

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель оздоровительного учреждения с
дневным пребыванием детей в период каникул
МБОУ г. Иркутска СОШ с углубленным
изучением отдельных предметов №19

«__» _____ 2026г.

Утверждаю:

Директор ООО «КрасПит»



О.Ю. Толстиков

2026г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В
ПЕРИОД КАНИКУЛ ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ Г. ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 19

г. Иркутск, 2026г.

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория

Понедельник
Первая
7-11 лет



КРАСПИТ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичес-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																
223	Каша пшеничная вязкая молочная	250	250	7,50	0,50	53,25	255,00	0,18	0,00	0,00	0,88	525,00	227,50	80,00	0,45	
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	16,20	70,20	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24	
69	Бутерброд с маслом	30/20	50	1,55	1,50	8,60	54,45	0,34	0,30	0,25	0,65	3,35	7,50	4,35	0,17	
Итого		550		14,43	3,04	99,80	492,80	0,53	0,34	25,25	2,40	545,54	257,10	93,26	1,58	
Обед																
120	Помидор свежий нарезка	60	60	0,59	0,11	7,40	32,94	0,09	1,35	36,00	0,38	7,56	14,04	10,80	0,49	
18	Суп картофельный с макаронными изделиями , с филе птицы	210	210	9,62	3,11	27,72	398,24	0,15	35,07	386,40	1,55	366,24	219,58	41,08	1,68	
599	Поджарка из свинины	100	100	13,06	12,70	1,50	180,70	0,40	1,90	0,40	0,10	0,40	0,90	0,30	0,50	
508,3	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6,27	3,11	29,16	159,30	0,03	0,00	172,50	0,26	60,00	96,30	16,20	0,45	
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,00	0,00	18,14	72,90	0,02	3,24	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	1,91	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15	
Пром.	Хлеб ржаной	40	40	3,40	0,36	11,50	62,84	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08	
Итого		770		35,52	19,79	108,47	974,81	0,73	41,56	620,30	3,89	456,52	389,09	85,75	6,25	
Полдник																
685	Чай зелёный с сахаром	200	200	0,20	0,20	22,02	92,00	0,02	1,48	20,00	1,40	3,22	196,00	1,64	0,44	
Пром.	Яблоко	100	100	0,32	0,18	17,17	63,90	0,50	1,78	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,01	
Пром.	Фитомармелад	30	30	0,03	0,00	23,82	96,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,03	0,15	0,66	
Итого		330		0,55	0,38	63,01	252,20	0,52	3,26	20,00	2,08	17,16	244,41	11,37	1,11	
Итого за день																
				50,51	23,20	271,28	1 719,81	1,78	45,16	665,55	8,38	1 019,22	890,60	190,38	8,94	
				65,40	67,10	284,80	1 997,50	1,02	51,00	595,00	8,50	935,00	935,00	212,50	10,20	
Потребность в пищевых веществах																

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспиг



День
Неделя
Возрастная категория

Вторник
Первая
7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичес-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															
117	Каша овсяная "Теркулес" молочная	250	250	9,98	13,28	7,15	342,50	0,23	6,83	25,00	0,00	463,25	0,00	0,20	0,18
267	Яйцо варёное	50	50	6,30	5,30	0,55	77,50	0,02	0,00	8,50	3,45	2,50	11,00	1,25	3,30
461	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,36	0,00	27,12	108,36	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
Итого		550		20,94	19,25	56,57	641,51	0,26	6,86	58,50	4,32	482,94	33,10	10,36	4,44
Обед															

Обед

120	Огулец свежий нарезка	60	0,43	0,05	1,51	8,10	0,01	7,20	24,00	1,55	12,42	22,68	7,56	0,49
111	Борщ "Сибирский" с филе птицы, со сметаной	210	6,41	7,71	35,53	322,01	0,57	19,11	278,88	1,95	140,28	408,24	45,36	2,14
492	Плов с мясом	250	32,33	44,93	62,90	785,05	0,75	2,84	75,00	0,75	309,63	311,40	50,60	5,75
639	Компот из смеси сухофруктов	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	2,52	18,00	0,25	88,97	12,49	4,88	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,40	0,36	11,50	62,84	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08
Итого		770	46,44	53,45	147,50	1 343,09	1,37	31,66	402,88	5,63	562,28	801,75	119,29	10,61

Полдник

505	Чай чёрный с сахаром и ягодами	200	0,61	1,14	21,98	100,72	0,00	0,04	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
329	Пирог "Зебра"	130	10,76	12,95	31,43	312,79	0,01	0,29	78,00	0,08	142,99	112,26	32,33	0,18
Итого		330	11,38	14,09	53,41	413,51	0,01	0,33	78,00	0,15	155,68	119,73	38,09	0,90

Итого за день
Потребность в пищевых веществах

78,75	86,79	257,48	2 398,11	1,65	38,85	539,38	10,10	1 200,89	954,57	167,74	15,95
65,40	67,10	284,80	1 997,50	1,02	51,00	595,00	8,50	935,00	935,00	212,50	10,20

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



День
Неделя
Возрастная категория

Среда
Первая
7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичес-ть				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															
335	Макароны отварные запеченные с сыром	250	250	4,68	14,40	43,05	329,85	0,58	4,75	25,00	0,18	44,28	74,70	7,54	1,39
685	Чай зелёный с сахаром	200	200	0,20	0,20	22,02	92,00	0,02	1,48	20,00	1,40	3,22	196,00	1,64	0,44
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
105	Бутерброд с маслом и джемом	20/10/20	50	1,39	8,35	20,75	161,89	0,07	0,04	52,00	0,06	98,40	79,00	15,10	2,28
	Итого	550		10,57	23,63	107,57	696,89	0,69	6,27	102,00	2,44	150,40	364,32	27,43	4,35

Обед

Пром.	Огурцы соленные	60	60	0,43	0,05	0,92	5,94	0,04	13,50	96,00	0,34	7,56	14,04	10,80	0,07				
160	Суп картофельный с клецками, с филе птицы	210	210	11,68	6,91	52,46	300,83	0,21	9,35	189,00	2,84	436,13	161,32	42,19	0,11				
333	Голубцы ленивые с соусом	100	100	13,60	16,60	7,50	240,89	0,20	0,29	2,50	3,20	3,40	17,00	16,00	0,75				
520	Картофельное пюре	150	150	4,50	7,56	26,46	190,80	0,02	2,36	45,00	0,11	68,76	87,91	29,97	1,11				
Пром.	Напиток с витаминами "Виташка"	180	180	0,00	0,00	15,39	72,00	0,24	10,80	90,00	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15				
Пром.	Хлеб ржаной	40	40	3,40	0,36	11,50	62,84	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08				
	Итого	770		36,18	31,89	127,28	941,18	0,75	36,30	429,50	9,14	526,83	327,21	109,85	3,26				

Полдник

686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	50,40	0,00	0,08	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
769	Булочка "Домашняя"	105	105	7,67	14,06	65,14	235,24	0,06	0,28	59,12	0,51	115,50	237,30	48,30	0,82
Пром.	Фитомармелад	30	30	0,03	0,00	23,82	96,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,03	0,15	0,66
	Итого	335		8,06	14,24	101,74	381,94	0,06	0,36	79,12	0,51	127,03	246,19	53,18	2,25

Итого за день	1 655
---------------	-------

Потребность в пищевых веществах	54,80	69,75	336,59	2 020,01	1,50	42,93	610,62	12,09	804,26	937,72	190,46	9,86
	65,40	67,10	284,80	1 997,50	1,02	51,00	595,00	8,50	935,00	935,00	212,50	10,20

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



День
Неделя
Возрастная категория

Четверг
Первая
7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность						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

284	Суп из моркови с творогом, со сгущенным молоком	150	150	9,75	10,71	22,82	192,59	0,05	0,00	207,23	0,54	94,14	179,93	18,75	0,09				
264	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,78	3,10	20,90	122,10	0,00	1,17	40,00	0,02	152,28	81,00	10,60	0,17				
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24				
Пром.	Апельсины	180	180	2,84	0,72	26,28	139,32	0,05	0,27	14,40	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54				
Итого		580		19,67	15,21	91,75	567,16	0,12	1,44	266,63	1,72	312,12	316,95	55,90	1,04				

Обед

Пром.	Лечо	60	60	0,90	0,18	6,18	28,26	2,64	15,60	19,20	7,20	1,56	3,12	2,64	2,34				
168	Суп с рыбными консервами	210	210	4,28	7,25	9,16	317,86	0,59	11,37	84,00	2,08	88,02	158,89	37,91	0,34				
422	Котлета рубленая из филе птицы	100	100	19,40	9,40	3,70	140,90	0,04	0,00	50,00	0,00	26,20	114,00	28,90	0,13				
257	Каша перловая рассыпчатая	150	150	4,25	5,06	33,25	185,71	0,04	0,00	39,78	1,49	15,62	98,75	12,19	0,59				
270	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,31	0,00	18,68	76,87	0,00	2,29	36,00	0,32	4,41	0,81	1,62	2,81				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15				
Пром.	Хлеб ржаной	40	40	3,40	0,36	11,50	62,84	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08				
Итого		770		35,12	22,65	95,52	880,32	3,35	29,26	235,98	12,21	146,78	422,51	94,15	7,43				

Полдник

685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	16,20	70,20	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72				
299	Манник с повидлом	130	130	5,48	10,31	29,33	232,01	0,01	0,48	13,00	0,81	148,82	145,08	20,59	0,84				
Итого		330		6,56	10,67	45,53	302,21	0,01	0,52	33,00	0,88	161,51	152,55	26,35	1,56				

Итого за день 1 680

Потребность в пищевых веществах

61,35	48,53	232,79	1 749,69	3,48	31,22	535,61	14,81	620,42	892,01	176,40	10,04
65,40	67,10	284,80	1 997,50	1,02	51,00	595,00	8,50	935,00	935,00	212,50	10,20

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория

Пятница
Первая
7-11 лет



КРАСИТ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетичес-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																				
283	Каша рисовая молочная жидкая, с маслом сливочным	250	250	12,43	25,08	99,35	510,50	0,03	1,40	87,50	0,13	169,60	121,53	59,95	1,60					
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	50,40	0,00	0,08	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77					
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24					
Пром.	Хлеб ржаной	20	20	1,70	0,18	5,75	31,42	0,02	0,00	2,00	0,32	4,14	19,08	4,50	0,54					
Пром.	Сыр порционный	30	30	7,02	7,24	0,08	190,08	0,29	0,32	3,60	0,23	151,50	83,03	8,32	2,71					
	Итого	550		25,81	33,35	139,71	895,55	0,35	1,80	118,10	1,47	341,15	247,11	80,65	5,87					
Обед																				
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	60	0,48	4,54	1,63	49,25	0,04	10,00	6,00	0,40	18,04	29,17	9,20	0,30					
132	Рассольник Ленинградский с филе птицы, со сметаной	210	210	4,79	14,20	7,54	131,42	0,19	11,28	392,70	2,58	2,23	54,12	10,37	0,06					
357	Печень по-купецки	100	100	20,33	4,47	2,30	130,87	0,12	6,70	6 381,00	1,50	20,00	256,00	20,00	5,02					
516.01	Макаронные изделия отварные	150	150	4,71	4,19	31,39	184,95	0,08	0,00	35,24	0,18	18,05	42,84	7,86	0,82					
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,00	0,00	18,14	72,90	0,02	3,24	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	1,91					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15					
Пром.	Хлеб ржаной	40	40	3,40	0,36	11,50	62,84	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08					
	Итого	770		36,28	28,15	85,55	700,12	0,50	31,22	6 839,94	6,27	80,64	440,40	64,81	9,34					
Полдник																				
685	Чай зелёный с сахаром	200	200	0,20	0,20	22,02	92,00	0,02	1,48	20,00	1,40	3,22	196,00	1,64	0,44					
000	Гренки по - домашнему	100	100	6,70	7,90	24,30	195,50	0,47	0,20	5,70	7,80	5,60	12,00	3,20	5,70					
Пром.	Фитомармелад	30	30	0,03	0,00	23,82	96,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,03	0,15	0,66					
	Итого	330		6,93	8,10	70,14	383,80	0,49	1,68	25,70	9,20	8,94	208,03	4,99	6,80					
Итого за день 1 650																				
Потребность в пищевых веществах																				

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит

День
Неделя
Возрастная категория

Понедельник
Вторая
7-11 лет



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность					Витамины и минеральные вещества									
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	12	13	14	15	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
334	Макароны запеченные с яйцом, со сливочным маслом	200	200	17,14	7,94	44,98	336,68	0,08	0,16	0,80	0,56	169,20	305,00	79,04	0,30			
686	Чай черный с сахаром и лимоном	200	200	0,36	0,18	12,78	50,40	0,00	0,08	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24			
Пром.	Яблоко	100	100	0,32	0,18	17,17	63,90	0,50	1,78	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,01			
	Итого	550		22,12	8,98	96,68	564,13	0,60	2,02	25,80	2,04	198,94	376,87	96,50	1,33			
Обед																		
120	Огулец свежий нарезка	60	60	0,43	0,05	1,51	8,10	0,01	7,20	24,00	1,55	12,42	22,68	7,56	0,49			
144	Суп из овощей с фасолью, с филе птицы, со сметаной	200/10	210	3,95	3,38	10,92	187,17	0,13	26,15	88,20	1,64	281,82	160,63	55,44	0,15			
367	Птица в соусе с томатом	100	100	15,13	18,55	4,00	278,40	0,02	1,22	20,00	0,76	343,70	243,20	62,30	0,27			
511.01	Рис отварной	150	150	3,89	4,73	42,20	236,82	0,03	10,44	0,09	1,20	45,00	126,00	33,00	1,35			
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,00	0,00	18,14	72,90	0,02	3,24	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	1,91			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15			
Пром.	Хлеб ржаной	40	40	3,40	0,36	11,50	62,84	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08			
	Итого	770		29,38	27,48	101,32	914,12	0,25	48,24	157,29	6,76	705,26	610,78	175,67	5,39			
Полдник																		
458	Чай черный с шиповником	200	200	0,60	1,14	21,98	100,72	0,00	9,50	0,00	0,08	12,70	7,48	5,76	0,32			
000	Гренки по - домашнему	100	100	6,70	7,90	24,30	195,50	0,47	0,20	5,70	7,80	5,60	12,00	3,20	5,70			
Пром.	Фитомармелад	30	30	0,03	0,00	23,82	96,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,03	0,15	0,66			
	Итого	330		7,33	9,04	70,10	392,52	0,47	9,70	5,70	7,88	18,42	19,51	9,11	6,68			
Итого за день																		
Потребность в пищевых веществах																		
		1 650		59,83	45,49	268,10	1 870,77	1,32	59,96	188,79	16,68	922,62	1 007,16	281,28	13,39			
				65,40	67,10	284,80	1 997,50	1,02	51,00	595,00	8,50	935,00	935,00	212,50	10,20			



Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Красплит

День
Неделя
Возрастная категория

Вторник
Вторая
7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЗЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
271	Каша пшенная с маслом сливочным	230	230	9,09	15,76	35,35	383,89	0,25	2,92	0,21	0,05	143,15	369,20	52,37	1,82		
461	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,36	0,00	27,12	108,36	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24		
769	Булочка "Домашняя"	75	75	5,48	10,04	46,53	168,03	0,05	0,20	42,23	0,37	82,50	169,50	34,50	0,59		
Итого		555		19,22	26,47	130,75	773,43	0,32	3,16	67,43	1,29	242,84	560,79	95,78	3,37		
Обед																	
120	Помидор свежий нарезка	60	60	0,59	0,11	7,40	32,94	0,09	1,35	36,00	0,38	7,56	14,04	10,80	0,49		
124	Щи из свежей капусты со сметаной, с филе птицы	210	210	8,17	11,68	37,25	214,62	0,21	36,75	189,00	1,72	249,10	337,05	8,06	1,05		
54,9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	100	18,87	22,00	5,50	295,75	0,09	4,17	24,00	0,22	328,00	122,30	30,17	0,64		
520	Картофельное пюре	150	150	4,50	7,56	26,46	190,80	0,02	2,36	45,00	0,11	68,76	87,91	29,97	1,11		
494	Компот из плодов или ягод сушеных	180	180	0,24	0,02	14,18	58,32	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	5,28	0,73		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15		
Пром.	Хлеб ржаной	40	40	3,40	0,36	11,50	62,84	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08		
Итого		770		38,35	42,13	115,34	923,16	0,45	44,71	319,00	3,63	677,68	616,91	95,18	5,24		
Полдник																	
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	16,20	70,20	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72		
299	Манник с повидлом	130	130	5,48	10,31	29,33	232,01	0,01	0,48	13,00	0,81	148,82	145,08	20,59	0,84		
Итого		330		6,56	10,67	45,53	302,21	0,01	0,52	33,00	0,88	161,51	152,55	26,35	1,56		

Итого за день 1 655

Потребность в пищевых веществах

64,13	79,27	291,62	1 998,80	0,78	48,39	419,43	5,79	1 082,04	1 330,25	217,31	10,16
65,40	67,10	284,80	1 997,50	1,02	51,00	595,00	8,50	935,00	935,00	212,50	10,20

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспит



День
Неделя
Возрастная категория
Среды
Вторая
7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
275	Каша "Рябчик" молочная	250	12,50	10,00	57,50	332,50	0,15	0,00	0,00	0,00	8,25	3,75	62,50	125,00	0,43		
685	Чай зеленый с сахаром	200	0,20	0,20	22,02	92,00	0,02	1,48	20,00	1,40	1,40	3,22	196,00	1,64	0,44		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24		
105	Бутерброд с маслом и джемом	20/10/30	5,01	30,07	74,70	582,81	0,26	0,15	187,20	0,20	0,20	354,25	284,41	54,36	8,21		
	Итого	680	22,01	40,94	175,97	1 120,46	0,45	1,63	212,20	10,65	10,65	365,72	557,53	184,15	9,32		
Обед																	
Пром.	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,60	70,80	0,02	6,00	1,30	0,06	0,06	17,40	25,20	8,80	0,54		
139	Суп гороховый, с филе птицы	210	8,13	17,45	78,23	339,30	0,02	12,60	262,50	1,71	1,71	252,00	273,00	42,00	0,21		
327	Гуляш из говядины	100	12,35	9,24	5,03	170,68	0,05	17,10	50,00	0,84	0,84	66,81	145,08	29,26	2,87		
508.3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,27	3,11	29,16	159,30	0,03	0,00	172,50	0,26	0,26	60,00	96,30	16,20	0,45		
Пром.	Напиток с витаминами "Виташка"	180	0,00	0,00	15,39	72,00	0,24	10,80	90,00	1,54	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15		
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,40	0,36	11,50	62,84	0,04	0,00	4,00	0,64	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08		
	Итого	770	33,87	35,90	156,95	942,80	0,41	46,50	583,30	5,52	5,52	407,19	586,51	107,15	5,30		
Полдник																	
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	20,16	81,00	0,02	3,60	20,00	0,54	0,54	12,60	12,60	7,20	2,12		
Пром.	Апельсины	180	2,84	0,72	26,28	139,32	0,05	0,27	14,40	0,36	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54		
	Итого	380	2,84	0,72	46,44	220,32	0,07	3,87	34,40	0,90	0,90	73,80	54,00	30,60	2,66		
Итого за день																	
Потребность в пищевых веществах																	
		1 830	58,72	77,57	379,36	2 283,58	0,93	51,99	829,90	17,07	17,07	846,70	1 198,04	321,90	17,27		
			65,40	67,10	284,80	1 997,50	1,02	51,00	595,00	8,50	8,50	935,00	935,00	212,50	10,20		

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспиг



День
Неделя
Возрастная категория

Четверг
Вторая
7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность						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

230	Каша манная молочная жидкая	230		3,45	9,43	23,00	197,80	5,75	1,38	3,22	4,60	12,65	14,26	5,29	3,22				
505	Чай черный с сахаром и ягодами	200		0,61	1,14	21,98	100,72	0,00	0,04	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72				
Пром.	Хлеб пшеничный	50		4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24				
579	Булочка "Дорожная"	75		4,48	9,61	43,37	275,40	0,00	0,05	12,00	0,36	68,85	52,49	6,50	0,26				
	Итого	555		12,84	20,85	110,10	687,07	5,77	1,46	20,22	5,84	98,69	88,84	20,70	4,44				

Обед

18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		0,48	4,54	1,63	49,25	0,04	10,00	6,00	0,40	18,04	29,17	9,20	0,30				
128	Суп лапша-домашняя, с филе птицы	210		5,69	5,44	11,00	125,16	0,27	3,80	278,63	0,15	255,17	81,42	34,76	0,08				
438	Азу	250		17,75	33,50	20,75	453,25	0,38	27,50	2,50	3,50	3,50	30,00	13,75	19,00				
639	Компот из смеси сухофруктов	180		1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	2,52	18,00	0,25	88,97	12,49	4,88	1,00				
Пром.	Хлеб пшеничный	30		2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15				
Пром.	Хлеб ржаной	40		3,40	0,36	11,50	62,84	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08				
	Итого	770		31,19	44,24	80,94	855,59	0,74	43,82	312,13	5,42	376,67	200,01	73,48	21,61				

Полдник

481	Кисель витаминизированный	200		0,40	0,20	25,00	102,00	0,27	12,00	100,00	1,71	0,00	0,00	0,00	0,00				
000	Гренки по-домашнему	100		6,70	7,90	24,30	195,50	0,47	0,20	5,70	7,80	5,60	12,00	3,20	5,70				
Пром.	Фитомармелад	30		0,03	0,00	23,82	96,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,03	0,15	0,66				
	Итого	330		7,13	8,10	73,12	393,80	0,74	12,20	105,70	9,51	5,72	12,03	3,35	6,36				

Итого за день

1 655	Потребность в пищевых веществах	51,16	73,19	264,15	1 936,46	7,25	57,48	438,05	20,76	481,08	300,99	97,52	32,42	212,50	10,20				
		65,40	67,10	284,80	1 997,50	1,02	51,00	595,00	8,50	935,00	935,00	212,50	10,20						



Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд ООО Краспиг

День
Неделя
Возрастная категория

Пятница
Вторая
7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энергетическая ценность					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															
229	Каша "Дружба"	250	250	13,13	20,63	86,25	595,63	0,02	0,02	50,00	0,05	167,33	98,37	31,39	0,32
685	Чай черный с сахаром	200	200	1,08	0,36	16,20	70,20	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
Пром.	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	0,68	21,75	113,15	0,02	0,00	5,00	0,80	4,50	14,63	3,15	0,24
104	Булочка с сыром	15/30	45	4,69	4,89	3,29	79,70	0,06	0,04	46,80	0,05	88,56	71,10	9,09	0,50
	Итого	545		23,19	26,55	127,49	858,67	0,11	0,09	121,80	0,97	273,08	191,57	49,39	1,78
Обед															
Пром.	Огуры соленные	60	60	0,43	0,05	0,92	5,94	0,04	13,50	96,00	0,34	7,56	14,04	10,80	0,07
110	Борщ из свежей капусты с картофелем с филе птицы, со сметаной	210	210	13,80	21,23	50,36	351,02	0,06	21,00	0,15	2,31	361,20	193,20	56,70	0,63
462	Тефтели с соусом	110	110	7,87	10,14	23,35	335,38	0,00	1,16	24,85	0,31	73,90	91,89	21,89	2,64
516.01	Макаронные изделия отварные	150	150	4,71	4,19	31,39	184,95	0,08	0,00	35,24	0,18	18,05	42,84	7,86	0,82
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,00	0,00	18,14	72,90	0,02	3,24	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	1,91
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,41	13,05	67,89	0,01	0,00	3,00	0,48	2,70	8,78	1,89	0,15
Пром.	Хлеб ржаной	40	40	3,40	0,36	11,50	62,84	0,04	0,00	4,00	0,64	8,28	38,16	9,00	1,08
	Итого	780		32,79	36,38	148,71	1 080,91	0,24	38,90	181,23	4,74	483,03	400,24	114,62	7,29
Полдник															
461	Чай каркаде с сахаром	200	200	0,36	0,00	27,12	108,36	0,00	0,04	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
329	Пирог "Зебра"	130	130	10,76	12,95	31,43	312,79	0,01	0,29	78,00	0,08	142,99	112,26	32,33	0,18
	Итого	330		11,12	12,95	58,55	421,15	0,01	0,33	98,00	0,15	155,68	119,73	38,09	0,90
Итого за день															
	Потребность в пищевых веществах	1 655		67,10	75,88	334,76	2 360,73	0,36	39,32	401,03	5,86	911,78	711,54	202,09	9,98
				65,40	67,10	284,80	1 997,50	1,02	51,00	595,00	8,50	935,00	935,00	212,50	10,20