

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День Понедельник
 Неделя Первая
 Возрастная категория 7-11 лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
	Каша пшеничная молочная	200	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
16	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
95	Пряник	50	50	2,25	5,13	15,75	118,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42
	Итого	500		11,80	18,10	93,23	604,67	0,21	3,10	30,16	1,19	296,91	280,83	55,27	1,17
Обед															
3	Огурцы соленые	60	60	0,43	0,05	1,04	6,37	0,05	7,50	33,18	0,24	7,56	14,04	10,80	0,42
4	Суп гороховый на мясном бульоне	200	200	5,11	8,60	7,91	129,49	0,06	5,46	28,00	0,66	57,83	198,56	24,91	0,16
6	Филе птицы в сметанном соусе	100	100	11,56	6,60	1,50	111,64	0,16	0,16	25,00	0,35	77,10	122,00	16,10	0,25
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6,27	6,11	29,16	196,67	0,16	0,00	25,00	0,26	68,05	96,30	25,20	0,23
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	180	0,00	0,00	27,14	108,58	0,02	26,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
90	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	790		31,92	23,41	102,88	749,89	0,51	39,79	139,18	3,72	236,73	504,56	97,89	5,17
Полдник															
96	Булочка домашняя	100	100	6,00	7,29	36,29	234,77	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
25	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	74,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
	Итого	300		8,79	10,39	57,19	357,39	0,24	1,17	74,00	0,02	141,03	81,00	21,58	0,71
	Итого за день	1 590		52,51	51,90	253,29	1 711,94	0,78	44,06	243,34	4,93	674,67	866,39	174,74	7,89
	Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения			97,43%	93,84%	#####	104,07%	92,86%	104,90%	49,66%	75,79%	87,62%	112,52%	99,85%	100,15%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День Вторник

Неделя
Возрастная категория
Сезон

Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
35	Омлет натуральный	150	150	10,56	14,68	4,20	191,16	0,06	6,27	45,00	0,39	138,99	291,41	32,43	0,51
10	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Пром.	Мандарины	100	100	0,73	0,28	14,20	47,70	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
3	Бутерброд с маслом сливочным и	30/5/15	50	6,15	7,90	11,30	140,90	0,07	0,04	52,00	0,59	16,95	99,20	10,45	0,33
	Итого	550		22,82	24,82	64,05	556,32	0,16	18,92	202,00	1,96	222,09	436,82	67,36	1,77
Обед															
11	Салат из свеклы отварной	60	60	1,08	1,44	6,30	42,48	0,05	2,06	1,74	0,56	28,50	55,32	22,46	0,87
12	Щи из свежей капусты на бульоне	200	200	3,17	8,20	8,66	121,12	0,18	9,03	46,00	0,44	222,40	119,26	35,15	0,54
13	Жаркое по-домашнему	200	200	9,10	9,80	29,99	244,56	0,34	14,22	50,86	1,74	210,64	129,20	42,12	1,34
14	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,44	0,00	25,56	108,00	0,00	1,84	18,00	0,70	67,00	13,88	5,42	1,12
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,70	4,50	14,63	3,15	0,20
90	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	760		23,34	21,49	106,64	713,31	0,63	27,15	126,60	4,96	543,39	379,98	119,55	5,41
Полдник															
97	Булочка дорожная	100	100	5,97	12,80	57,80	370,28	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
74	Чай черный с сахаром и молоком	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
	Итого	300		7,23	14,24	72,56	447,32	0,14	0,68	20,00	0,13	113,58	47,93	19,24	1,37
Итого за день		1 610		53,39	60,55	243,25	1 716,95	0,93	46,75	348,60	7,04	879,06	864,74	206,15	8,55
Потребность в пищевых веществах				53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения				99,05%	109,49%	#####	104,37%	110,62%	111,32%	71,14%	108,38%	114,16%	112,30%	117,80%	101,80%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд МАОУ СШ № 5

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Первая
7-11 лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
45	Макароны запеченные с сыром	200	200	5,38	5,52	22,52	161,27	0,18	0,04	50,00	0,14	56,60	173,00	6,03	1,33
16	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
17	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
Итого		550		12,87	10,67	80,34	468,83	0,73	2,75	75,00	1,76	183,19	317,01	31,36	1,78
Обед															
18	Горошек консервированный	60	60	1,94	0,05	5,29	29,43	0,02	6,48	108,00	0,48	69,12	30,36	18,36	0,42
	Суп картофельный с клецками и м	200	200	3,08	9,93	16,56	167,93	0,02	22,70	67,62	0,03	89,67	39,30	39,59	0,02
20	Гуляш из говядины	90	90	8,89	5,56	2,51	95,64	0,03	6,16	42,50	1,02	195,56	229,89	38,56	2,49
21	Каша перловая рассыпчатая	150	150	4,25	5,06	29,98	182,49	0,06	0,00	34,80	0,09	8,12	23,75	3,19	0,59
82	Компот из плодов и ягод сушеных	180	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	3,48	0,73
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
90	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
Итого		780		26,96	22,67	104,64	730,46	0,19	35,42	280,92	3,43	390,60	394,29	117,58	5,80
Полдник															
87	Ватрушка с творогом	100	100	9,58	5,98	29,58	210,46	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,88	0,59
25	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	74,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
Итого		300		12,37	9,08	50,48	333,08	0,22	1,56	74,77	0,06	187,49	201,24	27,48	0,72
Итого за день		1 630		52,20	42,41	235,46	1 532,36	1,14	39,73	430,69	5,24	761,29	912,54	176,42	8,30
Потребность в пищевых веществах				53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения				96,84%	76,70%	#####	93,15%	135,38%	94,59%	87,90%	80,68%	98,87%	118,51%	100,81%	98,77%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День Четверг
 Неделя Первая
 Возрастная категория 7-11 лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
36	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	200	6,08	9,39	18,49	182,79	0,03	1,40	53,00	1,16	113,87	78,70	10,63	1,57
10	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
95	Печенье	50	50	1,98	2,65	14,04	87,96	0,00	0,02	8,00	0,13	2,16	2,70	1,49	0,42
	Итого	500		13,44	14,00	66,88	447,31	0,05	3,12	86,00	2,27	133,22	103,49	21,03	2,91
Обед															
42	Маринад овощной	60	60	1,17	3,06	15,40	93,79	0,02	0,02	9,00	0,04	39,06	7,20	1,44	0,26
27	Суп "Волна" с мясом птицы	200	200	6,49	12,00	24,09	230,32	0,12	11,88	246,60	0,69	183,89	112,00	22,49	0,81
24	Котлета рубленая из филе птицы	90	90	18,40	10,46	2,33	177,06	0,15	4,28	84,00	0,09	176,50	104,60	22,01	0,97
29	Капуста тушеная	150	150	1,05	4,65	28,35	159,45	0,05	5,13	4,50	0,15	72,00	46,50	24,00	9,00
22	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,34	0,00	20,75	84,38	0,00	5,40	20,00	0,36	4,90	0,90	1,80	0,32
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
90	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	800		36,00	32,22	127,05	942,15	0,40	26,71	374,10	3,06	491,19	333,52	86,14	12,90
Полдник															
Пром.	Пряник школьный	40	40	1,78	4,32	8,79	81,13	0,01	0,02	25,20	0,10	1,30	2,80	2,36	0,48
74	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
17	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	340		3,44	6,21	38,72	224,51	0,44	2,24	45,20	0,91	95,94	99,12	22,20	1,40
Итого за день		1 640		52,88	52,43	232,65	1 613,97	0,89	32,06	505,30	6,24	720,35	536,14	129,36	17,21
Потребность в пищевых веществах				53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения				98,11%	94,80%	99,21%	98,11%	106,24%	76,34%	103,12%	96,05%	93,55%	69,63%	73,92%	204,88%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День Пятница
 Неделя Первая
 Возрастная категория 7-11 лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
39	Запеканка из творога	200	200	15,80	13,60	4,28	202,72	0,09	0,20	130,00	0,80	146,52	112,64	30,40	2,10
76	Какао с молоком	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
17	Мандарины	100	100	0,73	0,28	14,20	62,24	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
Итого		550		21,19	15,66	53,01	437,74	0,12	17,89	235,00	1,71	211,39	160,24	53,85	3,09
Обед															
18	Кукуруза консервированная	60	60	1,19	1,30	4,92	36,10	0,01	9,18	105,00	0,26	12,78	3,18	12,36	0,36
33	Рассольник Ленинградский на бул	200	200	2,94	8,20	7,75	116,58	0,32	0,02	10,00	1,24	172,61	148,72	28,96	0,56
53	Рыба тушеная в сметанном соусе	90	90	9,63	6,30	1,89	102,80	0,06	3,75	21,60	0,19	295,20	110,07	27,15	0,58
35	Рис отварной	180	180	4,20	5,10	32,97	194,59	0,11	4,94	30,00	0,70	61,66	125,19	47,55	0,28
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
90	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	20,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52
Итого		830		26,50	22,95	113,82	767,86	0,57	44,19	196,60	4,66	569,69	462,09	137,62	5,84
Полдник															
97	Булочка дорожная	100	100	5,97	12,80	37,80	290,28	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
25	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	74,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
Итого		300		8,76	15,90	58,70	412,90	0,24	1,17	74,00	0,02	141,03	81,00	21,58	0,71
Итого за день		1 680		56,45	54,51	225,53	1 618,49	0,93	63,25	505,60	6,39	922,12	703,33	213,05	9,64
Потребность в пищевых веществах				53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения				104,74%	98,57%	96,17%	98,39%	110,68%	150,60%	103,18%	98,30%	119,76%	91,34%	121,74%	114,73%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День Понедельник
 Неделя Вторая
 Возрастная категория 7-11 лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
	Омлет натуральный с сыром и ма	200	200	9,11	18,51	9,10	413,21	2,00	23,88	5,00	0,37	536,52	489,74	41,64	3,60
74	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
3	Бутерброд с маслом сливочным и	30/5/15	50	6,15	7,90	11,30	140,90	0,07	0,04	52,00	0,59	16,95	99,20	10,45	0,33
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Итого	500		20,82	29,45	56,91	749,75	2,11	24,60	82,00	2,00	638,79	651,50	65,50	4,92
Обед															
39	Икра кабачковая	60	60	0,96	3,78	9,80	77,06	0,03	9,00	24,00	0,02	16,50	19,44	12,36	0,54
40	Суп с рыбными консервами	200	200	1,97	3,60	5,18	61,00	0,09	14,96	172,00	1,00	27,83	112,00	26,96	1,09
41	Печень, тушенная в соусе сметан	90	90	12,46	8,10	8,90	158,34	0,07	4,50	129,90	1,53	32,30	187,00	51,42	2,09
8	Макаронные изделия отварные	150	150	3,21	4,19	39,89	210,07	0,14	0,00	20,24	0,18	48,05	12,75	7,86	1,12
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
90	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
68	Кисель витаминный	200	200	0,14	0,09	14,29	58,55	0,02	15,10	180,36	0,85	21,42	5,94	5,38	0,77
	Итого	800		27,30	21,81	114,19	762,18	0,41	43,56	536,50	5,30	160,95	399,46	118,38	7,16
Полдник															
100	Булочка "Гребешок"	100	100	4,50	4,72	38,32	213,76	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
10	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
	Итого	300		5,58	5,08	50,92	271,72	0,12	1,70	20,00	0,07	45,45	7,47	14,74	1,30
	Итого за день	1 600		53,70	56,34	222,02	1 783,65	2,63	69,86	638,50	7,36	718,01	1 058,42	198,62	13,37
	Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения			99,62%	101,87%	94,68%	108,43%	313,57%	166,34%	130,31%	113,28%	93,25%	137,46%	113,50%	159,22%

Цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд МАОУ СШ № 5

День Вторник
 Неделя Вторая
 Возрастная категория 7-11 лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
33	Каша "Здоровье" молочная вязкая	200	200	5,88	10,53	30,03	238,41	0,19	0,01	5,45	1,40	151,90	10,20	36,97	0,16
16	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
95	Печенье	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34
Итого		490		14,56	17,35	83,91	549,99	0,33	1,19	36,85	2,43	266,40	107,99	53,91	0,82
Обед															
3	Огурцы соленые	60	60	0,43	0,05	1,04	6,37	0,05	7,50	33,18	0,24	7,56	14,04	10,80	0,40
43	Суп Харчо со сметаной и мясом	200	200	5,98	7,93	12,92	146,97	0,18	0,02	1,56	0,20	196,50	168,80	50,34	1,00
44	Котлеты из говядины	90	90	13,80	12,37	8,10	198,93	0,09	0,01	1,20	0,67	235,70	258,20	22,52	0,15
23	Картофельное пюре	150	150	5,31	7,56	33,96	225,12	0,02	2,36	45,00	0,28	38,76	87,91	29,97	0,51
14	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,44	0,00	25,56	108,00	0,00	1,84	20,00	0,70	82,86	13,88	5,42	1,12
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
90	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
Итого		800		35,51	29,96	117,70	882,54	0,40	11,73	110,94	3,82	576,23	605,16	133,45	4,72
Полдник															
96	Булочка домашняя	100	100	6,00	7,29	36,29	234,77	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
25	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
Итого		300		6,36	7,47	49,07	288,95	0,12	6,78	20,00	0,00	44,17	8,86	13,71	1,35
Итого за день		1 590		56,43	54,78	250,69	1 721,48	0,84	19,71	167,79	6,25	886,80	722,00	201,07	6,89
Потребность в пищевых веществах				53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения				104,69%	99,06%	#####	104,65%	100,48%	46,92%	34,24%	96,11%	115,17%	93,77%	114,90%	82,06%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День
 Неделя
 Возрастная категория
 Сезон

Среда
 Вторая
 7-11 лет
 Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть	Витамины и минеральные вещества
-----------	--------------------	--------------	----------------	----------------------------------	---------------------------------

1	2	3	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак															
	Каша "Грябчик" молочная	150	150	4,98	5,66	20,71	153,70	0,19	0,20	88,00	0,41	88,18	183,60	55,14	0,90
76	Какао с молоком	200	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
95	Вафли	50	50	2,86	5,03	8,48	90,58	0,00	0,01	5,00	0,08	1,80	2,25	1,24	0,35
	Итого	450		12,62	14,82	69,34	461,20	0,28	1,38	138,00	1,51	205,52	295,62	81,31	2,15
Обед															
18	Кукуруза консервированная	60	60	1,19	1,30	13,92	72,10								
46	Суп-лапша домашняя	200	200	4,40	8,80	10,50	138,80	0,14	7,98	27,60	0,60	182,67	138,30	14,54	0,18
52	Азу	200	200	14,80	18,15	27,90	334,15	0,26	1,62	24,00	0,69	94,75	119,20	24,12	1,15
32	Напиток лимонный	200	200	0,16	0,02	16,80	68,01	0,02	19,00	100,00	0,92	62,05	48,62	9,79	1,10
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
90	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	760		29,10	30,31	105,25	810,21	0,48	28,60	161,60	3,94	354,32	368,44	62,85	3,97
Полдник															
101	Булочка российская	100	100	8,15	6,87	53,10	306,83	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
10	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
	Итого	300		9,23	7,23	65,70	364,79	0,12	1,70	20,00	0,07	45,45	7,47	14,74	1,30
	Итого за день	1 510		50,95	52,37	240,28	1 636,20	0,89	31,68	319,60	5,52	605,29	671,54	158,90	7,42
	Потребность в пищевых веществах			53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения			94,52%	94,69%	#####	99,46%	105,36%	75,44%	65,22%	84,92%	78,61%	87,21%	90,80%	88,32%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День Четверг
Неделя Вторая
Возрастная категория 7-11 лет
Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
32	Каша рисовая молочная	200	200	4,80	10,60	26,13	219,12	0,19	0,20	88,00	0,41	88,18	183,60	55,14	0,90

25	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
95	Пряник	50	50	2,25	5,13	15,75	118,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42
Итого		500		11,71	17,51	76,41	510,03	0,21	7,00	118,00	1,51	109,83	214,28	66,98	2,29

Обед

3	Огурцы свежие порционно	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	78,00	0,07	11,10	12,90	7,56	0,49
50	Борщ из свежей капусты на бульо	200	200	5,87	11,88	10,34	171,76	0,03	5,89	60,50	0,38	174,42	165,45	24,82	0,93
1	Плов с мясом	200	200	15,34	14,37	34,84	310,07	0,42	6,27	31,98	1,45	123,41	94,60	56,48	0,17
82	Компот из плодов и ягод сушеных	200	200	0,27	0,02	15,75	64,24	0,00	0,09	20,00	0,09	14,76	9,63	3,87	0,81
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
90	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
Итого		760		30,46	28,43	100,42	759,36	0,57	17,65	200,48	3,72	338,54	344,91	107,13	3,94

Полдник

87	Ватрушка с творогом	100	100	9,58	5,98	29,58	210,46	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,88	0,59
83	Напиток витаминизированный	200	200	0,00	0,00	17,10	68,40	0,07	14,00	100,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		300		9,58	5,98	46,68	278,86	0,17	14,39	100,77	1,66	79,22	120,24	14,88	0,59

Итого за день 1 560
Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

51,75	51,91	223,51	1 548,25	0,95	39,04	419,25	6,89	527,59	679,43	189,00	6,82
53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40
96,01%	93,88%	95,31%	94,12%	112,50%	92,94%	85,56%	106,03%	68,52%	88,24%	108,00%	81,18%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День Пятница
Неделя Вторая
Возрастная категория 7-11 лет
Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
102	Вареники с картофелем	200	200	3,75	8,78	48,33	287,34	0,22	3,85	22,80	0,30	92,24	24,25	29,36	0,42
16	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
17	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
Итого		550		11,24	13,93	106,15	594,89	0,77	6,56	47,80	1,91	218,83	168,26	54,69	0,87

Обед

18	Горошек консервированный	60	60	1,94	0,05	5,29	29,43	0,02	6,48	108,00	0,48	69,12	30,36	18,36	0,42
103	Суп крестьянский со сметаной	200/5	205	5,12	9,99	10,09	150,75	0,05	4,08	30,20	0,10	24,20	54,60	17,20	0,00
46	Гуляш из мяса птицы	90	90	12,22	5,48	2,72	109,08	0,06	3,50	85,77	0,43	44,75	239,25	14,75	0,12
23	Картофельное пюре	150	150	5,31	9,56	33,96	225,12	0,02	2,36	45,00	0,28	38,76	87,91	29,97	0,51
68	Кисель витаминный	200	200	0,14	0,09	14,29	58,55	0,02	15,10	180,36	0,85	21,42	5,94	5,38	0,77
89	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
90	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
Итого		805		33,29	27,22	102,48	770,08	0,22	31,52	459,33	3,87	213,10	480,39	100,06	3,37

Полдник

87	Ватрушка с творогом	100	100	9,58	5,98	29,58	210,46	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,88	0,59
10	Чай черный с сахаром	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
Итого		300		12,37	9,08	50,48	333,08	0,22	1,56	20,77	0,06	187,49	201,24	27,48	0,72

Итого за день 1 655
 Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

56,90	50,23	259,11	1 698,05	1,21	39,64	527,90	5,84	619,42	849,89	182,23	4,95
53,90	55,30	234,50	1 645,00	0,84	42,00	490,00	6,50	770,00	770,00	175,00	8,40
105,56%	90,82%	#####	103,23%	144,07%	94,39%	107,73%	89,77%	80,44%	110,37%	104,13%	58,96%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День Понедельник
 Неделя Первая
 Возрастная категория 12+ лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
	Каша пшеничная молочная	250	250	7,81	10,35	43,53	298,51	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
25	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	64,80	0,49	11,41	8,86	4,73	1,38
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
95	Пряник	40	40	1,80	4,10	12,60	94,50	0,00	0,01	4,00	0,15	4,59	5,76	3,17	0,34
	Итого	560		15,99	16,87	99,36	613,23	0,10	8,70	75,96	1,99	200,71	213,09	47,87	2,42
Обед															
3	Огурцы соленые	100	100	0,72	0,09	1,73	10,61	0,08	12,50	55,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,17
4	Суп гороховый на мясном бульоне	250	250	3,57	12,85	13,18	182,65	0,10	17,80	14,12	0,38	94,79	201,66	42,39	1,63
6	Филе птицы в сметанном соусе	100	100	11,56	6,60	1,50	111,64	0,16	7,60	2,50	0,35	77,10	122,00	16,10	1,07
5	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	8,36	8,14	38,88	262,22	0,06	0,00	43,00	0,34	59,99	128,39	33,61	0,30
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	43,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	1010		37,88	30,73	141,78	995,19	0,52	64,20	173,92	4,76	282,01	594,39	141,96	8,39
Полдник															
	Булочка домашняя	100	100	6,00	7,29	36,29	234,77	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
25	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	74,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
17	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	400		9,19	10,84	72,36	421,29	0,65	2,71	74,00	0,70	154,85	129,38	31,16	0,84
Итого за день		1 970		63,06	58,44	313,50	2 029,71	0,92	75,61	323,88	7,45	637,57	936,86	220,98	11,65
Потребность в пищевых веществах				63,00	64,40	268,10	1 904,00	0,98	49,00	630,00	8,40	840,00	840,00	210,00	12,60
Процент удовлетворения				100,10%	90,74%	116,93%	106,60%	93,88%	154,31%	51,41%	88,66%	75,90%	111,53%	105,23%	92,42%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День Вторник
 Неделя Первая
 Возрастная категория 12+ лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
-----------	--------------------	--------------	----------------	----------------------------------	--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
35	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	200	11,96	19,26	5,40	242,78	0,07	10,34	83,00	1,25	180,61	474,17	42,89	0,65
10	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
17	Мандарины	100	100	0,73	0,28	14,20	62,23	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30.5.15	50	6,15	7,90	11,30	140,90	0,07	0,04	52,00	0,59	16,95	99,20	10,45	0,33
	Итого	620		25,94	30,04	73,95	669,91	0,18	22,99	242,00	3,19	265,51	625,43	79,08	1,99
Обед															
11	Салат из свеклы отварной	100	100	1,80	2,40	8,53	62,92	0,08	3,44	2,90	0,93	47,50	92,20	37,44	1,45
12	Щи из свежей капусты на бульоне со см	250	250	3,96	2,77	9,90	80,37	0,02	8,34	36,50	1,18	286,00	56,15	41,35	0,85
13	Жаркое по-домашнему	250	250	11,40	12,25	31,20	280,65	0,42	17,78	63,57	2,17	263,30	161,50	52,65	1,67
14	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,44	0,00	25,56	108,00	0,00	1,84	20,00	0,70	82,86	13,88	5,42	1,12
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	960		32,27	20,47	131,52	839,37	0,62	31,40	138,97	7,73	704,59	430,06	161,52	7,79
Полдник															
97	Булочка дорожная	150	150	8,95	19,20	56,70	435,40	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
74	Чай черный с сахаром и молоком	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
	Итого	350		10,21	20,64	71,46	512,44	0,14	0,68	20,00	0,13	113,58	47,93	19,24	1,37
	Итого за день	1 930		68,42	67,39	276,93	1 985,76	0,91	55,07	400,97	11,04	1 083,68	1 103,43	259,84	11,15
	Потребность в пищевых веществах			63,00	64,40	268,10	1 904,00	0,98	49,00	630,00	8,40	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения			108,60%	104,64%	103,29%	104,29%	100,00%	112,39%	63,65%	131,43%	129,01%	131,36%	123,73%	88,49%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Первая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
45	Макароны запеченные с сыром	250	250	6,72	6,90	26,27	233,39	0,23	0,05	59,33	0,18	70,75	201,83	7,54	1,67
16	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
17	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
	Итого	620		15,93	12,69	92,79	588,38	0,77	13,67	159,33	0,88	241,80	355,33	45,28	1,94
Обед															
18	Горошек консервированный	100	100	3,24	0,09	8,82	49,05	0,03	3,80	31,35	0,80	115,20	50,60	30,60	0,70
	Суп картофельный с клецками и мясом	250	250	3,85	12,18	22,25	220,96	0,02	22,70	74,00	0,78	99,67	39,30	39,59	0,36

20	Гуляш из говядины	100	100	18,76	6,17	2,78	141,69	0,08	4,02	65,00	1,87	144,00	190,00	28,40	1,80
21	Каша перловая рассыпчатая	200	200	5,67	6,75	33,00	215,43	0,08	0,00	46,40	1,58	10,83	125,49	4,25	0,81
82	Компот из плодов и ягод сушеных	200	200	0,27	0,02	15,75	64,24	0,00	0,09	20,00	0,09	14,76	9,63	3,87	0,81
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
Итого		1010		49,70	36,57	178,97	1 258,80	0,31	30,61	252,75	7,87	409,39	521,36	131,37	7,18

Полдник

87	Ватрушка с творогом	150	150	14,37	8,97	44,37	315,69	0,15	0,59	1,16	0,06	118,83	180,36	22,32	0,89
25	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	74,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
Итого		350		17,16	12,07	65,27	438,31	0,27	1,76	75,16	0,08	227,10	261,36	34,92	1,01

Итого за день 1 980

Потребность в пищевых веществах

Процент удовлетворения

66,30	67,08	279,67	1 985,80	0,92	46,03	487,24	8,83	878,29	1 138,05	211,58	10,14
63,00	64,40	268,10	1 904,00	0,98	49,00	630,00	8,40	840,00	840,00	210,00	12,60
105,24%	104,16%	104,32%	104,30%	100,67%	93,94%	77,34%	105,10%	104,56%	135,48%	100,75%	80,44%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День

Неделя

Возрастная категория

Сезон

Четверг

Первая

12+ лет

Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

36	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250	250	6,90	10,67	23,11	216,07	0,04	0,50	66,25	1,63	142,34	98,37	31,39	0,32
10	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
95	Печенье	50	50	1,98	2,65	14,04	87,96	0,00	0,02	8,00	0,13	2,16	2,70	1,49	0,42
Итого		570		15,98	15,92	80,20	528,03	0,06	2,22	101,25	3,10	163,49	129,02	43,04	1,73

Обед

42	Маринад овощной	100	100	1,95	5,09	25,67	156,32	0,04	0,03	15,00	0,11	65,10	12,00	2,40	0,43
27	Суп "Волна" с мясом птицы	250	250	7,55	13,45	26,30	256,45	0,11	12,08	186,00	0,27	32,23	90,50	24,95	1,22
24	Котлета рубленая из филе птицы	90	90	18,40	10,46	2,33	177,06	0,15	4,28	84,00	0,09	176,50	104,60	22,01	0,97
29	Капуста тушеная	200	200	1,40	6,20	37,80	212,60	0,06	120,00	6,00	0,20	96,00	62,00	47,05	12,00
22	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,34	0,00	20,75	84,38	0,00	5,40	20,00	0,36	4,90	0,90	1,80	0,32
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
Итого		1000		43,32	38,25	169,18	1 194,24	0,46	141,78	327,00	3,78	399,65	376,33	122,87	17,64

Полдник

Пром.	Пряник школьный	40	40	1,78	4,32	8,79	81,13	0,01	0,02	25,20	0,10	1,30	2,80	2,36	0,48
74	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79

17	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	340		3,04	5,76	23,55	158,17	0,03	0,70	45,20	0,23	82,12	50,74	12,62	1,27
	Итого за день	1 910		65,75	67,13	281,32	1 880,44	0,56	144,70	473,45	7,10	645,25	556,09	178,54	20,64
	Потребность в пищевых веществах			63,00	64,40	268,10	1 904,00	0,98	49,00	630,00	8,40	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения			104,37%	100,96%	104,93%	98,76%	56,77%	295,31%	75,15%	84,57%	76,82%	66,20%	85,02%	163,82%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День Пятница
Неделя Первая
Возрастная категория 12+ лет
Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
39	Запеканка из творога	250	250	16,02	17,00	4,06	233,32	0,18	0,25	1,24	1,00	318,75	218,75	38,00	3,13
76	Какао с молоком	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
17	Мандарины	100	100	0,73	0,28	14,20	62,23	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
	Итого	620		23,13	19,70	61,49	515,77	0,21	17,94	108,24	2,27	385,42	272,20	62,71	4,19
Обед															
18	Кукуруза консервированная	100	100	1,98	2,16	6,20	52,16	0,01	15,30	175,00	0,43	21,30	5,30	20,60	0,60
33	Рассольник Ленинградский на бульоне	250	250	4,47	4,50	9,03	94,50	0,36	1,22	132,40	0,13	338,25	272,25	62,30	0,30
53	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	100	10,70	19,21	2,10	224,09	0,41	3,20	106,28	0,71	328,00	122,30	13,26	2,54
35	Рис отварной	200	200	4,66	5,67	36,63	216,21	0,12	5,49	40,00	0,54	68,51	139,10	52,83	0,31
7	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	200	0,00	0,00	30,16	120,64	0,02	26,30	20,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	1010		40,73	34,59	140,45	1 123,03	1,03	51,51	489,68	5,10	793,58	657,89	180,85	8,98
Полдник															
97	Булочка дорожная	150	150	8,95	19,20	86,70	555,40	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
25	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	74,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
	Итого	350		11,74	22,30	107,60	678,02	0,24	1,17	74,00	0,02	141,03	81,00	21,58	0,71
	Итого за день	1 980		75,60	66,99	309,54	2 316,81	1,48	70,62	671,92	7,39	1 320,04	1 011,09	265,14	13,87
	Потребность в пищевых веществах			63,00	64,40	268,10	1 904,00	0,98	49,00	630,00	8,40	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения			120,00%	104,02%	115,46%	121,68%	150,60%	144,12%	106,65%	87,98%	157,15%	120,37%	126,26%	110,11%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День Понедельник
 Неделя Вторая
 Возрастная категория 12+ лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
	Каша "Рябчик" молочная	200	200	6,64	7,54	27,60	204,82	0,23	0,25	110,00	0,52	110,23	229,50	68,93	2,18
76	Какао с молоком	200	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
95	Вафли	50	50	2,86	5,03	8,48	90,58	0,00	0,01	5,00	0,08	1,80	2,25	1,24	0,35
	Итого	6390		16,00	17,34	84,93	559,76	0,33	1,43	162,00	1,98	229,37	347,37	96,35	3,51
Обед															
18	Кукуруза консервированная	100	100	1,98	2,16	23,20	120,16	0,01	15,30	175,00	0,43	21,30	5,30	20,60	0,60
46	Суп-лапша домашняя	250	250	5,50	11,00	13,12	173,48	0,05	9,48	34,50	0,75	228,33	172,87	19,17	0,22
52	Азу	250	250	18,50	22,68	34,90	417,72	0,03	4,00	25,00	0,86	105,95	149,00	31,15	1,43
32	Напиток лимонный	200	200	0,16	0,02	16,80	68,01	0,02	19,00	100,00	0,92	62,05	48,62	9,79	1,10
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	960		39,81	38,91	144,35	1 086,80	0,21	47,78	350,50	5,71	442,56	482,12	105,37	7,53
Полдник															
101	Булочка российская	150	150	12,20	10,30	79,65	460,10	0,18	0,00	0,00	0,00	49,14	0,00	13,47	0,87
10	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
	Итого	350		13,28	10,66	92,25	518,06	0,18	1,70	20,00	0,07	61,83	7,47	19,23	1,59
	Итого за день	7 700		69,09	66,91	321,52	2 164,62	0,92	50,91	532,50	7,76	733,75	836,97	220,95	11,75
	Потребность в пищевых веществах			63,00	64,40	268,10	1 904,00	0,98	49,00	630,00	8,40	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения			109,67%	103,90%	119,93%	113,69%	100,02%	103,91%	84,52%	92,34%	87,35%	99,64%	105,22%	93,25%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День Вторник
 Неделя Вторая
 Возрастная категория 12+ лет
 Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
	Каша овсянная молочная вязкая, с маслом сливочным	250	250	6,50	12,75		#ЗНАЧ!	0,21		6,50					
16	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
95	Печенье	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34
	Итого	560		16,90	20,21	62,58	#ЗНАЧ!	0,36	1,18	39,90	1,39	116,30	103,64	18,20	0,74
Обед															
3	Огурцы соленые	100	100	0,72	0,09	1,73	10,61	0,08	12,50	55,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,17
43	Суп Харчо со сметаной и мясом	250	250	7,48	9,90	16,15	183,62	0,18	0,05	2,60	1,16	244,92	198,88	68,66	1,89
44	Котлеты из говядины	90	90	13,80	12,37	8,10	198,93	0,09	0,01	1,20	0,67	235,70	258,20	22,52	0,15
23	Картофельное пюре	200	200	5,99	10,08	45,28	295,82	0,02	3,15	60,00	0,14	51,68	117,22	39,96	0,68
14	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,44	0,00	25,56	108,00	0,00	1,84	20,00	0,70	82,86	13,88	5,42	1,12
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	1000		43,10	35,49	153,15	1 104,41	0,48	17,55	155,10	5,82	652,69	717,91	179,22	6,71
Полдник															
96	Булочка домашняя	150	150	6,00	7,29	36,29	234,77	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58
25	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
	Итого	350		6,36	7,47	49,07	288,95	0,12	6,78	20,00	0,00	44,17	8,86	13,71	1,35
	Итого за день	1 910		66,36	67,06	279,89	1 985,89	0,95	25,51	215,00	7,21	813,16	830,40	211,13	11,79
	Потребность в пищевых веществах			63,00	64,40	268,10	1 904,00	0,98	49,00	630,00	8,40	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения			105,33%	100,85%	104,40%	104,30%	97,08%	52,07%	34,13%	104,19%	96,80%	98,86%	100,54%	93,57%

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День
Неделя
Возрастная категория
Сезон

Среда
Вторая
12+ лет
Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
	Омлет натуральный с сыром и маслом	250	250	9,11	18,51	9,10	413,21	2,00	23,88	5,00	0,37	536,52	489,74	41,64	3,60
74	Чай черный с молоком и сахаром	200	200	0,06	0,12	2,20	10,12	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27

3	Бутерброд с маслом сливочным и сыро	30/5/15	50	6,15	7,90	11,30	140,90	0,07	0,04	52,00	0,59	16,95	99,20	10,45	0,33	
Итого		570		21,34	28,77	53,05	730,27	2,12	24,60	84,00	2,36	640,59	657,35	66,76	4,99	
Обед																
39	Икра кабачковая		100	1,60	6,30	7,40	92,70	0,05	15,00	40,00	2,50	27,50	32,40	20,60	0,90	
40	Суп с рыбными консервами		250	2,46	14,50	6,47	166,22	0,11	14,33	193,00	0,96	198,54	145,00	47,39	1,18	
41	Печень, тушенная в соусе сметанном		100	13,07	16,37	9,90	239,21	0,05	5,00	180,00	0,37	168,38	232,50	84,30	3,75	
8	Макаронные изделия отварные		200	4,28	5,58	41,85	234,75	0,18	0,00	26,98	0,23	64,07	17,00	10,48	1,10	
89	Хлеб пшеничный		70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27	
90	Хлеб ржаной		90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	0,47	18,63	85,86	20,25	2,43	
68	Кисель витаминный		200	0,14	0,09	14,29	57,06	0,02	15,10	180,36	0,85	21,42	5,94	5,38	0,77	
Итого		1010		35,23	45,89	136,24	1 097,37	0,52	49,43	636,34	6,65	504,84	539,18	192,80	10,41	
Полдник																
100	Булочка "Гребешок"		150	6,75	7,08	57,48	320,64	0,12	0,00	0,00	0,00	32,76	0,00	8,98	0,58	
10	Чай черный с сахаром		200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72	
Итого		350		7,83	7,44	70,08	378,60	0,12	1,70	20,00	0,07	45,45	7,47	14,74	1,30	
Итого за день		1 930		64,40	67,48	259,37	1 985,78	0,91	75,73	740,34	8,42	1 190,88	1 203,99	274,30	11,70	
Потребность в пищевых веществах				63,00	64,40	268,10	1 904,00	0,98	49,00	630,00	8,40	840,00	840,00	210,00	12,60	
Процент удовлетворения				102,22%	104,78%	96,74%	104,30%	92,86%	154,56%	117,51%	100,24%	141,77%	143,33%	130,62%	100,00%	

Цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День Четверг
Неделя Вторая
Возрастная категория 12+ лет
Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества								
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
32	Каша рисовая молочная	250	250	6,00	13,25	20,16	223,89	0,23	0,25	110,00	0,52	110,23	229,50	68,93	2,18	
25	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77	
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27	
95	Пряник	50	50	2,25	5,13	15,75	118,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42	
Итого		570		14,63	20,80	79,14	562,24	0,26	7,05	142,00	1,98	133,68	266,03	82,03	3,65	
Обед																
3	Огурцы свежие порционно	100	100	0,72	0,18	5,60	26,90	0,09	9,00	130,00	0,12	18,50	21,50	12,60	0,81	
50	Борщ из свежей капусты на бульоне со	250	250	2,33	13,23	5,73	151,31	0,03	9,48	75,62	2,25	182,14	206,81	31,03	1,16	
1	Плов с мясом	250	250	17,92	17,97	43,55	387,57	0,53	7,84	48,22	1,48	159,63	118,27	28,27	0,13	
82	Компот из плодов и ягод сушеных	200	200	0,27	0,02	15,75	64,24	0,00	0,09	20,00	0,09	14,76	9,63	3,87	0,81	
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	0,86	6,30	20,48	4,41	0,27	
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	0,47	18,63	85,86	20,25	2,43	
Итого		960		34,91	34,44	126,96	937,45	0,75	26,41	319,00	5,27	399,96	462,55	100,43	5,61	
Полдник																

87	Ватрушка с творогом	150	150	14,37	8,97	44,37	315,69	0,15	0,59	1,16	0,06	118,83	180,36	22,32	0,89
83	Напиток витаминизированный	200	200	0,00	0,00	17,10	68,40	0,07	14,00	100,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		350		14,37	8,97	61,47	384,09	0,22	14,59	101,16	1,68	118,83	180,36	22,32	0,89

Итого за день 1 880

Потребность в пищевых веществах

Процент удовлетворения

63,91	67,19	267,57	1 985,80	0,92	49,11	562,16	8,58	652,46	841,79	204,78	11,76
63,00	64,40	268,10	1 904,00	0,98	49,00	630,00	8,40	840,00	840,00	210,00	12,60
101,44%	104,33%	99,80%	104,30%	93,88%	100,22%	89,23%	100,25%	77,67%	100,21%	97,51%	93,33%

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд МАОУ СШ № 5

День Пятница
Неделя Вторая
Возрастная категория 12+ лет
Сезон Осенне-зимний, весенне-летний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

102	Вареники с картофелем	250	250	4,68	10,97	60,41	359,09	0,28	4,81	28,50	0,38	115,30	30,30	36,70	0,53
16	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
17	Яблоки	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
Итого		620		13,89	16,76	126,93	714,08	0,83	7,52	55,50	2,35	243,69	180,16	63,29	1,05

Обед

18	Горошек консервированный	100	100	3,24	0,09	8,82	49,05	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	7,80	30,60	0,70
103	Суп крестьянский со сметаной	250/5	255	2,56	12,48	12,60	172,96	0,06	5,10	37,75	0,12	30,25	68,25	21,50	0,00
46	Гуляш из мяса птицы	100	100	10,96	5,86	2,88	108,10	0,09	4,98	95,30	0,80	14,29	194,83	16,38	0,13
23	Картофельное пюре	200	200	5,99	10,08	45,28	295,82	0,02	3,15	60,00	0,14	51,68	117,22	39,96	0,68
68	Кисель витаминный	200	200	0,14	0,09	39,70	160,19	0,02	15,10	180,36	0,85	21,42	5,94	5,38	0,77
89	Хлеб пшеничный	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
90	Хлеб ржаной	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
Итого		1015		36,57	31,65	165,61	1 093,54	0,32	39,13	401,15	5,46	257,77	500,37	138,48	4,98

Полдник

87	Ватрушка с творогом	150	150	14,37	8,97	44,37	315,69	0,15	0,59	1,16	0,06	118,83	180,36	22,32	0,89
10	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Итого		350		15,45	9,33	56,97	373,65	0,15	2,29	21,16	0,13	131,52	187,83	28,08	1,61

Итого за день 1 985

Потребность в пищевых веществах

Процент удовлетворения

65,91	67,66	349,51	1 986,63	1,30	48,93	477,81	7,94	632,98	868,36	229,85	7,64
63,00	64,40	268,10	1 904,00	0,98	49,00	630,00	8,40	840,00	840,00	210,00	12,60
104,62%	100,65%	130,36%	100,80%	132,80%	99,86%	75,84%	94,55%	75,36%	103,38%	109,45%	99,56%