

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
«ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Примерное меню на 12 дней  
для организации цикличного рационального питания  
школьников 7-11 лет на весенний период.

«Утверждаю» директор

МУП «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

М.Ф. Ахметшин



«Согласовываю» директор ГКОУ УР

"Коррекционная школа № 7 города Можги"

О.М. Яппарова



Сезон: весна

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ЭнЦ, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Р	Mg	Fe	B1	С	А	Е
<b>ЗАВТРАК</b>															
98/08	Макароны с сыром	200	11.36	18.70	36.67	360.42	1509.01	386.10	257.90	18.83	1.04	0.08	0.06	130.50	1.10
685/04	Чай с сахаром	250	0.23	0.05	25.59	103.70	434.17	0.74	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.67	117.47	491.81	10.00	32.50	7.00	0.55	0.06	0.00	0.50	0.55
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>500</b>	<b>15.39</b>	<b>19.15</b>	<b>86.92</b>	<b>581.59</b>	<b>2434.99</b>	<b>396.84</b>	<b>290.40</b>	<b>25.83</b>	<b>1.67</b>	<b>0.14</b>	<b>0.06</b>	<b>131.00</b>	<b>1.65</b>
<b>ОБЕД</b>															
17/2008	Салат из квашеной капусты	60	0.84	4.86	3.72	61.98	259.50	120.00	19.20	7.86	0.72	0.02	10.30	6.00	2.40
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5.40	4.80	21.60	151.20	633.04	39.40	139.00	38.60	2.80	0.16	7.00	550.00	0.80
451/04	Котлеты рубленые	90	19.20	18.80	10.60	288.40	1207.47	36.75	207.00	39.50	2.79	0.09	0.09	4.50	1.08
302/04	Каша пшенная вязкая	150	5.92	7.08	32.97	219.28	918.08	21.59	115.70	41.60	1.44	0.19	0.00	39.33	0.22
153/08	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	30.87	125.34	524.77	21.69	54.04	5.59	1.20	0.00	0.60	0.00	0.02
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>760</b>	<b>36.04</b>	<b>36.13</b>	<b>127.73</b>	<b>980.25</b>	<b>4104.11</b>	<b>245.48</b>	<b>554.44</b>	<b>137.35</b>	<b>9.70</b>	<b>0.99</b>	<b>25.39</b>	<b>614.23</b>	<b>6.02</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	21.12	14.36	11.75	1.91	0.03	26.50	0.30	7.50
ГОСТ	Круассан с джемом	40	0.72	9.88	21.58	178.12	745.75	18.96	49.12	8.18	0.65	0.08	0.10	9.77	4.88
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>190</b>	<b>1.29</b>	<b>10.41</b>	<b>34.96</b>	<b>238.69</b>	<b>999.35</b>	<b>40.08</b>	<b>63.48</b>	<b>19.93</b>	<b>2.56</b>	<b>0.11</b>	<b>26.60</b>	<b>10.07</b>	<b>12.38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450.00</b>	<b>52.72</b>	<b>65.69</b>	<b>249.61</b>	<b>1800.53</b>	<b>7538.45</b>	<b>682.40</b>	<b>908.32</b>	<b>183.11</b>	<b>13.93</b>	<b>1.24</b>	<b>52.05</b>	<b>755.30</b>	<b>20.05</b>
<b>НОРМА</b>			<b>77.00</b>	<b>79.00</b>	<b>335.00</b>	<b>2350.00</b>		<b>1100.00</b>	<b>1100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>1.31</b>
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>-24.29</b>	<b>-13.31</b>	<b>-85.39</b>	<b>-549.47</b>	<b>7538.45</b>	<b>-417.60</b>	<b>-191.68</b>	<b>-66.89</b>	<b>1.93</b>	<b>0.04</b>	<b>-7.95</b>	<b>55.30</b>	<b>18.74</b>

Сезон: весна

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	14.90	9.83	28.82	263.35	1102.59	219.20	118.30	25.53	0.43	0.04	0.22	48.22	0.10
686/04	Чай с лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.67	117.47	491.81	10.00	32.50	7.00	0.55	0.06	0.00	0.50	0.55
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>540</b>	<b>19.01</b>	<b>10.26</b>	<b>79.37</b>	<b>485.84</b>	<b>2034.12</b>	<b>233.90</b>	<b>152.95</b>	<b>33.71</b>	<b>1.12</b>	<b>0.10</b>	<b>2.02</b>	<b>48.72</b>	<b>0.88</b>
<b>ОБЕД</b>															
тк	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	0.79	6.05	4.60	75.94	317.96	60.42	22.79	11.53	9.74	0.01	5.22	1.04	2.69
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2.73	3.57	18.50	117.05	490.06	123.10	77.90	28.80	1.05	0.11	10.70	610.00	1.26
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90	12.28	16.36	7.16	225.00	942.03	126.12	111.06	14.54	1.10	0.06	1.33	85.05	0.46
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
тк	Напиток яблочный	200	0.06	0.05	16.37	66.17	277.04	2.69	1.54	1.26	0.35	0.00	1.40	0.00	0.10
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	4.40	14.10	1.17
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>820</b>	<b>25.04</b>	<b>35.48</b>	<b>103.54</b>	<b>833.57</b>	<b>3490.01</b>	<b>331.04</b>	<b>268.43</b>	<b>66.62</b>	<b>13.65</b>	<b>0.75</b>	<b>23.05</b>	<b>746.40</b>	<b>6.88</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
747/04	Сосиска в тесте	50/50	20.10	20.25	25.08	362.97	1519.68	38.77	187.10	24.30	2.95	0.10	0.00	4.50	1.46
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0.42	0.67	15.62	70.19	293.87	82.31	14.36	11.75	1.91	0.03	6.00	0.30	7.50
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>100</b>	<b>20.52</b>	<b>20.92</b>	<b>40.70</b>	<b>433.16</b>	<b>1813.55</b>	<b>121.08</b>	<b>201.46</b>	<b>36.05</b>	<b>4.86</b>	<b>0.13</b>	<b>6.00</b>	<b>4.80</b>	<b>8.96</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460.00</b>	<b>64.57</b>	<b>66.65</b>	<b>223.61</b>	<b>1752.58</b>	<b>7337.68</b>	<b>686.02</b>	<b>622.84</b>	<b>136.37</b>	<b>19.63</b>	<b>0.98</b>	<b>31.07</b>	<b>799.92</b>	<b>16.72</b>
<b>НОРМА</b>			<b>77.00</b>	<b>79.00</b>	<b>335.00</b>	<b>2350.00</b>		<b>1100.00</b>	<b>1100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>1.31</b>
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			-12.43	-12.35	-111.39	-597.42	7337.68	-413.98	-477.17	-113.63	7.63	-0.22	-28.93	99.92	15.41

Сезон: весна

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
<b>ЗАВТРАК</b>															
табл	Сыр голландский порциями	20	4.94	4.68	0.00	61.88	259.08	276.00	134.40	9.57	0.12	0.00	0.06	25.20	0.08
302/04	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200/10	5.94	15.98	32.88	299.10	1252.27	222.77	117.11	41.38	1.45	0.19	0.00	14.30	0.33
685/04	Чай с сахаром	250	0.23	0.05	25.59	103.70	434.17	0.74	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.67	117.47	491.81	10.00	32.50	7.00	0.55	0.06	0.00	0.50	0.55
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>530</b>	<b>14.91</b>	<b>21.11</b>	<b>83.13</b>	<b>582.15</b>	<b>2437.33</b>	<b>509.51</b>	<b>284.01</b>	<b>57.95</b>	<b>2.20</b>	<b>0.25</b>	<b>0.06</b>	<b>40.00</b>	<b>0.96</b>
<b>ОБЕД</b>															
74/04	Икра домашняя	60	0.98	3.95	5.84	62.83	263.06	117.49	71.24	12.74	0.58	0.04	8.83	0.00	1.80
140/04	Суп картофельный с вермишелью	200	2.60	2.00	17.60	98.80	413.66	119.20	62.40	24.20	1.00	0.10	5.69	551.00	0.80
РКС	Плов детский	200	15.80	22.80	36.02	412.48	1726.97	178.12	220.20	32.10	2.22	0.09	1.20	0.00	2.44
тк	Напиток "Янтарный"	200	1.22	0.07	29.77	124.59	521.63	35.73	31.76	22.84	0.75	0.02	0.40	0.00	1.38
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	4.40	14.10	1.17
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>720</b>	<b>24.86</b>	<b>29.39</b>	<b>117.20</b>	<b>832.75</b>	<b>3486.56</b>	<b>456.59</b>	<b>405.10</b>	<b>96.08</b>	<b>5.30</b>	<b>0.78</b>	<b>20.52</b>	<b>565.40</b>	<b>7.92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
тк	Пирожок с яблоками	75	7.39	4.98	58.83	309.70	1296.65	26.37	65.16	13.32	0.99	0.09	0.02	19.48	1.31
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	21.12	14.36	11.75	1.91	0.03	26.50	0.30	7.50
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>175</b>	<b>7.96</b>	<b>5.51</b>	<b>72.21</b>	<b>370.27</b>	<b>1550.25</b>	<b>47.49</b>	<b>79.52</b>	<b>25.07</b>	<b>2.90</b>	<b>0.12</b>	<b>26.52</b>	<b>19.78</b>	<b>8.81</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1425.00</b>	<b>47.73</b>	<b>56.01</b>	<b>272.54</b>	<b>1785.17</b>	<b>7474.14</b>	<b>1013.59</b>	<b>768.63</b>	<b>179.10</b>	<b>10.40</b>	<b>1.15</b>	<b>47.10</b>	<b>625.18</b>	<b>17.69</b>
<b>НОРМА</b>			<b>77.00</b>	<b>79.00</b>	<b>335.00</b>	<b>2350.00</b>		<b>1100.00</b>	<b>1100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>1.31</b>
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			-29.28	-22.99	-62.46	-564.83	7474.14	-86.41	-331.37	-70.90	-1.61	-0.05	-12.90	-74.82	16.38

Сезон: весна

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
337/04	Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	56.57	236.85	119.36	66.82	4.18	0.87	0.02	0.00	60.00	0.60
160/04	Суп молочный с крупой	250	7.53	8.57	23.53	201.37	843.10	214.90	172.20	27.14	0.46	0.08	1.04	46.62	0.53
686/04	Чай с лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.67	117.47	491.81	10.00	32.50	7.00	0.55	0.06	0.00	0.50	0.55
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>590</b>	<b>16.423</b>	<b>13.045</b>	<b>74.33417</b>	<b>480.43</b>	<b>2011.471</b>	<b>348.96</b>	<b>273.67</b>	<b>39.495</b>	<b>2.0175</b>	<b>0.155</b>	<b>2.84</b>	<b>107.12</b>	<b>1.905</b>
<b>ОБЕД</b>															
тпк	Салат из маринованной капусты	60	0.47	0.06	1.47	8.30	34.75	10.20	18.00	8.40	0.30	0.02	5.88	0.00	0.06
110/04	Борщ из свежей капусты с карт. со сметаной	200/10	7.98	6.03	11.30	131.39	550.10	35.90	108.00	129.40	2.10	0.06	10.10	640.00	0.21
тпк	Котлета "Крепыш"	90	22.17	11.13	7.28	177.97	745.12	81.50	118.46	15.62	8.20	0.03	0.00	12.71	0.49
520/04	Пюре картофельное	150	2.98	10.56	18.12	179.44	751.28	37.81	78.27	26.23	0.99	0.08	2.11	66.58	0.26
158/08	Напиток "Здоровье"	200	0.10	0.10	23.30	94.50	395.65	4.00	0.00	0.40	0.00	0.00	1.50	1.30	0.00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	4.40	14.10	1.17
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>770</b>	<b>37.96</b>	<b>28.45</b>	<b>89.44</b>	<b>725.65</b>	<b>3038.15</b>	<b>175.46</b>	<b>342.23</b>	<b>184.25</b>	<b>12.34</b>	<b>0.72</b>	<b>23.99</b>	<b>734.99</b>	<b>2.52</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
738/04	Пирожок с мясом и капустой	75	8.23	8.63	33.25	243.59	1019.86	12.02	50.79	9.73	0.63	0.06	0.00	13.83	1.26
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	21.12	14.36	11.75	1.91	0.03	26.50	0.30	7.50
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>225</b>	<b>8.80</b>	<b>9.16</b>	<b>46.63</b>	<b>304.16</b>	<b>1273.46</b>	<b>33.14</b>	<b>65.15</b>	<b>21.48</b>	<b>2.54</b>	<b>0.09</b>	<b>26.50</b>	<b>14.13</b>	<b>8.76</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1585.00</b>	<b>63.18</b>	<b>50.66</b>	<b>210.40</b>	<b>1510.24</b>	<b>6323.08</b>	<b>557.56</b>	<b>681.05</b>	<b>245.23</b>	<b>16.90</b>	<b>0.97</b>	<b>53.33</b>	<b>856.24</b>	<b>13.19</b>
<b>НОРМА</b>			<b>77.00</b>	<b>79.00</b>	<b>335.00</b>	<b>2350.00</b>		<b>1100.00</b>	<b>1100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>1.31</b>
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			-13.82	-28.35	-124.60	-839.76	6323.08	-542.44	-418.95	-4.78	4.90	-0.23	-6.67	156.24	11.88

Сезон: весна

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
129/08	Каша молочная овсяная "Геркулес"	200/10	6.05	10.77	23.69	215.89	903.89	168.40	150.20	40.96	0.97	0.09	0.22	43.10	0.58
686/04	Чай с лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
ГОСТ	Мучные кондитерские изделия	30	1.56	1.56	17.20	89.08	372.96	5.30	16.89	3.69	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.67	117.47	491.81	10.00	32.50	7.00	0.55	0.06	0.00	0.50	0.55
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>470</b>	<b>11.72</b>	<b>12.76</b>	<b>91.44</b>	<b>527.46</b>	<b>2208.38</b>	<b>188.40</b>	<b>201.74</b>	<b>52.83</b>	<b>1.99</b>	<b>0.18</b>	<b>2.02</b>	<b>43.90</b>	<b>1.69</b>
<b>ОБЕД</b>															
пк	Салат картофельный с квашенной капустой	60	0.79	6.05	4.60	75.94	317.96	20.42	22.79	11.53	0.74	0.01	5.22	1.04	2.69
48/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	1.97	5.96	10.75	104.52	437.60	127.70	55.32	15.62	0.59	0.05	6.40	535.60	0.26
460/04	Котлета, рубленая из птицы	90	17.50	10.80	13.41	220.84	924.61	121.20	163.70	95.82	1.97	0.07	0.25	28.80	0.59
332/04	Макаронные изделия отварные	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
705/04	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	26.95	112.61	471.48	11.09	2.96	2.96	0.57	0.01	80.00	0.00	0.76
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	4.40	14.10	1.17
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>770</b>	<b>30.08</b>	<b>32.51</b>	<b>112.62</b>	<b>863.32</b>	<b>3614.56</b>	<b>299.12</b>	<b>299.91</b>	<b>136.42</b>	<b>5.28</b>	<b>0.71</b>	<b>96.27</b>	<b>615.75</b>	<b>6.67</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
806/08	Коржик молочный	50	3.22	6.70	31.58	199.50	1253.07	118.69	99.12	8.18	0.65	0.80	0.10	9.77	10.29
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	21.12	74.36	11.75	1.91	0.03	6.00	0.30	7.50
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>3.79</b>	<b>7.23</b>	<b>44.96</b>	<b>260.07</b>	<b>1506.66</b>	<b>139.81</b>	<b>173.48</b>	<b>19.93</b>	<b>2.56</b>	<b>0.83</b>	<b>6.10</b>	<b>10.07</b>	<b>17.79</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440.00</b>	<b>45.59</b>	<b>52.49</b>	<b>249.02</b>	<b>1650.86</b>	<b>7329.60</b>	<b>627.33</b>	<b>675.13</b>	<b>209.17</b>	<b>9.83</b>	<b>1.72</b>	<b>104.39</b>	<b>669.72</b>	<b>26.15</b>
<b>НОРМА</b>			<b>77.00</b>	<b>79.00</b>	<b>335.00</b>	<b>2350.00</b>		<b>1100.00</b>	<b>1100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>1.31</b>
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>-31.41</b>	<b>-26.51</b>	<b>-85.98</b>	<b>-699.14</b>	<b>7329.60</b>	<b>-472.67</b>	<b>-424.88</b>	<b>-40.83</b>	<b>-2.17</b>	<b>0.52</b>	<b>44.39</b>	<b>-30.28</b>	<b>24.84</b>

Сезон: весна

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
табл	Сыр голландский порционно	20	4.94	4.68	0.00	61.88	259.08	276.00	134.40	9.57	0.12	0.00	0.06	25.20	0.08
510/04	Каша молочная пшениная с маслом	200/10	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	112.65	35.64	61.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
685/04	Чай с сахаром	250	0.23	0.05	25.59	103.70	434.17	0.74	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.67	117.47	491.81	10.00	32.50	7.00	0.55	0.06	0.00	0.50	0.55
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>530</b>	<b>13.89</b>	<b>14.01</b>	<b>79.19</b>	<b>498.41</b>	<b>2086.73</b>	<b>399.39</b>	<b>202.54</b>	<b>77.86</b>	<b>1.41</b>	<b>0.10</b>	<b>0.06</b>	<b>61.61</b>	<b>1.50</b>
<b>ОБЕД</b>															
17/2008	Салат из квашеной капусты	60	0.84	4.86	3.72	61.98	259.50	120.00	19.20	7.86	0.72	0.02	10.30	6.00	2.40
124/04	Щи из свеж. капусты с картофелем со смет	200/10	2.31	4.41	10.30	90.13	377.36	139.40	54.60	24.20	0.84	0.06	16.80	475.00	0.21
тпк	Биточки "Малышок"	90	15.36	19.94	10.20	281.70	1179.42	44.71	115.30	179.80	16.60	0.24	1.46	3.75	0.01
330/04	Бобовые отварные	150	14.05	5.48	31.78	232.64	974.02	82.57	162.83	69.78	4.48	0.40	0.00	30.98	0.50
тпк	Напиток яблочный	200	0.06	0.05	16.37	66.17	277.04	2.69	1.54	1.26	0.35	0.00	1.40	0.00	0.10
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	4.40	14.10	1.17
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>770</b>	<b>36.88</b>	<b>35.31</b>	<b>100.34</b>	<b>866.67</b>	<b>3628.57</b>	<b>395.42</b>	<b>372.97</b>	<b>287.10</b>	<b>23.74</b>	<b>1.26</b>	<b>34.36</b>	<b>530.13</b>	<b>4.72</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
ГОСТ	Круассан с джемом	40	0.72	9.88	21.58	178.12	745.75	18.96	49.12	8.18	0.65	0.08	0.10	9.77	4.88
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0.42	0.67	15.62	70.19	293.87	22.31	14.36	11.75	1.91	0.03	6.00	0.30	7.50
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>140</b>	<b>1.14</b>	<b>10.55</b>	<b>37.20</b>	<b>248.31</b>	<b>1039.62</b>	<b>41.27</b>	<b>63.48</b>	<b>19.93</b>	<b>2.56</b>	<b>0.11</b>	<b>6.10</b>	<b>10.07</b>	<b>12.38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440.00</b>	<b>51.91</b>	<b>59.87</b>	<b>216.73</b>	<b>1613.39</b>	<b>6754.93</b>	<b>836.08</b>	<b>638.99</b>	<b>384.89</b>	<b>27.71</b>	<b>1.46</b>	<b>40.52</b>	<b>601.81</b>	<b>18.60</b>
<b>НОРМА</b>			<b>77.00</b>	<b>79.00</b>	<b>335.00</b>	<b>2350.00</b>		<b>1100.00</b>	<b>1100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>1.31</b>
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			-25.10	-19.13	-118.27	-736.61	6754.93	-263.92	-461.01	134.89	15.71	0.26	-19.48	-98.19	17.29

Сезон: весна

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
119/08	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	7.15	11.49	41.80	299.21	1252.73	226.30	169.00	43.39	1.03	0.14	0.51	78.44	0.26
686/04	Чай с лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.67	117.47	491.81	10.00	32.50	7.00	0.55	0.06	0.00	0.50	0.55
ГОСТ	Мучные кондитерские изделия	30	1.56	1.56	17.20	89.08	372.96	5.30	16.89	3.69	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>540</b>	<b>12.82</b>	<b>13.48</b>	<b>109.55</b>	<b>610.78</b>	<b>2557.22</b>	<b>246.30</b>	<b>220.54</b>	<b>55.26</b>	<b>2.05</b>	<b>0.23</b>	<b>2.31</b>	<b>79.24</b>	<b>1.37</b>
<b>ОБЕД</b>															
71/04	Винегрет овощной	60	0.82	3.71	5.06	56.91	238.27	63.92	86.98	12.45	0.51	0.04	6.15	0.00	2.10
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5.40	4.80	21.60	151.20	633.04	39.40	139.00	38.60	2.80	0.16	7.00	550.00	0.80
тпк	Биточки рыбные "Нежные"	90	20.67	6.19	14.63	156.91	656.95	254.29	137.70	24.10	0.79	0.11	0.68	26.30	1.77
332/04	Макаронные изделия отварные	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
тпк	Напиток плодово-ягодный	200	0.13	0.40	21.63	90.64	379.49	6.15	3.95	3.90	0.13	0.01	2.25	0.01	0.00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	4.40	14.10	1.17
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>760</b>	<b>36.20</b>	<b>24.55</b>	<b>119.83</b>	<b>805.07</b>	<b>3370.67</b>	<b>382.46</b>	<b>422.77</b>	<b>89.54</b>	<b>5.64</b>	<b>0.89</b>	<b>20.48</b>	<b>626.62</b>	<b>7.04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
177/08	Сочень из песочного теста с творогом	70	6.34	11.11	24.72	224.23	938.81	35.04	67.42	7.78	0.53	0.04	0.02	39.61	0.60
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	21.12	14.36	11.75	1.91	0.03	18.60	0.30	7.50
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>6.91</b>	<b>11.64</b>	<b>38.10</b>	<b>284.80</b>	<b>1192.40</b>	<b>56.16</b>	<b>81.78</b>	<b>19.53</b>	<b>2.44</b>	<b>0.07</b>	<b>18.62</b>	<b>39.91</b>	<b>8.10</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520.00</b>	<b>55.93</b>	<b>49.67</b>	<b>267.48</b>	<b>1700.65</b>	<b>7120.29</b>	<b>684.92</b>	<b>725.09</b>	<b>164.33</b>	<b>10.13</b>	<b>1.19</b>	<b>41.41</b>	<b>745.77</b>	<b>16.51</b>
<b>НОРМА</b>			<b>77.00</b>	<b>79.00</b>	<b>335.00</b>	<b>2350.00</b>		<b>1100.00</b>	<b>1100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>1.31</b>
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			-21.07	-29.34	-67.52	-649.35	7120.29	-415.08	-374.91	-85.68	-1.87	-0.01	-18.59	45.77	15.20



Сезон: весна

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
125/04	Каша манная молочная с маслом	200/10	6.97	10.13	33.04	251.21	1051.77	237.05	118.30	19.74	0.48	0.06	0.14	41.16	0.36
685/04	Чай с сахаром	250	0.23	0.05	25.59	103.70	434.17	0.74	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
ГОСТ	Мучные кондитерские изделия	30	1.56	1.56	17.20	89.08	372.96	5.30	16.89	3.69	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.67	117.47	491.81	10.00	32.50	7.00	0.55	0.06	0.00	0.50	0.55
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>540</b>	<b>12.56</b>	<b>12.14</b>	<b>100.49</b>	<b>561.46</b>	<b>2350.71</b>	<b>253.09</b>	<b>167.69</b>	<b>30.43</b>	<b>1.44</b>	<b>0.15</b>	<b>0.14</b>	<b>41.96</b>	<b>1.24</b>
<b>ОБЕД</b>															
ткк	Салат из маринованной капусты	60	0.47	0.06	1.47	8.30	34.75	10.20	98.00	8.40	0.30	0.02	5.88	0.00	0.06
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2.73	3.57	18.50	117.05	490.06	123.10	77.90	28.80	1.05	0.11	10.70	640.00	1.26
ткк	Рагу из птицы	200	24.92	8.88	28.94	215.36	901.67	223.65	135.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
ткк	Напиток абрикосовый	200	1.22	0.07	29.77	124.59	521.63	35.73	31.76	22.84	0.75	0.02	0.40	0.00	1.38
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	4.40	14.10	1.17
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>770</b>	<b>33.60</b>	<b>13.15</b>	<b>106.65</b>	<b>599.35</b>	<b>2509.36</b>	<b>398.73</b>	<b>362.80</b>	<b>70.53</b>	<b>3.51</b>	<b>0.71</b>	<b>21.38</b>	<b>690.31</b>	<b>5.07</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
738/04	Пирожок с рисом и яйцом	75	7.96	2.81	44.74	236.09	988.46	21.06	70.97	10.03	0.94	0.07	0.00	16.20	1.12
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	21.12	14.36	11.75	1.91	0.03	26.30	0.30	7.50
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>225</b>	<b>8.53</b>	<b>3.34</b>	<b>58.12</b>	<b>296.66</b>	<b>1242.06</b>	<b>42.18</b>	<b>85.33</b>	<b>21.78</b>	<b>2.85</b>	<b>0.10</b>	<b>26.30</b>	<b>16.50</b>	<b>8.62</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1535.00</b>	<b>54.69</b>	<b>28.63</b>	<b>265.26</b>	<b>1457.47</b>	<b>6102.12</b>	<b>694.00</b>	<b>667.39</b>	<b>122.74</b>	<b>7.80</b>	<b>0.96</b>	<b>47.82</b>	<b>748.77</b>	<b>14.93</b>
<b>НОРМА</b>			<b>77.00</b>	<b>79.00</b>	<b>335.00</b>	<b>2350.00</b>		<b>1100.00</b>	<b>1100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>1.31</b>
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			-22.32	-50.37	-69.74	-892.53	6102.12	-406.00	-432.61	-127.26	-4.21	-0.24	-12.18	48.77	13.62

Сезон: весна

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
<b>ЗАВТРАК</b>															
03//04	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр)	30/15	13.04	7.31	8.18	150.67	630.83	272.60	195.30	25.88	1.14	0.90	0.08	37.88	0.05
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	4.90	9.83	28.82	223.35	935.12	119.00	118.30	25.53	0.43	0.04	0.22	48.22	0.10
686/04	Чай с лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>505</b>	<b>18.25</b>	<b>17.17</b>	<b>62.89</b>	<b>479.05</b>	<b>2005.67</b>	<b>396.30</b>	<b>315.75</b>	<b>52.59</b>	<b>1.71</b>	<b>0.94</b>	<b>2.10</b>	<b>86.10</b>	<b>0.38</b>
<b>ОБЕД</b>															
тпк	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	0.79	6.05	4.60	75.94	317.96	60.42	22.79	11.53	9.74	0.01	5.22	1.04	2.69
60/08	Уха со взбитым яйцом	200	15.85	2.68	9.56	125.76	526.53	180.14	98.96	25.49	0.87	0.08	5.17	320.54	0.08
462/04	Тефтели (2вариант)	90/50	17.33	16.82	17.14	289.71	1212.96	54.48	166.50	34.10	1.93	0.11	0.90	6.40	0.00
302/04	Каша пшеничная вязкая	150	4.44	5.31	24.73	164.47	688.60	16.19	86.78	31.20	1.08	0.14	0.00	29.50	0.17
646/08	Напиток лимонный	200	0.19	0.04	23.42	94.80	396.91	7.22	4.40	2.49	0.12	0.01	5.28	0.00	0.04
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	4.40	14.10	1.17
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>770</b>	<b>42.86</b>	<b>31.47</b>	<b>107.41</b>	<b>884.73</b>	<b>3704.20</b>	<b>324.51</b>	<b>398.93</b>	<b>109.01</b>	<b>14.49</b>	<b>0.88</b>	<b>20.97</b>	<b>371.88</b>	<b>4.48</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
738/04	Пирожок с картофелем и мясом	75	7.96	2.81	44.74	236.09	988.46	21.06	70.97	10.03	0.94	0.07	0.00	16.20	1.12
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	81.12	14.36	111.75	1.91	0.03	33.60	0.30	7.50
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>225</b>	<b>8.53</b>	<b>3.34</b>	<b>58.12</b>	<b>236.09</b>	<b>988.46</b>	<b>102.18</b>	<b>85.33</b>	<b>121.78</b>	<b>2.85</b>	<b>0.10</b>	<b>33.60</b>	<b>16.50</b>	<b>8.62</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500.00</b>	<b>69.64</b>	<b>51.97</b>	<b>228.42</b>	<b>1599.87</b>	<b>6698.33</b>	<b>822.99</b>	<b>800.01</b>	<b>283.37</b>	<b>19.04</b>	<b>1.92</b>	<b>56.67</b>	<b>474.48</b>	<b>13.48</b>
<b>НОРМА</b>			<b>77.00</b>	<b>79.00</b>	<b>335.00</b>	<b>2350.00</b>		<b>1100.00</b>	<b>1100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>1.31</b>
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>-7.36</b>	<b>-27.03</b>	<b>-106.58</b>	<b>-750.13</b>	<b>6698.33</b>	<b>-277.02</b>	<b>-300.00</b>	<b>33.37</b>	<b>7.04</b>	<b>0.72</b>	<b>-3.33</b>	<b>-225.52</b>	<b>12.17</b>



**При составлении меню были использованы следующие нормативные документы:**

1. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" Лапшина В.Т. (ред.)М.: Хлебпродинформ, 2004. — 640 с.
2. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Могильный М.П. (ред.)Сборник технических нормативов — М.: ДеЛи принт, 2005. — 628 с.
3. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" / Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. 544с,2017 г.
4. СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Сводная таблица расчета химического состава блюд по дням недели**

День	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	52.72	65.69	249.61	1800.53	7538.45	682.40	908.32	183.11	13.93	1.24	52.05	755.30	20.05
2	64.57	66.65	223.61	1752.58	7337.68	686.02	622.84	136.37	19.63	0.98	31.07	799.92	16.72
3	47.73	56.01	272.54	1785.17	7474.14	1013.59	768.63	179.10	10.40	1.15	47.10	625.18	17.69
4	63.18	50.66	210.40	1510.24	6323.08	557.56	681.05	245.23	16.90	0.97	53.33	856.24	13.19
5	45.59	52.49	249.02	1650.86	7329.60	627.33	675.13	209.17	9.83	1.72	104.39	669.72	26.15
6	51.91	59.87	216.73	1613.39	6754.93	836.08	638.99	384.89	27.71	1.46	40.52	601.81	18.60
7	55.93	49.67	267.48	1700.65	7120.29	684.92	725.09	164.33	10.13	1.19	41.41	745.77	16.51
8	54.69	28.63	265.26	1457.47	6102.12	694.00	667.39	122.74	7.80	0.96	47.82	748.77	14.93
9	69.64	51.97	228.42	1599.87	6698.33	822.99	800.01	283.37	19.04	1.92	56.67	474.48	13.48
10	45.65	29.90	210.97	1295.58	5424.32	551.39	483.21	190.96	12.19	1.02	65.61	676.91	11.90
<b>итого за 10дней</b>	<b>551.59</b>	<b>511.53</b>	<b>2394.07</b>	<b>16166.32</b>	<b>68102.93</b>	<b>7156.29</b>	<b>6970.65</b>	<b>2099.26</b>	<b>147.53</b>	<b>12.61</b>	<b>539.97</b>	<b>6954.11</b>	<b>169.20</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>55.16</b>	<b>51.15</b>	<b>239.41</b>	<b>1616.63</b>	<b>6810.29</b>	<b>715.63</b>	<b>697.06</b>	<b>209.93</b>	<b>14.75</b>	<b>1.26</b>	<b>54.00</b>	<b>695.41</b>	<b>16.92</b>
<b>Суточная потребность</b>	<b>77.00</b>	<b>79.00</b>	<b>335.00</b>	<b>2350.00</b>		<b>1100.00</b>	<b>1100</b>	<b>250.0</b>	<b>12.0</b>	<b>1.20</b>	<b>60.0</b>	<b>700</b>	
<b>% от нормы</b>	<b>71.6</b>	<b>64.8</b>	<b>71.5</b>	<b>68.8</b>		<b>65.1</b>	<b>63.4</b>	<b>84.0</b>	<b>122.9</b>	<b>105.1</b>	<b>90.0</b>	<b>99.3</b>	