

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ № 151
Т. А. Дебелова



« _____ » 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НА
БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 151**

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, КРАСНОЯРСК, ул. АЛЕКСЕЕВА, 22 «Д»,)

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

г. Красноярск

2024 г.

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Са	Mg	Fe	
Неделя 1 День 1											
завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	1	0	0	1
	Сыр в нарезке	20	4,67	5,87	0	71,6	0,13	176	6,7	0,27	2
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250	10,40	14,5	46,9	330	0,68	158	61	1,6	26/1
	Чай с лимоном и сахаром	200/5	1,17	0,17	3,8	21,3	1,16	0,9	4,6	0,8	75
	Батон "Молочный"	60	4,2	1,66	25,8	129,6	0	1,06	1,08	0,96	54
итого за завтрак		545	20,54	30,4	76,6	627,3	1,97	336,96	73,38	3,63	
обед	Помидор свежий в нарезке	100	1,17	0,17	3,8	21,3	25	14	20	0,83	3/1
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,253	5,857	14,16	43,781	1,332	11,533	4,88	0,335	22/1
	Горбуша запеченная в сметанном соусе	100	16,77	22,33	4,77	287	0,28	121,11	50	0,89	36/1
	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	174,6	12,24	46,8	34,2	1,26	59/1
	Компот из яблок и вишни	180	0,2	0,1	10,2	42,5	2	9	6	0,5	65
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	13,33	69,6	0	14	0	1,6	52
итого за обед		880	30,733	36,617	81,89	709,221	40,852	222,44	115,08	5,755	
полдник	Печенье сахарное	50	3,7	3,76	36,55	203,5	0	14,5	10	1	93
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	118	1,4	230	28	0,2	83
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,6	0,4	9,8	56,4	10	16	0,01	2,2	92
итого за полдник		370	10,1	10,56	54,35	377,9	11,4	260,5	38,01	3,4	
Всего за день		1795	61,373	77,577	212,84	1714,42	54,222	819,903	226,47	12,785	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			68,19	84,32	55,57	63,03	77,46	68,33	75,49	71,03	
Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)				N

пищи		блюда (г)	Белки	Жиры	Углев од ы	Энергет ическая	С	Са	Mg	Fe	рецепт уры
Неделя 1 День 2											
завтрак	Омлет натуральный, с маслом	200/5	16,9	25,9	4,2	316	0,4	144	22	2,8	30/1
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,7	143,0	34,3	1,1	76
	Батон "Молочный"	60	4,2	1,66	25,8	129,6	0	1,06	1,08	0,96	54
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,6	0,4	9,8	56,4	10	16	0,01	2,2	92
итого за завтрак		585	26,3	32,36	52,3	609,2	11,1	304,06	57,39	7,06	
обед	Винегрет овощной с горошком консервированным	100	1	10	5	120	6,79	19,44	16,09	0,66	12/1
	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	9,905	40,576	38,636	2,208	23/1
	Митбол (говядина/курица) с маслом	100/5	13,7	13,6	12,2	263,4	0,1	29	20	1,9	39/1
	Макаронные изделия отварные	180	13,53	15,92	34,11	329,6	0,22	37,73	19,76	1,1	29/1
	Напиток из облепихи	180	0,2	1	7,4	39,0	16	4	5	0,3	64
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	13,33	69,6	0	14	0	1,6	52
итого за обед		885	41,952	47,047	106,053	1049,02	33,015	150,75	99,486	8,108	
полдник	Крендель сахарный	150	7,95	14,4	60,75	428,85	0	21,3	10,95	0,98	85/1
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,4	0,1	24,3	100	6,4	24	0	0,6	74
итого за полдник		350	8,35	14,5	85,05	528,85	6,4	45,3	10,95	1,58	
Всего за день		1820	76,602	93,907	243,403	2187,07	50,515	500,106	167,83	16,748	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			85,11	102,07	63,55	80,41	72,16	41,68	55,94	93,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	Минеральные вещества (мг)				N рецепт уры
			Белки	Жиры	Углев од ы		С	Са	Mg	Fe	

Неделя 1 День 3											
завтрак	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	329,6	0,22	37,73	19,76	1,1	29/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,3	57,3	9,9	0,8	77
	Батон "Молочный"	60	4,2	1,66	25,8	129,6	0	1,06	1,08	0,96	54
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	38	35	0	0,1	92
итого за завтрак		560	20,13	19,18	76,01	550,7	38,52	131,09	30,74	2,96	
обед	Огурец свежий в нарезке	100	0,82	0	2,5	14,17	10	23	14	0,67	6/1
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250	5,25	5,224	13,869	106,968	18,472	42,471	22,23	1,242	13/1
	Фрикассе из курицы	100	9,36	4,38	9,26	176,24	10,36	27,45	13,28	0,67	48/1
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	6,48	43,74	250,2	0	7,2	27,9	0,63	56/1
	Компот из брусники	180	0,3	0,1	8,4	35,4	24	10	8	0,4	66
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	13,33	69,6	0	14	0	1,6	52
итого за обед		880	24,7	17,054	102,969	723,018	62,832	130,12	85,41	5,552	
полдник	Пирожки печеные с яблоками	150	8,19	7,74	68,86	378	0,69	31,54	31,83	2,65	86/1
	Кисломолочный напиток (Кефир) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	118	1,4	230	28	0,2	83
итого за полдник		350	13,99	14,14	76,86	496	2,09	261,54	59,83	2,85	
Всего за день		1790	58,82	50,374	255,839	1769,72	103,44	522,751	175,98	11,362	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			65,36	54,75	66,80	65,06	147,77	43,56	58,66	63,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Са	Mg	Fe	
Неделя 1 День 4											

<i>завтрак</i>	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	1	0	0	1
	Запеканка из творога с фруктами консервированными	200/20	34,2	21,3	33,3	463	0,38	283	43	1,1	32/1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,04	4,5	3,8	0,7	82
	Пряник	70	4,13	3,29	52,5	256	0	7,2	7,2	0,5	93
	Батон "Молочный"	60	4,2	1,66	25,8	129,6	0	1,06	1,08	0,96	54
итого за завтрак		560	42,83	34,45	118,2	950,2	0,42	296,76	55,08	3,26	
<i>обед</i>	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	50/50	0,83	0	3,17	17,67	17,5	13	17	0,83	8/1
	Суп "Минестроне"	250	5,453	5,368	14,77	111,59	23,9	31,68	23,41	1,06	16/1
	Гуляш из говядины	100	22,7	22,7	5,2	314,4	1,89	18,89	31,1	3,3	44/1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	8,28	43,08	286,79	0	16,79	144	4,79	55/1
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	0	45	1,8	0,09	67
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	13,33	69,6	0	14	0	1,6	52
итого за обед		880	43,913	37,218	109,24	943,39	43,29	145,36	217,31	12,01	
<i>полдник</i>	Сдоба обыкновенная	150	12	7,5	75	444	0	26,4	17,1	1,35	87/1
		200	0,4	0,1	24,3	100	6,4	24	0	0,6	74
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке										
итого за полдник		350	12,4	7,6	99,3	544	6,4	50,4	17,1	1,95	
Всего за день		1780	99,143	79,268	326,74	2437,59	50,11	492,52	289,49	17,22	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			110,16	86,16	85,31	89,62	71,59	41,04	96,50	95,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Са	Mg	Fe	

Неделя 1 День 5											
завтрак	Кукуруза сладкая консервированная	60	2	0,25	10,25	52,33	1,67	37	11,17	0,33	4/1
	Плов со свининой	250	19,1	19,3	48,2	468	3,25	5,5	25	14,75	35/1
	Чай каркаде с сахаром	200	0	0	10	40	2	1	2	0,4	78
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,56	19,8	117,44	0	10	0	0,56	49
итого за завтрак		560	24,43	20,11	88,23	677,77	6,92	53,5	38,17	16,04	
обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,625	10,12	9,75	136,25	28,87	33,75	12,5	0,5	10/1
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	250	5,297	5,116	13,639	112,618	9,982	29,271	20,243	0,985	18/1
	Котлета рубленая из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169	0,7	29,3	64	1,3	41/1
	Гарнир сложный (цветная капуста/пюре картофельное)	50/150	4,38	6,095	22,05	179,78	22,6	107	69,5	1,65	59 60
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,2	15,2	65,3	80	11	3	0,5	71
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	13,33	69,6	0	14	0	1,6	52
итого за обед		900	35,352	26,801	99,339	802,988	142,15	230,32	169,24	6,875	
полдник	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,2	8,1	64,5	60	34	0	0,03	92
	Вафли	40	1,56	12,24	25,6	217	0	4,8	0,2	3,6	93
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	118	1,4	230	28	0,2	83
итого за полдник		390	8,71	18,84	41,7	399,5	61,4	268,8	28,2	3,83	
Всего за день		1850	68,492	65,751	229,269	1880,26	210,47	552,621	235,61	26,745	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			76,10	71,47	59,86	69,13	300,67	46,05	78,54	148,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Са	Mg	Fe	

Неделя 1 День 6											
завтрак	Перец сладкий в нарезке	60	13,3	0,13	4,83	25,8	200	8	7,5	0,5	7/1
	Котлета рыбная с маслом	100	6,88	5,6	9,61	116	0,34	44,13	22,33	0,79	38/1
	Пюре картофельное	180	3,69	7,29	23,76	174,6	12,24	46,8	34,2	1,26	59/1
	Горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135	1,08	222,33	33,39	0,59	79
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,56	19,8	117,44	0	10	0	0,56	49
итого за завтрак		590	33,2	19,88	71,48	568,84	213,66	331,26	97,42	3,7	
обед	Помидор свежий в нарезке	100	1,17	0,17	3,8	21,3	25	14	20	0,83	3/1
	Суп картофельный с фасолью	250	4,578	2,982	18,067	101,206	15,082	18,708	22,568	0,992	17/1
	Сердце в соусе	60/60	16,57	10,56	7,1	189,6	1,6	24,7	24,78	3,98	42/1
	Капуста тушеная	180	4,32	6,12	17,46	142,2	38,25	98,1	38,7	1,53	62/1
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,1	103,14	0,81	12,6	4,63	0,86	63
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	13,33	69,6	0	14	0	1,6	52	
итого за обед		900	31,43	20,84	96,68	697,49	80,74	188,11	110,68	10,13	
полдник	Ватрушка с творогом	150	18	10,5	54	394,05	0,06	98,55	24,75	1,35	88/1
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,4	0,1	24,3	100	6,4	24	0	0,6	74
итого за полдник		350	18,4	10,6	78,3	494,05	6,46	122,55	24,75	1,95	
Всего за день		1840	83,03	51,32	246,46	1760,38	300,86	641,92	232,85	15,78	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			92,25	55,78	64,35	64,72	429,80	53,49	77,62	87,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Са	Mg	Fe	
Неделя 2 День 7											

<i>завтрак</i>	Сыр порционно	20	4,67	5,87	0	71,6	0,13	176	6,67	0,27	2
	Шоколадные конфеты	40	3,1	12,7	21,4	209	0	24,8	19,8	7,8	93
	Каша молочная "Геркулес"	250	10,9	15,9	49,7	364	0,64	180	82	2,6	25/1
	Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,3	57,3	9,9	0,8	77
	Батон "Молочный"	60	4,2	1,66	25,8	129,6	0	1,06	1,08	0,96	54
итого за завтрак		570	24,47	37,53	105,5	827,7	1,07	439,16	119,45	12,43	
<i>обед</i>	Кукуруза консервированная	100	2	0,25	10,25	52,33	1,67	37	11,17	0,33	4/1
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,16	3,987	11,702	86,893	22,496	37,983	19,318	0,969	15/1
	Курица по-сицилийски	100	9,24	13,26	1,05	174,28	18,23	40,06	22,03	0,68	47/1
	Каша рисовая рассыпчатая	180	43,2	6,48	43,74	250,2	0	7,2	27,9	0,63	56/1
	Сок	180	0,1	0	7,1	29,8	1,2	3	3	0,1	70
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	13,33	69,6	0	14	0	1,6	52
итого за обед		880	61,68	24,317	85,712	663,943	43,596	131,24	83,418	3,049	
<i>полдник</i>	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,6	0,4	9,8	56,4	10	16	0,01	2,2	92
	Пряник	70	4,13	3,29	52,5	256	0	7,2	7,2	0,5	93
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	5,8	6,4	8	118	1,4	230	28	0,2	83
итого за полдник		390	10,53	10,09	70,3	430,4	11,4	253,2	35,21	2,9	
Всего за день		1830	96,68	71,937	261,512	1922,04	56,066	823,603	238,08	18,379	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			107,42	78,19	68,28	70,66	80,09	68,63	79,36	102,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Са	Mg	Fe	
	Неделя 2 День 8										

<i>завтрак</i>	Омлет с сыром и маслом	200/5	25,3	35,5	3,9	436	4,9	477	34	3	31/1
	Кофейный напиток	200	3,8	3,50	11,2	91,0	0,5	111,0	30,7	1,1	80
	Батон "Молочный"	60	4,2	1,66	25,8	129,6	0	1,06	1,08	0,96	54
	Фрукты свежие(апельсин)	150	1,35	0,2	8,1	64,5	60	34	0	0,03	92
итого за завтрак		615	34,65	40,86	49	721,1	65,4	623,06	65,78	5,09	
<i>обед</i>	Перец сладкий нарезка	100	13,3	0,13	4,83	25,8	200	8	7,5	0,5	7/1
	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,3	6,305	15,376	12,556	0,71	21/1
	Тефтели в сметанном соусе	75/50	11,68	15,2	7,72	213,99	0,42	38,99	18,45	1,6	40/1 40/2
	Гарнир сложный (фасоль стручковая/пюре картофельное)	50/150	4,58	6,095	40,81	183,95	26,4	115	66,5	2,45	59 61
	Компот из кураги	180	1	0,1	15,7	66,9	0,3	28	18	0,6	68
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	13,33	69,6	0	14	0	1,6	52
итого за обед		925	35,11	24,89	84,77	583,98	233,43	205,37	123,01	5,86	
<i>полдник</i>	Ватрушка с повидлом	150	8,07	3,95	81,93	432	0,06	29,45	16,87	1,69	89/1
	Мармелад желейный	20	0	0	15,88	64,2	0	15	15	1,2	93
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,2	1,4	0,04	4,5	3,8	0,7	81
итого за полдник		370	8,27	3,95	98,0	497,6	0,1	48,95	35,67	3,59	
Всего за день		1860	78,032	69,7	231,8	1802,68	298,93	877,376	224,46	14,54	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			86,70	75,76	60,52	66,28	427,04	73,11	74,82	80,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Са	Mg	Fe	
Неделя 2 День 9											
	Печенье сахарное	50	3,7	3,76	36,55	203,5	0	14,5	10	1	93

<i>завтрак</i>	Каша молочная "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5	0,66	144	34	0,6	28/1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,04	4,5	3,8	0,7	82
	Батон "Молочный"	60	4,2	1,66	25,8	129,6	0	1,06	1,08	0,96	54
итого за завтрак		560	14,3	14,12	98,75	582,4	0,7	164,06	48,88	3,26	
<i>обед</i>	Огурец свежий в нарезке	100	0,82	0	2,5	14,17	10	23	14	0,67	6/1
	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,65	9,175	37,75	22,23	1,525	14/1
	Курица запеченая (бедро/голень)	100	23,3	15,55	0	260	3,24	41,89	20,69	15,67	46/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,39	6,66	39,33	242	0	12,6	9	0,9	58/1
	Компот из вишни	180	0,3	0,1	10,3	42,8	2,5	13	9	0,2	72
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	13,33	69,6	0	14	0	1,6	52
итого за обед		880	37,64	27,63	89,36	796,66	24,915	148,24	74,92	20,905	
<i>полдник</i>	Фрукты свежие (банан)	150	2,25	0,5	21	144	10	8	0	0,6	92
	Печенье сахарное	50	3,70	3,76	36,55	203,5	0	14,5	10	1	93
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	118	1,4	230	28	0,2	83
итого за полдник		400	11,75	10,66	65,55	465,5	11,4	252,5	38	1,8	
Всего за день		1830	63,69	52,41	253,66	1844,56	37,015	564,8	161,8	25,965	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			70,77	56,97	66,23	67,81	52,88	47,07	53,93	144,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Са	Mg	Fe	
	Неделя 2 День 10										
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	1	0	0	1

<i>завтрак</i>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	34,2	21,3	33,3	463	0,38	283	43	1,1	33/1
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,7	143,0	34,3	1,1	76
	Батон "Молочный"	60	4,2	1,66	25,8	129,6	0	1,06	1,08	0,96	54
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,6	0,4	9,8	56,4	10	16	0,01	2,2	92
<i>итого за завтрак</i>		620	43,7	35,96	81,5	831	11,08	444,06	78,39	5,36	
<i>обед</i>	Салат из свеклы с сыром	100	0,8	3,5	3,9	131,9	1,9	16,4	10,2	0,6	11/1
	Солянка домашняя мясная	250	13	11,5	4,25	172,5	1,1	14	9,73	0,77	24/1
	Фишбол (минтай) с маслом	100/5	13,2	9,3	2,3	154,2	1	43	22	0,5	37/1
	Пюре картофельное	180	3,69	7,29	23,76	174,6	12,24	46,8	34,2	1,26	59/1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,2	0,2	15,2	65,3	80	11	3	0,5	71
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	13,33	69,6	0	14	0	1,6	52
<i>итого за обед</i>		885	35,54	32,66	74,61	838,54	96,24	151,2	79,13	5,57	
<i>полдник</i>	Пирожок с капустой	150	9,28	9,13	48,9	315,0	1,78	42,43	37,35	1,83	90/1
	Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,3	0	6,7	27,9	1,16	6,9	4,6	0,8	75
<i>итого за полдник</i>		355	9,6	9,1	55,6	342,9	2,9	49,3	42,0	2,6	
Всего за день		1860	88,8	77,8	211,7	2012,4	110,3	644,6	199,5	13,6	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			98,69	84,51	55,28	73,99	157,51	53,72	66,49	75,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Са	Mg	Fe	
Неделя 2 День 11											
	Огурец свежий в нарезке	60	0,82	0	2,5	14,17	10	23	14	0,67	6/1
	Филе куриное тушеное с морковью	100	14,12	6,26	4,38	131,24	1,26	22	54	1	34/1

завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,39	6,66	39,33	242	0	12,6	9	0,9	58/1
	Чай каркаде с сахаром	200	0	0	10	40	2	1	2	0,4	78
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,56	19,8	117,44	0	10	0	0,56	49
итого за завтрак		590	24,66	13,48	75,99	544,85	13,26	68,6	79	3,53	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,625	10,12	9,75	136,25	28,87	33,75	12,5	0,5	10/1
	Суп сливочный с горбушей	250	9,2	7,5	11,9	151,8	6,1	37,8	28,8	0,9	20/1
	Поджарка из свинины	100	14,2	20,03	4,67	476,9	2,38	33,73	164,55	3,18	45/1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,83	8,28	43,08	286,79	0	16,79	144	4,79	55/1
	Напиток лимонный	180	0,2	0,1	7,8	48,6	0,8	3	1	0,1	73
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	13,33	69,6	0	14	0	1,6	52
итого за обед		880	39,705	46,9	102,4	1240,38	38,15	145,07	350,85	11,41	
полдник	Вафли	40	1,56	12,24	25,6	217	0	4,8	0,2	3,6	93
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	5,8	6,4	8	118	1,4	230	28	0,2	83
	Фрукты свежие (бананы)	150	2,25	0,5	21	144	10	8	0	0,6	92
итого за полдник		390	9,61	19,14	54,6	479	11,4	242,8	28,2	4,4	
Всего за день		1860	73,975	79,52	232,99	2264,23	62,81	456,47	458,05	19,34	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			82,19	86,43	60,83	83,24	89,73	38,04	152,68	107,44	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Ca	Mg	Fe	
Неделя 2 День 12											
завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	1	0	0	1
	Сыр порционно	20	4,67	5,87	0	71,6	0,13	176	6,67	0,27	2
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	0,77	163	35	0,5	27/1
	Чай с лимоном, с сахаром	200/5	0,3	0	6,7	27,9	1,16	0,9	4,6	0,8	75

	Батон "Молочный"	60	4,2	1,66	25,8	129,6	0	1,06	1,08	0,96	54
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	38	35	0	0,1	92
	итого за завтрак	645	16,67	24,03	75,8	584	40,06	376,96	47,35	2,63	
обед	Салат из помидоров со сладким перцем	100	1	5	4	68	49,31	20,24	14,29	0,69	5/1
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	4,628	2,977	13,457	82,643	18,403	28,733	20,355	0,958	19/1
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	11,7	7,8	194,45	0,75	9,63	18,8	2,34	43/1
	Пюре картофельное	180	3,69	7,29	23,76	174,6	12,24	46,8	34,2	1,26	59/1
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	18,4	68,2	0	14	7	0,5	69
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,53	13,33	69,6	0	14	0	1,6	52
	итого за обед	880	29,768	27,937	92,617	727,933	80,703	139,4	94,645	7,688	
полдник	Пирожки с вареным сгущенным молоком	150	8,19	7,74	72,9	382,2	0,69	31,54	31,83	2,65	91/1
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,4	0,1	24,3	100	6,4	24	0	0,6	74
	итого за полдник	350	8,59	7,84	97,2	482,2	7,09	55,54	31,83	3,25	
	Всего за день	1830	55,028	59,807	265,617	1794,13	127,85	571,903	173,83	13,568	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		61,14	65,01	69,35	65,96	182,65	47,66	57,94	75,38	

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

Средние показатели БЖУ, энергетической ценности по дням (12 лет и старше)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал).	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
	белки	жиры	углеводы		С	Ca	Mg	Fe
день 1	61,373	77,577	212,84	1714,421	54,222	819,903	226,47	12,785
день 2	76,602	93,907	243,403	2187,074	50,515	500,106	167,826	16,748
день 3	58,82	50,374	255,839	1769,718	103,442	522,751	175,98	11,362
день 4	99,143	79,268	326,74	2437,59	50,11	492,52	289,49	17,22
день 5	68,492	65,751	229,269	1880,258	210,472	552,621	235,613	26,745
день 6	83,03	51,32	246,46	1760,38	300,86	641,92	232,85	15,78
Всего за 6 дней	447,46	418,20	1514,55	11749,44	769,62	3529,82	1328,23	100,64

ИТОГО среднее значение за 6 дней	74,58	69,70	252,42	1958,24	128,27	588,30	221,37	16,77
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	82,86	75,76	65,91	71,99	183,24	58,83	73,79	93,19
день 7	96,68	71,937	261,512	1922,043	56,066	823,603	238,078	18,379
день 8	78,032	69,7	231,8	1802,684	298,925	877,376	224,456	14,54
день 9	63,69	52,41	253,66	1844,56	37,015	564,8	161,8	25,965
день 10	88,82	77,75	211,71	2012,44	110,26	644,59	199,47	13,56
день 11	73,975	79,52	232,99	2264,23	62,81	456,47	458,05	19,34
день 12	55,028	59,807	265,617	1794,133	127,853	571,903	173,825	13,568
Всего за 6 дней	456,225	411,124	1457,27	11640,09	692,929	3938,74	1455,68	105,352
ИТОГО среднее значение за 6 дней	76,04	68,52	242,88	1940,02	115,49	656,46	242,61	17,56
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	84,49	74,48	63,41	71,32	164,98	65,65	80,87	97,55
Всего за 12 дней	903,68	829,32	2971,82	23389,53	1462,55	7468,56	2783,91	205,99
ИТОГО среднее значение за 12 дней	75,31	69,11	247,65	1949,13	121,88	622,38	231,99	17,17
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	83,67	75,12	64,66	71,66	174,11	62,24	77,33	95,37