоштучной упаковке</i>	300	8,7	9,6	12	169,5	0,06	0,39		66	0,9	372	276	42	438	0,3	27	78
<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	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	1737	68,13	59,41	205,55	1638,2	0,7222	1,0039	0,738	371,03	45,86	745,1	1102,71	291,29	2161,59	11,264	0,124583	
индекс удовлетворения от суточной потребности, %		88,48	75,20	61,36	69,71	60,18	71,71	7,38	53,00	76,43	67,74	100,25	116,52	196,51	93,87	124,58	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																	
<i>День 2</i>																	
<i>Овоцы натуральные свежие (огурец)</i>	30	0,25	0	0,75	4,3	0,009	0,012		3	3	6,8	12,6	4,2	42,3	0,2	0,9	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"	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
<i>Фрукты свежие (апельсин)</i>	150	1,35	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	625	25,34	22,76	69,09	590,42	0,67	0,631	2,71	154,31	93,92	327,6	481,2	100,45	867,3	6,13	77,53	
Винегрет овощной	60	0,8	4,3	5,2	63	0,018	0,012		72,9	2,26	12,12	21,42	9,66	127,8	0,42	7,86	13
Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,146	0,056		97,2	4,76	27	80,4	29	382,4	1,47	16,96	29
<i>Биточки (из говядины), с маслом (90/5)</i>	95	13,59	15,03	11,6	234	0,063	0,13	0,059	27,72	0,11	34,83	164,34	24,03	263,97	2,28	8,01	113
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	4,2	5	22,3	151	0,21	0,12	0,052	27,5		14	180	120	219	4	2,3	55
Напиток брусничный	200	0,17		11,0	45,0	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"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
итого за обед	785	31,57	29,77	104,58	810,94	0,5388	0,356	0,111	226,57	8,63	111,42	518,64	202,01	1114,88	9,717	68,49	
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 в мелкоштучной упаковке	200	1	0,2	20,2	87	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79
итого за полдник	440	4,86	2,3	49,04	236,4	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	1850	61,77	54,83	222,71	1637,76	1,2748	1,109	2,894	520,82	114,635	468,1	1067,45	336,26	2281,2	18,377	0,14743	
индекс удовлетворения от суточной потребности, %		80,22	69,41	66,48	69,69	106,23	79,21	28,94	74,40	191,06	42,55	97,04	134,50	207,38	153,14	147,43	

	блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	рецепту ры
Неделя 1																	
День 3																	
<i>Перец сладкий</i>	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
<i>Плов с филе куриным</i>	200	12.3	8.2	24.8	223	0.051	0.104	0.18	15		20	87	28	183.6	0.71	4.8	116
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"	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	540	22,2	12,14	80,87	520,7	0,222	0,316	0,18	118,29	120,52	154,5	279,85	84,3	565,77	3,83	49,98	
<i>Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)</i>	60	1.38	4.08	2.58	52.98	0.024	0.048		30.48	17.28	21.6	26.4	9.6	145.2	0.48	10.38	102
Суп с рыбными консервами	200	6.9	6.7	11.5	134	0.079	0.063	3.54	124.22	2.39	57.81	96.45	30.91	315.1	0.42	15.3	30
<i>Птица запеченная (цыпленок-бройлер)</i>	90	21	14		234	0.17	0.13		223	2.92	37.7	141	18.62	326	1.41	8.7	107
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150	5.1	4.4	30	180	0.06	0.03	0.074	26.6		11	40	7	53	0.7	0.8	106
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0.5		19.8	81				15		50	4	2		0.1		117
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	780	40,88	30,04	102,75	869,18	0,439	0,31	3,614	419,3	22,59	196,81	385,35	89,23	956,3	4,83	69,78	
Пирожки печеные 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
<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
Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05		20	10	8	28	42	348	0.6	0.05	63
итого за полдник	436	12,1	10,8	50,8	358	0,1515	0,578	0,094	92,5	12,34	374,08	331,79	87,55	834,68	1,37	27,94	
Всего за день	1756	75,18	52,98	234,42	1747,88	0,8125	1,204	3,888	630,09	155,45	725,39	996,99	261,08	2356,75	10,03	0,1477	
<i>индекс удовлетворения от суточной потребности, %</i>		97.64	67.06	69.98	74.38	67.71	86.00	38.88	90.01	259.08	65.94	90.64	104.43	214.25	83.58	147.70	

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																	
Хлеб пшеничный "Половой"	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	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
Творог из творога с молоком сгущенным (130/20)	150	12,07	9,53	17,5	204	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 и сахаром	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
Фрукты свежие (груша)	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	560	19,33	27,18	66,3	589,2	0,1362	0,379	0,333	44,56	7,908	239,55	268,49	56,45	628,76	5,474	35,33	
Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор) (30/30)	60	0,5	0	1,9	10,6	0,027	0,024		42,99	10,5	7,8	20,4	10,2	129,3	0,5	2,31	103
Борщ со свежей капустой, мясом, сметаной (200/25/10)	235	7,7	8,4	10,6	148	0,032	0,042		138	6,76	33,6	42,6	19,2	264	0,87	17,16	124
Рыба (горбуша), запеченная с морковью	90	9,93	6,66	3,51	114,75	0,091	0,067	0,192	144,9	0,418	69,88	145,77	31,87	219,55	0,581	23,97	110
Пюре картофельное	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5	60
Напиток витаминизированный	200	0,46	0,15	21,1	93	0,06	0,068	1,68	0,13	20	36						83
Хлеб пшеничный "Половой"	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 "Половой"	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	835	29,09	20,06	109,71	742,55	0,464	0,361	1,977	358,12	47,878	209,88	391,77	116,47	1386,65	5,171	95,5	
Булочка зерновая	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
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
Соки фруктовый 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	450	5,7	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	1845	53,52	49,24	231,51	1591,75	0,6812	0,85	2,368	506,56	67,826	471,39	735,85	209,81	2319,402	13,302	0,13173	
Индекс удовлетворения от суточной потребности, %		69,51	62,33	69,11	67,73	56,77	60,71	23,68	72,37	113,04	42,85	66,90	83,92	210,85	110,85	131,73	

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 I																	
День 5																	
<i>Джем фруктовый порционно</i>	20	0,084	0,022	12,2	49,34	0,0028				0,584	4,22	3	2,66		0,087		128
<i>Масло сливочное порционно</i>	10	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
<i>Каши манная молочная жидкая (200/5)</i>	205	6,22	6,6	31,24	209	0,078	0,17	0,07	40,2	1,38	136,8	122,4	20,4	185,7	0,462	12,8	118
<i>Чай с лимоном, с сахаром (200/5)</i>	205	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>	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 завтрак	520	12,664	21,992	92,47	618,74	0,188	0,2099	0,07	48,25	4,164	176	211,5	50,16	336,4	3,053	47,405	
<i>Салат из свеклы с соевыми бобами</i>	60	0,8	3,5	3,9	51,1	0,034	0,022		80,94	1,9	16,4	32,89	10,2	103,16	0,6	1,2	104
<i>Суп картофельный с вермишелью</i>	200	5,2	2,8	18,48	119,6	0,064	0,05		107,2	6,88	13,84	51,4	20,8	334,4	0,88	16,6	126
<i>Гуляш (45-45)</i>	90	13,32	11,07	2,97	164,7	0,045	0,099		28,8	1,27	12,74	149,2	21	289,53	2,25	6,37	112
<i>Рис отварной</i>	150	3,6	4,5	37	203	0,03	0,03	0,07	26,6	1,44	6	72	24	46	0,5	0,8	56
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	0,06	0,26	17,9	74,2	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5		82
<i>Хлеб пшеничный "Йодовый"</i>	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
<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	760	27,38	22,79	109,92	754,8	0,267	0,284	0,07	341,58	91,49	74,68	372,99	97,3	879,49	6,23	51,85	
<i>Фрукты свежие (апельсин)</i>	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
<i>Варенички розовая</i>	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
<i>Кисломолочный напиток (йогурт) в мелкоштучной упаковке</i>	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	1770	68,824	53,702	257,54	1748,74	1,2675	1,1589	0,167	465,46	188,114	637,13	932,42	222,86	1970,49	10,573	0,103585	
<i>ст. удовлетворения от суточной нормы, %</i>		89,38	67,98	76,88	74,41	105,63	82,78	1,67	66,49	313,52	57,92	84,77	89,14	179,14	88,11	103,59	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Неделя 2																	
<i>День 7</i>																	
Салат из зеленого горошка	60	2,58	3,66	2,77	54,4	0,025	0,064		19,85	1,11	21,6	38,22	6,25	69,1	0,41	2,85	14
Макароньы запеченные с сыром	150	8,15	4,13	33,41	203,5	0,05	0,027	0,106	11,37	0,0075	62,9	63,92	8,35	49,35	0,68	0,61	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"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	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	620	31,91	11,83	87,19	542,12	0,259	0,339	0,106	55,67	91,7975	293,2	331,14	86,7	728,35	4,14	44,68	
Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	60	0,96	3,7	5,7	60	0,022	0,022		31,75	11,82	14,7	14,14	6,09	74,37	0,258	1,17	11
Суп картофельный с рыбой (горбуша) (200/30)	230	8,3	5,9	14,8	146	0,09	0,041	0,896	68	1,37	9,08	66,79	15,46	213,54	0,25	13,22	26
Курица по-тайски	250	19,7	25	39,8	463	0,13	0,11	0,105	228,6	1,37	41,25	325	172,5	485	2,75	5,37	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"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90
итого за обед	790	32,86	35,14	95,7	831,3	0,3115	0,2012	1,001	328,35	15,16	79,64	457,51	210,48	868,45	4,49	41,551	
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	1870	75,37	58,83	222,99	1686,92	0,6765	0,9622	1,132	456,48	113,4575	770,35	1096,05	354,18	2379,84	12,02	0,116741	
цент удовлетворения от суточной потребности, %		97,88	74,47	66,56	71,78	56,38	68,73	11,32	65,21	189,10	70,03	99,64	141,67	216,35	100,17	116,74	

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	Процентуры	
Неделя 2																	
День 8																	
Сыр порционный	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	0,0002			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	
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
Омлет с морковью, маслом (150/5)	155	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
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
итого за завтрак	505	23,99	39,92	53,2	667,2	0,5402	0,485	2,375	679,99	15,66	242,6	475,05	93,48	619,38	5,284	40,48	
Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	60	0,66	3,72	3,42	49,98	0,018	0,022	-	97,22	5,75	13,91	20,17	10,51	110,03	0,36	1,638	131
Свеклольник со сметаной (200/10)	210	3,1	3,5	8,4	77,5	0,075	0,031		66,23	1,88	16,88	34,34	14,57	216,81	0,41	3,31	20
Мясо духовое	250	16,5	15,4	28,4	318	0,197	0,175		218,75	4,91	27,1	242,67	53,38	820,46	2,83	12,36	45
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	820	28,22	23,70	108,82	761,08	0,42	0,28	0,00	397,20	12,54	131,49	400,18	107,66	1297,10	5,92	60,87	
Средиземноморская пицца с курицей и сыром	80	8,45	7,53	16,92	170	0,064	0,07	0,182	27,56	0,7	98,56	106,46	14,28	112	0,78	2,39	88
Мармелад жележный	20	0,02		15	60						0,8	0,2	0,4	0,8	0,08		95
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	300	8,57	7,53	32,0	230,75	0,064	0,08	0,182	27,86	0,74	103,76	113,86	18,48	133,4	1,56	2,39	
Всего за день	1625	60,78	71,15	194,015	1659,03	1,0282	0,843	2,557	1105,1	28,94	477,85	989,09	219,62	2049,88	12,764	0,103738	
ит. удовлетворения от суточной нормы, %		78,94	90,06	57,91	70,60	85,68	60,21	25,57	157,86	48,23	43,44	89,92	87,85	186,35	106,37	103,74	

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																	
Масло сливочное порционно	10	0.16	14.5	0.26	132.2	0.0002			8	0	0.48	0.6	0	0.004			97
Запеканка рисовая с творогом, с молоком сгущенным (150/20)	170	11.49	5.2	44.69	270.98	0.08	0.223	0.363	44.64	0.11	72.86	155.89	33.42	113.03	0.66	9.38	129
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
Фрукты свежие (мандарин)	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.03		10	38	35	17	11	155	0.1	0.26	63
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	577	19,31	20,89	106,55	694,28	0,2642	0,3009	0,363	62,69	40,31	145,74	273,99	76,22	442,23	3,654	49,345	
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0.5	0.1	1.5	8	0.018	0.024		6	6	13.8	25.2	8.4	84.6	0.36	1.8	15
Рассольник Ленинградский со сметаной (200/10)	210	1.95	5.6	13.6	113	0.064	0.05	-	107	5.54	21	51.4	19.6	334.4	0.71	16.6	24
Филе минтая запеченное в сметанном соусе	90	16.99	22.6	5.04	290.61	0.227	0.087	0.232	4.17	0.31	136.25	232.47	56.25	394.88	1	45.6	122
Пюре картофельное	150	3.04	3.77	23.8	141.6	0.12	0.11	0.105	32.1	10.2	39	84	28	624	1	8.5	60
Компот из свежих яблок	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
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	790	28,63	33,07	92,74	781,91	0,54	0,315	0,337	149,99	22,69	233,8	473,9	136,07	1631,55	5,44	107,71	
Фрукты свежие (груша)	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
Пирожки печеные с яблоками	40	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
итого за полдник	490	11,2	10,75	45,34	332,5	0,1415	0,573	0,094	75,5	9,84	394,58	327,79	63,55	719,18	4,22	29,39	
Всего за день	1823	59,14	64,71	244,63	1808,69	0,9457	1,1889	0,794	288,18	72,84	774,12	1075,68	275,84	2792,96	13,314	0,186445	
цент удовлетворения от суточной	76,81	81,01	76,97	78,81	84,02	7,94	41,17	0	70,37	07,70	110,34	252,03	110,05	186,45			

Наименование блюда	Вес блюда	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	I	

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																	
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	0,0002			8	0	0,48	0,6	0		0,004		97
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
Каша вязкая молочная овсяная с клеквой, с маслом (150/5)	155	6,2	11,4	24,8	227	0,123	0,121	0,169	44,85	0,55	115,8	156,89	41,6	188,87	1,18	7,95	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	535	16,844	33,122	83,56	703,04	0,264	0,392	0,169	83,25	6,214	366,91	375,95	92,48	743,28	4,321	47,81	
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
Щи из свежей капусты со сметаной (200/10)	210	1,53	5,38	9,52	93	0,022	0,032		108,2	10,76	37,2	31	13	183,4	0,47	15,26	21
Котлеты рубленые из птицы, с маслом (90/5)	95	13,6	13,7	9,3	214,9	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	4,2	5	22,3	151	0,21	0,12	0,052	27,5		14	180	120	219	4	2,3	55
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"	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	775	24,45	25,12	90,97	688,5	0,425	0,331	0,122	319,41	105,71	111,67	423,7	223,9	889,2	8,27	51,22	
Бличики с молоком гущеным (75/20)	95	7,7	6,4	35,0	228,5	0,059	0,158	0,154	39,2	0,53	158,65	140,59	21,38	205,4	0,49	10,58	84
Чай с лимоном без сахара	205	0,2	0,02	1,5	7	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,75	8	6	33,6	0,77	0,005	72
итого за полдник	300	7,9	6,42	36,5	235,5	0,06	0,1589	0,154	39,25	2,73	174,4	148,59	27,38	239	1,26	10,585	
Всего за день	1610	49,19	64,7	211,0	1627,0	0,7	0,9	0,4	441,9	114,7	653,0	948,2	343,8	1871,5	13,9	0,1	
цент удовлетворения от суточной потребности, %		63,89	81,85	62,99	69,24	62,42	62,99	4,45	63,13	191,09	59,36	86,20	137,50	170,13	115,43	109,62	

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																	
День 11																	
Перец сладкий в нарезке	30	0,4	0,04	1,45	7,75	0,035	0,04		90	60	2,4	8,35	2,25	81,2	0,15	1,58	119
Филе кур тушеное с морковью	90	12,71	5,63	3,94	118,12	0,189	1,06	0,014	2265,2	1,13	19,8	191,9	48,6	173,38	0,9	4,67	120
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	4,4	30	180	0,06	0,03	0,074	26,6		11	40	7	53	0,7	0,8	106
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"	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	550	27,49	14,01	83,45	570,59	0,43	1,339	0,088	2399,1	61,81	194,9	447,75	113,25	644,58	4,57	53,35	
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,84	2,76	6,2	52,98	0,03	0,03		121,5	23,1	26,76	19,2	17,3	163,2	0,59	16,3	109
Суп крестьянский с крупой, мясом (200/25)	225	8,4	9,6	8,8	155	0,091	0,096		107,4	5,2	35,24	96,4	20,74	424,8	0,8	18,41	125
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
Пюре картофельное	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5	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"	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	805	31,65	26,33	91,06	747,3	0,434	0,334	1,575	290,08	40,7	167,34	398,21	111,13	1563,98	4,88	99,16	
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	12	7,5	21	199,5	0,72	0,6		66	2,1	324	282	48	387	0,3		78
Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05		20	10	8	28	42	348	0,6	0,05	63
итого за полдник	440	16,78	9,12	64	406,7	0,7925	0,67	0,027	88,43	12,46	343,45	341,43	97,9	811,1	1,44	1,74	
Всего за день	1795	75,92	49,46	238,51	1724,59	1,6565	2,343	1,69	2777,6	114,97	705,69	1187,39	322,28	3019,66	10,89	0,15425	
индекс удовлетворения от суточной потребности, %		98,60	62,61	71,20	73,39	138,04	167,36	16,90	396,79	191,62	64,15	107,94	128,91	274,51	90,75	154,25	

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	68,13	59,41	205,55	1638,2	0,7222	1,0039	0,738	371,03	45,86	745,1	1102,71	291,29	2161,59	11,264	0,124583
день 2	61,77	54,83	222,71	1637,76	1,2748	1,109	2,894	520,82	114,635	468,1	1067,45	336,26	2281,2	18,377	0,14743
день 3	75,18	52,98	234,42	1747,88	0,8125	1,204	3,888	630,09	155,45	725,385	996,99	261,08	2356,75	10,03	0,1477
день 4	53,52	49,24	231,51	1591,75	0,6812	0,85	2,368	506,56	67,826	471,39	735,85	209,81	2319,402	13,302	0,13173
день 5	68,824	53,702	257,54	1748,74	1,2675	1,1589	0,167	465,46	188,114	637,13	932,42	222,86	1970,49	10,573	0,103585
Всего за 5 дней	327,42	270,16	1151,73	8364,33	4,76	5,33	10,06	2493,96	571,89	3047,11	4835,42	1321,30	11089,43	63,55	0,66
ИТОГО среднее значение за 5 дней	65,48	54,03	230,35	1672,87	0,95	1,07	2,01	498,79	114,38	609,42	967,08	264,26	2217,89	12,71	0,13
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	85,05	68,40	68,76	71,19	79,30	76,08	20,11	71,26	190,63	55,40	87,92	105,70	201,63	105,91	131,01
день 7	75,37	58,83	222,99	1686,92	0,6765	0,9622	1,132	456,48	113,458	770,35	1096,05	354,18	2379,84	12,02	0,116741
день 8	60,78	71,15	194,0	1659,03	1,0282	0,843	2,557	1105,05	28,94	477,85	989,09	219,62	2049,88	12,764	0,103738
день 9	59,14	64,71	244,63	1808,69	0,9457	1,1889	0,794	288,18	72,84	774,115	1075,68	275,84	2792,96	13,314	0,186445
день 10	49,19	64,66	211,03	1627,04	0,75	0,88	0,45	441,91	114,65	652,98	948,24	343,76	1871,48	13,85	0,11
день 11	75,92	49,46	238,51	1724,59	1,6565	2,343	1,69	2777,56	114,97	705,69	1187,39	322,28	3019,66	10,89	0,15425
Всего за 5 дней	320,404	308,812	1111,175	8506,27	5,0559	6,219	6,618	5069,18	444,862	3380,985	5296,45	1515,68	12113,82	62,839	0,670789
ИТОГО среднее значение за 5 дней	64,08	61,76	222,24	1701,25	1,01	1,24	1,32	1013,84	88,97	676,20	1059,29	303,14	2422,76	12,57	0,13
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	83,22	78,18	66,34	72,39	84,27	88,84	13,24	144,83	148,29	61,47	96,30	121,25	220,25	104,73	134,16
Всего за 10 дней	647,83	578,97	2262,91	16870,60	9,81	11,54	16,67	7563,14	1016,75	6428,09	10131,87	2836,98	23203,25	126,39	1,33
ИТОГО среднее значение за 10 дней	64,78	57,90	226,29	1687,06	0,98	1,15	1,67	756,31	101,67	642,81	1013,19	283,70	2320,33	12,64	0,13
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	84,13	73,29	67,55	71,79	81,78	82,46	16,67	108,04	169,46	58,44	92,11	113,48	210,94	105,32	132,58

Простуровано, пронумеровано
и скреплено печатью _____

листов _____
Директор - МАОУ СШ № 156
Е. Г. Комиссарова

