



МАОУ СШ № 145
Е.А.Леконцева

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В МАОУ СШ №145
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 6 ДО 11 ЛЕТ И ОТ 12 ЛЕТ**

г.Красноярск
2024 г.

Пример пищи	Наименование блюда		Питательные вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							N рецептуры	
	Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	В1	В2	Д	А	С	Са	Р	Мg	К	Fe		И
завтрак	100	1,3	0,1	5	26	0,058	0,072		150	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64	18
	160	13,5	15,5	14,4	232	0,052	0,108	0,215	32,93	0,925	138,3	160,55	19,95	185,83	1,3	4,8	50
	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	11,1	107	30,7	184	1,1	9	75
	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	30	2	0,36	13,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	540	23,9	19,46	72,57	560,2	0,246	0,349	0,215	196,22	81,445	295,04	358,97	77,84	622,12	4,56	57,04	8
обед	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	30
	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	52
	250	15,5	19,6	23,6	341	0,17	0,13		325	14,1	40	241	117	923	2,7	13,7	69
	200	0,96	0,06	10	44	0,0023	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69
	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	30	2	0,36	13,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90
	830	31,66	34,02	90,27	794,5	0,3975	0,316	3,54	501	50,41	158,758	466,44	188,76	1636,414	5,8	81,023	85
	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
	200	5,8	6,4	8	118	0,06	0,34		44	1,4	240	190	28	292	0,2	18	78
	100	1,5	0,5	2,1	96	0,04	0,05		20	10	8	28	42	348	0,6	0,05	63
поздний	336	9,2	7,6	46,8	299	0,1215	0,408	0,094	70,5	11,64	254,075	236,79	73,55	688,68	1,27	18,94	
	1706	64,76	61,08	209,64	1653,7	0,765	1,073	3,849	767,72	143,495	707,873	1062,2	340,15	2947,214	2,07	0,02699	
		84,10	77,32	62,58	70,37	63,75	76,64	38,49	109,67	239,16	64,35	96,56	136,06	267,93	17,25	36,99	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %																	

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептура
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
Часть 1																		
День 5																		
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	2	
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	200/5	3,21	7,44	16,61	0,06	0,17	0,07	26,32	0,72	155,9	121,2	19,4	185,7	0,36	12,8	31	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73	
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	50	4,0	0,5	23,0	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	30	2	0,36	15,87	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
обед	итого за завтрак	555	12,6	16,07	100,93	0,234	0,2459	0,2	81,37	3,4	204	247,3	61,5	422,2	3,76	63,465	9	
	Салат из овощей с кукурузой	60	1,38	4,38	8,7	0,056	0,037		134,9	2,14	12,03	54,83	22	171,94	0,72	2	24	
	Расольник Ленинградский, со сметаной	200/10	1,95	5,6	13,6	0,064	0,05		107,2	5,54	21	51,4	19,6	334,4	0,71	16,6	24	
	Гуляш	100	14,8	12,3	3,3	0,05	0,11		32	1,41	14,16	165,8	23,3	321,7	2,5	7,08	46	
	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	0,03	0,03	0,07	26,6	1,44	6	72	24	46	0,5	0,8	56	
	Кисель из плодов или ягод свежих (ягодки)	200	0,1	-	23,7	95				1,2	4,8	5,9	2,61	21	0,13	0,01	68	
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	30	2,4	0,3	13,8	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	30	2	0,36	15,87	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
	итого за обед	780	26,23	27,44	115,97	0,284	0,26	0,07	300,7	11,73	72,69	414,43	109,81	993,44	6,06	53,37	63	
	полдник	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,99	0,22	8,91	0,044	0,033		5,28	66	37,4	25,3	14,3	216,7	0,33	1,94	63
Булочка розовая		40	3,28	1,12	22	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	93	
Кисель молочный напиток (Ржевск)		150	4,35	4,8	6	0,03	0,2		33	0,45	186	138	21	219	0,15	13,5	78	
итого за полдник		300	8,62	6,14	36,91	0,1065	0,253	0,027	40,71	66,81	234,85	194,73	43,2	511,8	1,02	17,13		
Всего за день		1635	47,45	49,65	253,81	0,6245	0,7589	0,297	422,78	81,94	511,54	856,46	214,51	1927,44	10,84	0,133985		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			61,62	62,85	75,76	52,04	54,21	2,97	60,40	136,57	46,50	77,86	85,80	175,22	90,33	133,99		

Примечание	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						N рецептуры					
		Белок	Жиры		Углеводы	В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K		Fe				
Исходный рецепт	Десерт 1																			
	День 6																			
	Перед сладкой	60	0,78	0,06	3	15,6	0,035	0,04	0,16	0,07	90	48	4,22	8,35	3,65	81,2	0,26	1,58	18	
	Котлеты рыбные (минтай) любительские, с маслом	100/5	12,8	8,5	10,6	170,1	0,14	0,16	0,12	0,04	159	0,69	36	176	28	274	0,8	43,8	44	
	Картофель отварной в молоке	150	3,3	5,1	18,2	132	0,14	0,12	0,04	0,04	8,3	10,9	62	109	33	692	1,2	10,8	59	
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	0,24	0,04	10	38	35	17	11	155	0,1	0,26	63	
	Фрукты свежие (яблоки)	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,024	0,06	0,04	27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8	77	
	Бразильский горячий шоколад	20	1,6	0,2	9,2	45	0,022	0,006	0,024	0,04			4	13	2,8	18,6	0,22	7,72	89	
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024	0,024	0,04			8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	510	27,28	20,72	77,87	610,4	0,509	0,62	0,11	0,11	294,7	98,67	372,23	547,74	125,94	1568,47	4,34	98,26	4	
обед	Салат эппельс с огурцами	100	1	5	3,3	61,7	0,045	0,052	0,042	0,042	6,23	16,98	22,03	41,37	13,76	149,01	0,83	2,73	4	
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	200/10	1,7	5,4	10,6	98	0,032	0,042	0,042	0,042	137,8	6,76	33,6	42,6	19,2	264	0,87	17,16	19	
	Суп с картофелем (свежий) и картофелем, со сметаной	45/45	12,43	7,92	5,29	142,2	0,223	0,372	0,104	0,104	3,6	1,2	18,5	138,55	18,59	193,06	2,99	5,39	49	
	Салат в соусе	150	4,2	5	22,3	151	0,21	0,12	0,052	0,052	27,5	0,72	14	180	120	219	4	2,3	55	
	Каша гречневая	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,005	0,005	0,005	0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	64	
	Компот из свежих яблок	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015	0,015	0,015			10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	20	0,8	4,2	11,8	88,4	0,64	0,65	0,068	0,032			11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Иодовый"	860	26,94	28,64	107,42	794,90	0,64	0,65	0,068	0,032			5,6	19	19,8	37,4	0,6	6,789	96	
	Пшеничные конфеты	36	3,7	1,49	14,54	86,4	0,0244	0,04	0,01	0,01			25,58	517,35	219,87	1079,64	12,05	67,89		
	Ватрушка с творогом	200/5	0,1	0	9	36	0,006	0,012	0,012	0,012			208,25	25,58	120,38	517,35	219,87	1079,64	12,05	67,89
полдник	Чай с сахаром	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08	0,08	0,08	100	12	10	30	24	240	1,5			
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоразливной упаковке	441	4,8	1,69	47,04	222,4	0,0644	0,13	0,13	0,13	107,33	12,051	36,3	69,25	33,14	294,33	2,48	1,65		
	Итого за полдник	1811	59,02	51,05	232,33	1627,70	1,22	1,40	0,28	0,28	610,28	136,30	530,93	1128,34	378,95	2942,44	18,87	0,17		
	Всего за день		76,65	64,62	69,35	69,26	101,45	100,00	2,77	2,77	87,18	227,17	48,27	102,58	151,58	267,49	157,25	167,80		
Процент удовлетворения от суточной потребности,																				
%																				

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры					
			Белки			Жиры			Углеводы			В1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K		Fe	I			
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	кДж	ккал	кДж																	
	Неделя 2																									
	День 10																									
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	2								
	Каша вязкая молочная овсяная с хлопьями, с маслом	150/5	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 горький 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 (яблоки)	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								
ужин	итого за завтрак	525	15,79	25,86	83,65	634	0,273	0,413	0,299	130,25	6,11	365,81	380,45	97,82	782,58	4,58	44,59	7								
	Салат картофельный с сельдью	100	5,2	5,3	14,5	127	0,15	0,057	0,6	4,72	2,74	23,34	91,49	21,92	333,47	0,37	10,88	7								
	Щи на свежей капусте, со сметаной	200/10	1,53	5,38	9,52	93	0,022	0,032	0,072	108,2	10,76	37,2	31	13	183,4	0,47	15,26	21								
	Котлеты рубленые на птице, с маслом	90/5	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								
обед	Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)	150	2,8	13,2	10,8	173,2	0,111	0,08		56,75	5,8	52,25	61,3	25,78	441,39	1,1	4,9	61								
	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	8,2	82								
	Хлеб пшеничный "Иодовый"	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 "Иодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90								
полдник	итого за обед	770	27,59	38,5	91,69	824,5	0,44	0,324	0,67	273,38	99,85	164,86	380,89	139,6	1271,06	5,2	63,68	84								
	Блинчики с яблоком сухими	75/20	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	200/7	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	302	7,9	6,4	36,5	235,5	0,1	0,2	0,2	39,3	2,7	174,4	148,6	27,4	239,0	1,3	10,6									
Всего за день		1597	51,3	70,8	211,8	1694,0	0,8	0,9	1,1	442,9	108,7	705,1	909,9	264,8	2292,6	11,0	118,86									
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		66,60	89,59	63,24	72,09	64,42	63,99	11,23	63,27	181,15	64,10	82,72	105,92	208,42	97,00										

Пример пищи	Наименование блюда			Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)							N рецептуры			
	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I		
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая												
Завтрак	60	0,78	0,06	3	15,6	0,035	0,04	90	48	4,22	8,35	81,2	0,26	1,58	18		
	100	13,6	10,6	3,8	164,2	0,189	1,06	2265,2	4,38	20,3	191,9	173,38	4,04	4,67	48		
	150	5,1	4,4	30	180	0,06	0,03	26,6		11	40	53	0,7	0,8	58		
	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2	17,3	0,7	143,0	130,0	220,0	1,1	11,7	76		
	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015			10	32,5	46,5	0,55	19,3	89		
	50	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024			8,7	45	70,5	1,17	15,3	90		
	540	28,76	19	84,86	624,52	0,43	1,339	0,088	2399,05	53,06	197,22	447,75	79,05	644,58	7,82	53,35	
	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	
	200/25/10	8,4	9,7	15,6	183	0,091	0,096	107,4	8,42	34,9	96,4	28,2	424,8	1,16	18,41	23	
	100	12,46	9,27	1,5	140	0,083	0,055	1,47	28,52	1,53	66,75	118,12	19,5	192,47	0,52	20,97	43
Обед	150	3,04	3,77	23,8	141,6	0,12	0,11	32,1	10,2	39	84	28	624	1	8,5	60	
	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	
	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,035	0,015			10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024			8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
	885	31,44	28,27	101,2	786,1	0,444	0,344	1,575	371,08	59,85	208,59	411,01	116,1	1672,78	5,27	99,16	
	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
	200	8	5	14	133	0,48	0,4	44	1,4	216	188	32	258	0,2	78		
	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	20	10	8	28	42	348	0,6	0,05	63	
	340	12,78	6,62	57	340,2	0,5325	0,47	0,027	66,43	11,76	235,45	247,43	81,9	682,1	1,34	17,4	
	1765	72,98	53,89	243,06	1750,82	1,4265	2,153	1,69	2836,56	124,67	641,26	1106,19	277,05	2999,46	14,43	0,15425	
Всего за день				94,78	68,22	72,56	74,50	118,88	153,79	16,90	405,22	207,78	58,30	110,56	272,68	120,25	154,25
Процент удовлетворения от суточной потребности, %																	

Пример пищи	МЕННО 12 лет И СТАРШЕ										N рецептуры						
	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	В12	А	С	Са	Р	Мг	К	Fe	И	
завтрак	Чашка I																
	Дели I																
	Средней жирности с сахаром, маслом (бисквит "Молокошай", "Водолай")	40/20/10	7,46	14,0	20,9	235,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44
	Чаша виски (на пшеничной муке) с газовой, с маслом	250/5	10,67	8,47	52,9	330,5	0,22	0,21	0,07	116,46	1,78	174,6	229,9	65,11	377,76	1,7	14,93
	Чай с лимонком, с сахаром	200/7/5	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
	Хлеб ржаной-пшеничный "Родовый"	40	3,66	0,48	21,2	99,6	0,088	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4
	Хлеб ржаной-пшеничный "Родовый"	577	20,99	22,96	104,9	710,6	0,362	0,3349	0,392	213,51	4,12	389,2	434,9	110,11	578,46	5,06	50,775
	итого за завтрак	100	1,1	6	5,6	80	0,04	0,05		133	40,3	20	19	25	205	0,7	1,63
	Салат из свежих помидоров со свежими перцем	250/35	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
	Суп-пюре из овощей (пшеничный бройлер)	300	23,7	21,6	34,3	426,5	0,15	0,19	0,54	46,29	3,33	100,1	312,44	72,28	802,65	1,62	53,3
обед	Рыба, запеченная с картофелем	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0,066	0,018		2,53	2	12	39	8,4	55,8	0,66	23,16
	Компот из яблок и вишни	60	4,8	0,6	27,6	135	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5
	Хлеб пшеничный "Родовый"	30	3,32	0,6	26,5	124,5	0,383	0,36	0,65	203,55	46,52	175,23	533,19	146,35	1367,63	6,35	106,67
	Хлеб ржаной-пшеничный "Родовый"	995	40,82	38,8	116,1	976	0,383	0,36	0,65	203,55	46,52	175,23	533,19	146,35	1367,63	6,35	106,67
	итого за обед	20	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26	0,6	5,8	18	4	22	0,42	1,05
	Персик парезное	200	5,8	6,4	8	113	0,04	0,26		44	0,6	248	184	28	292	0,2	18
	Крем-овощной напиток (Равеско)	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
	Буррито свиное (блинок)	320	7,57	8,5	32,78	238,2	0,078	0,286	0,025	49,26	4,6	267,88	211,57	39,83	544,74	2,53	20,81
	итого за полдник	1942	69,35	70,26	253,18	1924,8	0,823	0,9809	1,067	466,32	55,24	832,31	1179,66	296,29	2490,83	13,94	0,178255
	Всего за день		77,06	76,37	66,10	70,76	58,79	61,31	10,67	66,62	78,91	69,36	98,31	98,76	207,57	77,44	178,26
Процент удовлетворения от суточной потребности, %																	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
		Безжира	Жиры	Углеводы	В1		В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I			
завтрак	Несладкий йогурт	100	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	10	23	42	14	141	0,6	3	15			
	Омлет из куриного филе (сметана)	150/5	18,4	2,8	232	0,438	0,357	2,71	126,86	0,24	211,6	16,65	173	2,27	22,59	35			
	Омлет из куриного филе, с сыром	200	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76			
	Каша с молоком	60	4,8	0,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	53,8	0,66	23,16	89		
	Хлеб пшеничный "Дюваль"	50	3,32	0,6	124,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90		
	Хлеб ржаной-пшеничный "Дюваль"	100	0,9	0,2	43	0,04	0,03		4,8	60	34	23	13	197	0,3	3,76	63		
	Фуршетное блюдо (салат)	685	26,9	22,98	626,02	0,699	0,655	2,71	158,91	70,92	331,7	520,6	109,85	904,3	6,88	87,71			
	итого за завтрак	100	1,4	7,1	8,6	0,03	0,02		121,5	3,76	20,2	35,7	16,1	213	0,7	13,1	13		
	Винегрет овощной	250	8,3	5,75	166,5	0,18	0,07		121,5	5,95	33,75	100,5	36,25	478	1,84	19,95	29		
	Суп куриный	100/5	15,1	16,7	260	0,07	0,14	0,665	30,8	0,12	38,7	182,6	26,7	293,3	2,53	8,9	51		
	Салат из овощей (сметана, укроп и петрушка)	100/100	4,13	6,67	21,87	0,1	0,11	0,043	110,07	28,1	80,7	97,3	40	752,6	1,46	9,3	62		
	Налеток брусничной	200	0,17	0,6	11	0,0018	0,004		1,25	1,5	5,67	3,48	1,52	18,91	0,107	80			
	Хлеб пшеничный "Дюваль"	60	4,8	0,6	27,6	0,066	0,018				12	39	8,4	53,8	0,66	23,16	89		
	Хлеб ржаной-пшеничный "Дюваль"	50	3,32	0,6	28,5	0,085	0,04				14,5	75	23,5	117,5	1,95	25,5	90		
итого за обед	965	37,22	37,42	128,32	0,328	0,402	0,108	385,12	39,43	205,52	533,58	152,47	1929,11	9,247	99,91				
полдник	Булочка «Аппетит»	40	3,76	2,1	19,84	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	200/5	0,1	0	9	0,04	0,08		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	71			
	Сок фруктовый (сладкий), в т.ч. в мелколиновой упаковке	200	1	0,2	21,5	0,066	0,122	0,073	159,94	12,085	29,08	67,61	33,8	299,02	2,53	1,41			
	итого за полдник	445	4,86	2,3	52,34	0,122	0,172	0,146	683,97	122,435	566,3	1121,79	296,12	3132,43	18,657	0,18903			
Всего за день		2095	68,98	62,7	1874,42	1,2978	1,179	2,891	97,71	174,91	471,9	93,48	261,04	103,65	189,03				
Процентное соотношение от суточной потребности, %			68,15	67,19	68,91	92,70	73,69	28,91	97,71	174,91	471,9	93,48	261,04	103,65	189,03				

Пример пищи	Наименование блюда		Питательные вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры			
	Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K		Fe	I	
Завтрак	100	1,3	0,1	5	26	0,058	0,072		150	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64	18	
	200	16,8	19,4	18	314	0,065	0,135	0,268	41,16	1,15	107,9	200,6	24,9	232,28	1,62	6	50	
	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75	
	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032				11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90	
	590	27,86	23,48	81,5	677,1	0,276	0,384	0,268	204,45	81,67	337,54	414,02	87,49	692,07	5,27	57,34		
	итого за завтрак																	
	обед	100	2,3	6,8	4,3	88,3	0,04	0,08		50,8	28,8	36	44	16	24,2	0,8	17,3	8
		250	8,62	8,37	14,37	167,4	0,098	0,078	4,425	155,27	2,98	72,36	120,56	38,63	393,87	0,52	19,1	30
		280	17,36	22	28,7	382,3	0,19	0,145		36,4	15,79	44,8	269,9	131	1033,76	3,02	15,34	52
		200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69
		60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
		40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032		11,6	60	18,8	60	18,8	94	1,56	20,4	90
930		36,7	38,31	106,17	976,6	0,4645	0,357	4,425	571,05	52,69	182,908	540,95	216,58	1838,744	6,72	95,423		
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	
200		5,8	6,4	8	118	0,086	0,34		44	1,4	240	190	28	292	0,2	18	78	
120		1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	0,036		24	12	9,6	33,6	50,4	417,6	0,72	0,06	63	
356		9,5	7,7	51	378,2	0,1295	0,478	0,094	74,5	13,64	255,675	242,39	81,95	758,28	4,39	18,95		
1876		74,06	69,49	238,67	1881,9	0,87	1,159	4,787	850	148	776,123	1197,56	386,02	3309,094	13,38	0,171713		
Всего за день																		
Принята доля энергетических от суточной потребности, %																		
82,29																		

Приним пиши	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Липидные вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						N рецептура	
			Жиры	Углеводы	В1	В2	В12	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	И			
	Неделя 1																	
	День 5																	
завтрак	Бульбобот с яблоком, с маслом	40/20/10	3,19	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	2	
	Сыр моцарелла с сыром	250/5	4	20,74	174,6	0,075	0,21	0,065	32,9	0,9	194,6	151,25	24,25	232	0,45	16	31	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	41	0,001	0,0009	0,05	0,05	2,2	8	8	6	33,7	0,78	0,005	71	
	Хлеб пшеничный "Родовый"	60	4,8	0,6	27,6	0,066	0,018				12	30	8,4	55,8	0,66	23,16	89	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Родовый"	30	2	0,36	15,87	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
	итого за завтрак	627	14,19	109,66	650,3	0,26	0,2889	0,195	87,95	3,58	244,7	283,85	67,75	477,8	3,96	70,545		
	обед	Суп из овощей с курицей	100	2,3	14,5	133	0,094	0,061	224,84	3,56	20,05	91,39	36,74	286,57	1,2	3,34	9	
		Рассольник. Липовый, со сметаной	250/10	2,37	6,63	16,9	0,079	0,06	131,6	6,922	24,35	62,95	24,32	415,74	0,88	20,52	24	
		Гуляш	120	17,7	14,8	4	0,06	0,14	38,4	1,7	17	199	28	386	3	8,5	46	
		Квашеная капуста или ягода свежих (яблока)	200	4,8	6	49,3	0,04	0,04	35,5	1,92	8	5,9	32	61,3	0,67	1,97	56	
Рис отварной		200	0,1	21,7	95				1,2	4,8	2,61	21	0,13	0,01	0,01	68		
Хлеб из пшеницы или ягода свежих (яблока)		30	2,4	0,3	13,8	0,033	0,039				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89	
Хлеб пшеничный "Родовый"		30	2	0,36	15,87	0,051	0,024				8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
итого за обед		940	31,67	35,39	138,07	0,357	0,334	0,09	430,34	15,302	88,9	519,74	141,97	1269,01	7,38	60,32		
полдник		Фрукты свежие (яблоки)	110	0,99	0,22	8,91	0,044	0,033	5,28	66	37,4	25,3	34,3	216,7	0,33	1,94	63	
		Ягоды розовая	40	3,28	1,12	22	0,0325	0,02	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	93	
	Кислоеопарный напиток (Роженик)	200	5,8	6,4	8	0,04	0,26	44	0,6	248	184	28	292	0,2	18	78		
	итого за полдник	350	10,07	38,91	271,5	0,1165	0,313	0,027	51,71	66,96	296,85	240,73	50,2	584,8	1,07	21,63		
Всего за день		1917	55,93	60,26	286,64	0,7335	0,9359	0,312	570	85,842	630,45	1044,32	259,92	2331,61	12,41	0,152495		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			62,14	65,50	74,84	52,39	58,49	3,12	81,43	122,63	52,54	87,03	86,64	194,30	68,94	152,50		

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Панкреатическая ценность (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)							N рецептура			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K		Fe	I	
																		Всего
завтрак	Начеки 1	100	0,1	5	26	0,058	0,072		150	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64	18	
	Доль 6	100/5	12,8	8,3	10,6	170,1	0,14	0,16	159	0,69	36	176	28	274	0,8	43,8	44	
	Салат фруктовый (клубника) лоббишьяне, с маслом	180	6,1	21,80	158	0,168	0,144	0,046	9,96	13,08	74,4	130,8	39,6	830,4	1,44	12,96	59	
	Картофель отварной в молоке	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	10	38	35	17	11	155	0,1	0,26	63	
	Фрукты свежие (клубника)	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24	27,4	1,08	222,33	173,59	33,39	277,17	0,59	18,8	77	
	Бразильский горный шоколад	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 пшеничный "Юдони"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024			8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	90	
	Хлеб ржаной-пшеничный "Юдони"	725	30,86	22,06	97,27	714,3	0,393	0,685	0,116	356,36	132,85	393,47	588,61	139,18	1788,36	5,09	113,06	
	итого за завтрак																	
	обед	Суп зеленый с курицей	100	1	5	61,7	0,045	0,052		6,23	16,98	22,03	41,37	13,76	149,01	0,83	2,73	4
Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной		250/10	2,1	6,38	13,2	118,6	0,039	0,05		169,85	8,43	40,1	52,2	23,82	327,74	1,078	21,22	19
60/60		16,57	10,60	7,1	190,1	0,297	0,496	0,018	48	1,6	24,7	184,7	24,78	257,41	3,98	7,18	49	
Салат в соусе		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	
Каша гречневая		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
Компот из свежих яблок		60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018			12	39	84,4	53,8	0,66	23,16	89	
Хлеб пшеничный "Юдони"		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	
Хлеб ржаной-пшеничный "Юдони"		1010	34,34	34,19	129,13	961,00	0,482	0,83	0,09	261,56	27,65	142,68	654,60	276,78	1313,53	15,08	83,47	
итого за обед																		
ужин		Пюре картофельное	56	3,7	1,49	14,54	0,0244	0,01	0,101	7,03	0,011	23,8	32,05	5,34	33,53	0,28	1,65	87
	Ватрушка с творогом	200/5	0,1	0	9	3,6	0,04	0,08	100	12	10	30	24	240	0,7	71	79	
	Чай с сахаром	200	1	0,2	23,5	100	0,0644	0,13	0,101	107,33	12,051	38,3	69,25	33,14	294,33	2,48	1,65	
	Сок фруктовый (сметановый), в т.ч. в малопорционной упаковке	441	4,8	1,69	47,04	222,4	0,0644	0,13	0,101	107,33	12,051	38,3	69,25	33,14	294,33	2,48	1,65	
	итого за ужин	2186	70,00	57,94	273,44	1897,70	1,48	1,65	0,30	725,19	172,55	574,45	1312,46	449,10	3396,72	22,65	62,20	
Всего за день		71,78	62,98	71,39	6977	105,74	103,00	3,03	103,60	246,50	47,87	109,37	149,70	283,06	125,82	1981,8		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %																		

Пример пищи	Наименование блюда		Вес блюда (г)				Пищевые вещества (г)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							N рецептуры
			Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I			
Завтрак	Начин 2																			
	Даль 7																			
	Овсянн натуральные свежее (полюдор)	100	0,2		3,8	22	0,06	0,04		133,3	24	14	26	20	290	0,9	1,7			
	Овсянн натуральные свежее (полюдор)	40/20/10	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			
	Горечей бутерброд с сыром, маслом (белок) "Молокошнй" (колосаль)	150/5	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			
	Омлет с морепродуктами, маслом	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9			
Обед	Софлейный паштет с мясом	40	2,66	0,48	21,2	93,6	0,068	0,032		11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90				
	Хлеб ржаной-пшеничный "Родольнй"		32,68	65,4	65,4	657,1	0,609	0,609	2,697	770,29	25,26	415,5	525,85	118,88	853,38	6,76	66,8			
	итого за завтрак	565															11			
	Салат питательный (капуста белокочанная, лук-зеленый, перец болгарский, 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			
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250/50	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			
	Курочка по-гайски	280	22,06	28	44,6	519	0,143	0,12	0,12	256,03	1,53	46,2	364	193,2	543,2	3,88	6,01			
Полдник	Нашток колокешный	280	0,17		11	45	0,0025	0,0032		0,6	2,81	2,08	2,83	20,64	0,122	0,011				
	Хлеб пшеничный "Родольнй"	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009			6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,38				
	Хлеб пшеничный "Родольнй"	30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024			8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3				
	Хлеб ржаной-пшеничный "Родольнй"	920	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			
	итого за обед	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			
	Буржак свежее (балои)	20	1,34	1,7	14,38	78,2	0,016	0,01	0,025	2,26	2,26	5,8	18	4	22	0,42	1,05			
Итого за полдник	Печенье пресное	200	8	5	14	135	0,48	0,4		44	1,4	216	188	32	258	0,2				
	Кисломолочный паштет (фасулн пшеницой)	360	9,9	7,26	42,1	277	0,526	0,432	0,025	50,46	7	241,51	219,4	47	603,04	3,29	3,51			
	итого за полдник	1845	72,29	81,6	220,77	1911,3	1,5386	1,293	4,312	1216,07	55,82	788,5	1301,8	412,52	2540,37	15,547	0,126491			
	Всего за день		80,32	88,70	57,64	70,27	109,90	80,81	43,12	173,72	79,74	63,21	108,48	137,51	211,70	86,37	126,49			
Прогнозн удовлетворения от суточной потребности, %																				

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
		Жир		Углеводы			B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I		
		Белок	Жиры	Углеводы	Жиры													Углеводы	
завтрак	Ночной 2																		
	День 10																		
	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,76	35,55	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08			2	
	Блины из овсяной муки с маслом, с маслом	200/5	8,2	33,1	0,162	0,159	0,202	27,4	0,73	154	208,78	55,5	251,47	1,57	10,6			32	
	Бразильский горючий шоколад	200	6	13,5	0,061	0,24		3	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8			71	
	Фрукты свежие (облоно)	100	0,4	9,8	0,022	0,016			4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76			63	
	итого за завтрак	575	17,79	28,66	0,312	0,451	0,332	142,36	6,29	404,01	432,34	111,72	845,18	4,97	47,24			7	
	обед	Салат картофельный с сельдью	100	5,2	5,3	0,15	0,057	0,6	4,72	2,74	23,34	91,49	21,92	333,47	0,37	10,88			21
		Шу из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	1,85	6,4	0,027	0,038		132,85	13,43	44,6	37,45	16,07	226,99	0,583	18,85			21
		Котлеты рубленные из птицы, с маслом	100/5	15,1	14,8	0,07	0,08	0,07	6,3	0,62	29,3	144	64	229,3	1,4	6,4			54
Овсяны запеченные (пшеницы, льняной, бикажана)		200	3,7	17,6	0,148	0,106		75,66	7,7	69,7	81,7	34,37	588,5	1,47	6,5			61	
Напиток из молока шоколадный		200	0,86	0,26	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5	19,3			82	
Учебный напиток "Фрутовый"		50	4,0	0,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,35	13,3			89	
Учебный напиток "Фрутовый"		30	2	0,36	0,051	0,024				8,7	43	14,1	70,5	1,17	15,3			90	
итого за обед		985	31,91	45,22	0,311	0,37	0,67	317,37	104,49	196,64	435,14	160,46	1503,26	6,643	77,23			84	
полдник		Блины с молоком сухим	100/50	11,9	9,7	0,088	0,248	0,205	56,2	0,8	276,6	233,93	35,37	347,5	0,695	15,5			72
		Чай с льняным без сахара	200/7	0,2	0,02	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005			
	итого за полдник	357	12,1	9,7	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		1917	61,8	83,6	2,046,6	2,046,6	0,9	1,1	1,2	516,2	113,8	893,1	1109,4	313,6	2729,6	12,5	0,1		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			68,67	90,87	68,07	75,24	65,14	66,87	12,07	73,74	74,42	92,45	104,52	227,47	69,38	139,98			

Продукт питания	Нименование блюда			Вес блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							N рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	D	A		C	Ca	P	Mg	K	Fe	I								
Завтрак	Неделя 2																						
	<i>День 12</i>																						
	40/10	3,14	7,52	19,78	0,065	0,032	0,13	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44								
	20/05	20,8	15,75	34,9	0,08	0,279	0,354	389,43	0,64	231,8	253,1	40,8	225,52	0,93	14,5								
	200	3,1	14,3	58	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9								
	20	1,33	0,24	10,6	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2								
	100	0,8	0,2	7,5	0,06	0,03		10	38	3,5	17	11	155	0,1	0,26								
	585	29,17	26,71	87,08	0,269	0,487	0,484	457,72	39,16	394,8	444,1	105,1	666,92	3,73	49,4								
	100	1,1	5,2	7,1	0,014	0,027		10,93	3,78	2,5	27,65	13,2	176,94	1,02	3,61								
	250	6,4	7,23	13,5	0,047	0,047		133,07	8,02	34,25	65,5	18,25	249,5	0,7	19,07								
120	18,4	11,7	7,8	0,098	0,099		6,9	0,9	11,55	153,84	22,56	294,54	2,34	5,97									
200	5,6	6,67	29,7	0,28	0,16	0,008	36,7	18,7	240	160	292	5,33	3,07	55									
200	0,1	-	23,7	95				1,2	4,8	5,9	2,61	21	0,13	0,01	68								
50	4,0	0,5	33,0	112,5	0,055	0,015			10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89								
30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024			8,7	45	14,1	70,5	1,17	15,3	50								
1000	37,6	31,66	120,67	977,9	0,545	0,372	0,068	187,6	13,9	113	570,39	237,72	1150,98	11,24	66,33								
36	2,5	2,5	14,6	90,6	0,037	0,021	0,094	6,83	1,45	11,55	23,5	5,25	62,6	0,33	1,15								
200/75	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								
200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08	100	12	10	30	24	240	1,5	79									
448	3,7	2,71	48	231,6	0,078	0,1019	0,094	106,88	15,65	37,35	61,5	35,25	336,3	2,61	1,155								
2033	70,47	61,08	255,75	1848,27	0,892	0,9609	0,646	752,2	68,71	545,15	1075,99	378,07	2154,2	17,58	0,116885								
Всего за день				78,30	66,39	66,78	67,95	63,71	60,06	6,46	107,46	98,16	45,43	89,67	126,02	179,52	97,67	116,89					
Процент удовлетворения от суточной потребности, %																							

Среднесуточный норма потребления поваренной соли составляет 3,5 г в соответствии с СанПиН 2.3.7.4.3590-20 (приложение 2)

