

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

**Примерное меню на 10 дней
для организации циклического рационального питания
школьников 7-11 лет на осенний период.**

«Утверждаю» директор
МУП «Школьное питание»
И.Ф. Лушетшин



«Согласовываю» директор ГКОУ УР
"Коррекционная школа № 7 города Можги"
О.М. Яппарова



Сезон: осень

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			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
127/08	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	6.98	12.91	10.57	186.39	780.38	219.90	151.70	39.47	1.08	0.13	0.21	47.50	0.22
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	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	10.25	13.28	55.89	384.06	1608.00	228.64	177.70	45.07	1.60	0.17	0.21	47.90	0.66
ОБЕД															
74/04	Икра овощная порциями (пром.пр.)	60	0.98	3.95	5.84	62.83	263.06	17.49	21.24	12.74	0.58	0.04	8.83	0.00	1.80
09/04 удд	Пуштыё шыд (суп картофельный со взбитым	200	3.03	2.71	14.26	93.55	391.68	117.52	71.41	23.60	1.05	0.11	17.20	32.20	0.16
ттк	Шницель "Школьный"	90	19.20	18.80	10.60	288.40	1207.47	60.75	207.00	29.50	2.79	0.09	0.09	4.50	1.08
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.38	10.38	18.35	184.34	771.79	11.93	90.55	59.00	2.03	0.09	0.00	40.21	0.45
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
ттк	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
ттк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	17.15	77.42	23.03	1.92	0.09	0.00	0.70	0.00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	32.49	36.66	103.97	875.78	3666.72	241.93	490.08	155.03	9.27	0.46	106.12	77.91	4.58
ПОЛДНИК															
гост	Круассан с джемом	50	3.10	6.80	37.50	223.60	936.17	20.70	41.40	5.45	0.55	0.15	0.03	50.00	0.65
гост	Фрукты свежие	150	0.88	0.20	7.94	37.08	155.25	33.32	22.54	12.74	0.29	0.04	58.80	0.00	0.20
ИТОГО ПОЛДНИК		200	3.98	7.00	45.44	260.68	1091.42	54.02	63.94	18.19	0.84	0.19	58.83	50.00	0.85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460.00	46.72	56.94	205.30	1520.52	6366.13	624.59	731.72	218.29	11.71	0.83	165.16	175.81	6.09
НОРМА			77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ			-30.29	-22.06	-129.70	-829.48	6366.13	-475.41	-368.28	-31.71	-0.30	-0.37	105.16	-524.19	4.78

Сезон: осень

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	4.90	9.83	28.82	223.35	935.12	119.00	148.30	25.53	0.43	0.04	0.22	48.22	0.10
686/04	Чай с сахаром и лимоном	250	0.25	0.02	20.71	84.02	351.77	3.76	1.72	0.94	0.11	0.00	1.44	0.00	0.18
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	8.19	10.17	69.26	401.34	1680.34	130.76	176.02	32.07	0.98	0.08	1.66	48.62	0.72
ОБЕД															
тгк	Салат "Светафор"	60	1.02	2.52	3.36	41.10	172.08	25.92	23.88	13.08	0.39	0.02	18.84	303.54	1.14
148/04	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/10	1.97	5.96	10.75	104.52	437.60	27.70	55.32	15.62	0.59	0.05	6.40	35.60	0.26
460/04	Котлета, рубленая из курицы	90	17.50	10.80	13.41	220.84	924.61	81.20	163.70	25.82	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
631/04	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.30	111.28	465.91	6.91	3.42	4.09	0.92	0.01	1.60	0.00	0.01
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	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	29.83	28.89	111.73	827.15	3463.11	170.43	348.86	69.10	5.28	0.73	34.49	418.25	4.37
ПОЛДНИК															
ГОСТ	Фрукты свежие	100	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	23.20	0.00	0.30
177/08	Сочни из песочного теста с творогом	80	7.25	12.70	28.25	256.25	1072.86	90.05	77.05	8.88	0.60	0.04	0.02	45.26	0.71
ИТОГО ПОЛДНИК		180	8.57	12.99	40.16	311.78	1305.35	140.03	110.86	27.99	1.04	0.10	23.22	45.26	1.01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450.0	46.6	52.0	221.2	1540.3	6448.8	641.2	635.7	129.2	7.3	0.9	59.4	512.1	6.1
НОРМА			77.0	79.0	335.0	2350.0		1100.0	1100.0	250.0	12.0	1.2	60.0	700.0	1.3
ОТКЛОНЕНИЕ			-30.41	-26.95	-113.85	-809.73	6448.81	-458.80	-464.26	-120.84	-4.70	-0.29	-0.63	-187.87	4.79

Сезон: осень

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			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8.57	23.53	201.37	843.10	244.90	172.20	27.14	0.46	0.08	1.04	6.62	0.53	0.53
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	Кондитерские изделия	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	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580	12.555	33.78	268.27	1218.8892	1818.27	199.90	102.26	14.24	1.25	1.16	6.72	10.70	5.85
ОБЕД															
табл	Овощи свежие порциями*	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
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5.40	4.80	21.60	151.20	633.04	109.40	139.00	38.60	2.80	0.16	7.00	550.00	0.80
ткк	Тефтели по-деревенски	100	18.28	14.63	10.80	247.99	1038.28	69.27	105.61	20.09	1.01	0.18	1.83	0.01	0.09
302/04	Каша пшенная вязкая	150	4.28	5.10	23.70	157.82	660.76	59.55	115.70	41.60	1.65	0.19	0.00	39.33	0.22
156/08	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
ткк	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
ткк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	32.88	25.20	108.96	794.16	3324.99	271.69	449.61	115.38	6.63	1.09	27.39	603.74	2.71
ПОЛДНИК															
738/04	Пирожки печеные с мясом и луком	75	10.80	9.90	49.00	328.30	1374.53	51.10	101.00	3.40	1.35	0.22	0.25	22.50	2.03
	Сок фруктовый т/пак	200	1.00	0.20	20.20	86.60	362.58	14.00	44.30	8.00	2.80	0.02	4.00	0.00	0.20
ИТОГО ПОЛДНИК		275	11.8	10.1	69.2	414.9	1737.103	65.1	145.3	11.4	4.15	0.24	4.25	22.5	2.23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625.00	57.24	69.08	446.43	2427.95	6880.36	636.39	697.17	141.02	12.03	2.49	38.36	636.94	10.79
НОРМА			77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ			-19.77	-9.92	111.43	77.95	6880.36	-463.61	-402.83	-108.98	0.03	1.29	-21.64	-63.06	9.48
*или															
ткк	Салат из свежей моркови с чесноком	60	0.78	6.05	15.44	66.97		14.96	18	20.88	0.42	0.04	1.15	0	1.2

Сезон: осень

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
ЗАВТРАК															
129/08	Каша молочная овсяная "Геркулес"	200/10	4.78	4.05	0.25	56.57	236.85	129.70	66.82	4.18	0.87	0.02	0.00	60.00	0.60
686/04	Чай с сахаром и лимоном	250	0.25	0.02	20.71	84.02	351.77	3.76	1.72	0.94	0.11	0.00	1.44	0.00	0.18
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
гост	Кондитерские изделия	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	8.07	4.39	40.69	234.56	982.07	141.46	94.54	10.72	1.42	0.06	1.44	60.40	1.22
ОБЕД															
14/2008	Салат из свежих овощей	60	0.70	5.92	5.02	76.16	318.87	18.43	18.97	8.94	0.31	0.02	13.97	0.00	2.71
140/04	Суп картофельный с вермишелью	200	2.60	2.00	17.60	98.80	413.66	19.20	62.40	24.20	1.00	0.10	5.69	512.00	0.80
ттк	Котлета "Загадка"	90	13.11	24.74	10.47	316.98	1327.13	54.23	172.64	27.40	1.95	0.35	4.62	25.92	0.26
302/04	Каша пшеничная вязкая	150	4.28	5.10	23.70	157.82	660.76	59.55	115.70	41.60	1.65	0.19	0.00	39.33	0.22
ттк	Напиток янтарный	200	0.29	0.04	18.23	74.44	311.67	9.57	8.11	5.88	0.36	0.01	0.90	29.50	0.29
ттк	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
ттк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	25.24	38.37	102.99	858.25	3593.32	177.03	444.72	112.22	6.02	1.20	32.58	621.15	5.78
ПОЛДНИК															
ттк	Плюшка московская	100	9.27	10.55	64.81	391.27	1638.17	43.10	84.52	14.97	1.06	0.11	0.12	51.83	1.38
ГОСТ	Фрукты свежие	100	2.94	0.98	41.16	185.22	775.48	65.68	54.88	82.32	1.18	0.08	19.60	0.00	0.80
ИТОГО ПОЛДНИК		200	12.21	11.53	105.97	576.49	2413.65	108.78	139.40	97.29	2.24	0.19	19.72	51.83	2.18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500.0	45.5	54.3	249.7	1669.3	6989.0	627.3	678.7	220.2	9.7	1.5	53.7	733.4	9.2
НОРМА			77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ			-31.48	-24.71	-85.35	-680.70	6989.04	-472.70	-421.34	-29.77	-2.32	0.26	-6.26	33.38	7.87

Сезон: осень

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
ЗАВТРАК															
тгк	Сыр голландский порциями	20	5.20	5.30	0.70	71.30	298.52	201.00	108.00	10.00	0.18	0.01	0.56	80.00	0.06
125/04	Каша манная молочная с маслом	200/10	6.97	10.13	33.04	251.21	1051.77	137.05	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	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	10.24	10.50	78.36	448.88	1879.38	145.79	144.30	25.34	1.00	0.10	0.14	41.56	0.80
ОБЕД															
43/04	Салат из свежей капусты	60	0.95	2.93	3.02	42.25	176.89	28.97	17.17	9.42	0.38	0.01	24.74	0.00	1.40
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	7.98	6.03	11.30	131.39	550.10	85.90	108.00	29.40	2.10	0.06	10.10	440.00	0.21
тгк	Биточки рыбные по-домашнему	90	19.36	9.33	11.24	186.38	780.34	58.61	192.78	37.21	0.87	0.13	1.47	38.68	2.97
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
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
тгк	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
тгк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	36.17	29.67	98.60	786.12	3291.33	238.43	466.08	109.42	5.66	0.83	125.82	559.66	7.10
ПОЛДНИК															
ГОСТ	Фрукты свежие	100	2.94	0.98	41.16	185.22	775.48	75.68	54.88	82.32	1.18	0.08	9.60	0.00	0.80
тгк	Булочка десертная	80	5.25	5.23	47.15	256.69	1074.70	33.17	63.39	9.62	0.72	0.06	0.10	0.03	0.48
ИТОГО ПОЛДНИК		180	8.19	6.21	88.31	441.91	1850.18	108.85	118.27	91.94	1.90	0.14	9.70	0.03	1.28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470.00	54.59	46.39	265.27	1676.91	7020.90	793.07	728.65	226.70	8.55	1.08	135.65	601.25	9.18
НОРМА			77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ			-22.41	-32.62	-69.73	-673.09	7020.90	-306.93	-371.35	-23.30	-3.45	-0.12	75.65	-98.75	7.87

Сезон: осень

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
ЗАВТРАК															
337/04	Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	56.57	236.85	19.36	66.82	4.18	0.87	0.02	0.00	60.00	0.60
119/08	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	7.15	11.49	41.80	299.21	1252.73	186.30	169.00	43.39	1.03	0.14	0.51	78.44	0.26
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
686/04	Чай с сахаром и лимоном	250	0.25	0.02	20.71	84.02	351.77	3.76	1.72	0.94	0.11	0.00	1.44	0.00	0.18
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	15.22	15.88	82.49	533.77	2234.80	217.42	263.54	54.11	2.45	0.20	1.95	138.84	1.48
ОБЕД															
ттк	Салат из сборных овощей	60	0.83	6.05	2.86	69.21	289.77	21.11	21.50	12.73	0.30	0.02	15.02	363.50	2.76
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	7.98	6.03	11.30	131.39	550.10	35.90	108.00	29.40	2.10	0.06	10.10	840.00	0.21
75/08	Котлета детская	90	13.58	10.11	9.05	181.51	759.95	109.52	130.39	21.74	1.57	0.09	0.18	36.00	2.66
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.38	10.38	18.35	184.34	771.79	11.93	90.55	59.00	2.03	0.09	0.00	40.21	0.45
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
ттк	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
ттк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	31.67	33.39	96.48	813.11	3404.33	205.60	420.30	130.03	7.32	0.81	112.70	1294.11	8.34
ПОЛДНИК															
747/04	Сосиска в тесте	50/50	9.10	11.30	24.60	236.50	990.18	24.80	187.10	24.30	1.30	0.10	0.40	4.50	1.46
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0.42	0.02	30.87	125.34	524.77	21.69	14.04	5.59	1.20	0.00	0.16	0.00	0.59
ИТОГО ПОЛДНИК		300	9.52	11.32	55.47	361.84	1514.95	46.49	201.14	29.89	2.50	0.10	0.56	4.50	2.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610.00	56.41	60.59	234.44	1708.72	7154.08	689.30	884.98	214.03	12.27	1.11	115.21	1437.45	11.87
НОРМА			77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ			-20.59	-18.41	-100.56	-641.28	7154.08	-410.70	-215.02	-35.97	0.27	-0.09	55.21	737.45	10.56

Сезон: осень

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
ЗАВТРАК															
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	4.90	9.83	28.82	223.35	935.12	139.00	118.30	25.53	0.43	0.04	0.22	48.22	0.10
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
РШП	Бутерброд с сыром запеченый	30/15/5	9.04	7.31	8.18	134.67	563.84	272.60	195.30	25.88	1.14	0.09	0.08	37.88	0.05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	14.17	17.19	62.59	461.72	1933.13	412.34	313.60	51.41	1.65	0.13	0.30	86.10	0.15
ОБЕД															
43/04	Салат из свежей капусты	60	0.95	2.93	3.02	42.25	176.89	28.97	17.17	9.42	0.38	0.01	24.74	0.00	1.40
132/04	Рассольник ленинградский со смет	200/10	0.40	1.24	1.44	18.52	77.54	70.20	13.98	7.14	0.66	0.00	1.68	0.56	0.08
ТТК	Птица запеченая	90	13.35	8.50	0.23	130.82	547.72	97.80	15.60	12.00	0.70	0.07	0.80	56.20	0.30
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
тгк	Напиток янтарный	200	0.29	0.04	18.23	74.44	311.67	9.57	8.11	5.88	0.36	0.01	0.90	29.50	0.29
тгк	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
тгк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	24.17	22.16	79.83	615.44	2576.72	235.24	157.40	44.93	3.51	0.66	35.52	136.57	4.44
ПОЛДНИК															
ГОСТ	Фрукты свежие	100	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	23.20	0.00	0.30
806/08	Коржик молочный	75	4.83	10.05	47.38	299.29	1253.07	48.69	49.12	8.18	0.65	0.08	0.10	9.77	10.29
ИТОГО ПОЛДНИК		175	6.15	10.34	59.29	354.82	1485.56	98.67	82.93	27.29	1.09	0.14	23.30	9.77	10.59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455.00	44.49	49.69	201.71	1431.98	5995.41	746.25	553.93	123.63	6.25	0.93	59.12	232.44	15.18
НОРМА			77.0	79.0	335.0	2350.0		1100.0	1100.0	250.0	12.0	1.2	60.0	700.0	1.3
ОТКЛОНЕНИЕ			-32.5	-29.3	-133.3	-918.0	5995.4	-353.8	-546.1	-126.4	-5.8	-0.3	-0.9	-467.6	13.9

Сезон: осень

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			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
127/08	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	6.98	12.91	10.57	96.39	403.57	159.90	151.70	39.47	1.08	0.13	0.21	47.50	0.22
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	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	10.25	13.28	55.89	294.06	1231.18	168.64	177.70	45.07	1.60	0.17	0.21	47.90	0.66
ОБЕД															
ттк	Салат из свежей моркови с чесноком*	60	0.76	6.05	3.96	73.35	309.94	20.68	30.96	20.48	0.42	0.03	2.73	104.40	2.64
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	750.00	0.21
ттк	Биточки школьные	90	17.55	11.10	12.26	219.14	917.50	78.70	166.57	49.87	1.68	0.15	0.98	0.08	1.53
330/04	Бобовые отварные	150	15.61	6.09	35.31	261.13	91.75	151.75	140.92	77.53	0.98	0.45	0.00	34.42	0.62
686/04	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.60	362.58	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	4.00	0.00	0.20
ттк	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
ттк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	41.48	28.43	110.00	864.40	2620.36	420.58	473.95	184.29	7.47	1.25	31.91	903.30	6.70
ПОЛДНИК															
гост	Кондитерские изделия /печенье, вафли/	40	0.96	0.84	24.30	108.60	454.69	19.80	25.20	3.63	0.18	0.02	0.18	24.00	0.33
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0.76	0.52	18.74	82.68	346.16	73.40	27.84	20.88	4.00	0.02	4.00	0.00	0.80
ИТОГО ПОЛДНИК		190	1.72	1.36	43.04	191.28	800.85	93.20	53.04	24.51	4.18	0.04	4.18	24.00	1.13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460.00	53.45	43.07	208.93	1349.74	4652.39	882.41	704.69	253.87	13.24	1.46	36.30	975.20	8.49
НОРМА			77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ			-23.55	-35.93	-126.07	-1000.26	4652.39	-217.59	-395.31	3.87	1.24	0.26	-23.70	275.20	7.18
табл	*Овощи свежие порциями	60	0.47	0.06	1.47	8.3	34.75044	10.2	18	8.4	0.3	0.015	25.88	0	0.06

Сезон: осень

Неделя: вторая

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
ЗАВТРАК															
127/08	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	6.98	12.91	10.57	96.39	403.57	149.90	151.70	39.47	1.08	0.13	0.21	47.50	0.22
686/04	Чай с сахаром и лимоном	250	0.25	0.02	20.71	84.02	351.77	3.76	1.72	0.94	0.11	0.00	1.44	0.00	0.18
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
гост	Кондитерские изделия	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	10.27	13.25	51.01	274.38	1148.79	161.66	179.42	46.01	1.63	0.17	1.65	47.90	0.84
ОБЕД															
Об/удм-бл	Салат "Тазалык"	60	0.78	6.12	5.28	82.38	344.91	18.45	14.94	7.14	0.26	0.02	20.59	8.46	2.80
140/04	Суп картофельный с вермишелью	200	2.60	2.00	17.60	98.80	413.66	19.20	62.40	24.20	1.00	0.10	5.69	512.00	0.80
ттк	Рагу из птицы	200	22.22	13.20	37.00	312.00	1306.28	122.50	110.00	10.70	0.10	0.01	3.70	10.30	2.70
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	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	29.96	21.99	111.15	721.73	3021.74	180.20	254.24	46.64	2.11	0.66	38.88	546.46	7.80
ПОЛДНИК															
738/04	Пирожки печеные с рисом и яйцом	75	7.96	2.81	44.74	236.09	988.46	91.06	70.97	10.03	0.94	0.07	0.00	16.20	1.12
ГОСТ	Сок фруктовый т/пак	200	1.00	0.20	20.20	86.60	362.58	14.00	44.30	8.00	2.80	0.02	4.00	0.00	0.20
ИТОГО ПОЛДНИК		275	8.96	3.01	64.94	322.69	1351.04	105.06	115.27	18.03	3.74	0.09	4.00	16.20	1.32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535.0	49.2	38.3	227.1	1318.8	5521.6	446.9	548.9	110.7	7.5	0.9	44.5	610.6	10.0
НОРМА			77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ			-27.81	-40.75	-107.90	-1031.20		5521.57	-653.08	-551.07	-139.32	-4.52	-0.28	-15.47	8.65

При составлении меню были использованы следующие нормативные документы:

1. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" Лапшина В.Т. (ред.) М.: Хлебпродинформ, 2004.
2. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Могильный М.П. (ред.) Сборник технических нормативов — М.: ДеЛи принт, 2005
3. "Сборник рецептур 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	46.72	56.94	205.30	1520.52	6366.13	624.59	731.72	218.29	11.71	0.83	165.16	175.81	6.09
2	46.59	52.05	221.15	1540.27	6448.81	641.20	635.74	129.16	7.30	0.91	59.37	512.13	6.10
3	57.24	69.08	446.43	2427.95	6880.36	636.39	697.17	141.02	12.03	2.49	38.36	636.94	10.79
4	45.52	54.29	249.65	1669.30	6989.04	627.30	678.66	220.23	9.68	1.46	53.74	733.38	9.18
5	54.59	46.39	265.27	1676.91	7020.90	793.07	728.65	226.70	8.55	1.08	135.65	601.25	9.18
6	56.98	57.59	270.72	1829.06	6725.88	682.90	779.60	178.11	10.61	1.32	79.19	777.49	12.21
7	56.41	60.59	234.44	1708.72	7154.08	689.30	884.98	214.03	12.27	1.11	115.21	1437.45	11.87
8	44.49	49.69	201.71	1431.98	5995.41	746.25	553.93	123.63	6.25	0.93	59.12	232.44	15.18
9	53.45	43.07	208.93	1349.74	4652.39	882.41	704.69	253.87	13.24	1.46	36.30	975.20	8.49
10	49.19	38.25	227.10	1318.80	5521.57	446.92	548.93	110.68	7.48	0.92	44.53	610.56	9.96
итого за 10 дней	511.16	527.92	2530.70	16473.27	63754.57	6770.33	6944.07	1815.71	99.10	12.51	786.63	6692.66	99.05
среднее значение	51.12	52.79	253.07	1647.33	6375.46	677.03	694.41	181.57	9.91	1.25	78.66	669.27	9.91
суточная потребность	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	
% от нормы	66.4	66.8	75.5	70.1		61.5	63.1	72.6	82.6	104.3	131.1	95.6	