

Сезон: осень

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
ЗАВТРАК															
ттк	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
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	210	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	200	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:		470	13.39	15.47	69.96	472.64	1978.86	331.76	284.02	42.07	1.16	0.09	2.22	128.62	0.78
ОБЕД															
68/22	Салат из моркови по-корейски	60	0.71	4.25	4.40	81.53	341.35	15.50	30.10	19.12	0.39	0.03	3.00	560.00	2.04
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
177/08	Сочни из песочного теста с творогом	100	9.06	15.87	35.31	320.31	1341.07	175.06	96.31	11.10	0.75	0.05	0.03	56.58	0.89
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:		850	38.58	46.49	148.08	1187.89	4973.46	335.07	451.39	86.24	6.03	0.78	18.68	731.29	6.16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	51.97	61.96	218.04	1660.53	6952.32	666.83	735.41	128.31	7.19	0.87	20.90	859.91	6.94
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			-25.03	-17.04	-116.96	-689.47	6952.32	-433.17	-364.59	-121.69	-4.81	-0.33	-39.10	159.91	5.63

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
628/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		555	21.83	33.71	285.64	1324.84	2261.85	229.89	147.64	8.06	1.82	1.29	6.87	23.33	2.89
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
ттк	Тфтели по-деревенски	100	18.28	14.63	10.80	247.99	1038.28	169.27	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
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
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
ИТОГО ЗА ОБЕД:		870	34.20	25.49	120.87	849.69	3557.48	421.67	483.42	134.49	7.07	1.15	50.59	603.74	3.01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	56.03	59.20	406.51	2174.53	5819.33	651.56	631.06	142.55	8.89	2.44	57.46	627.07	5.90
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			-20.97	-19.80	71.51	-175.47	5819.33	-448.44	-468.94	-107.45	-3.11	1.24	-2.54	-72.93	4.59
*															
78/04	Икра из свеклы	60	1.332	4.62	5.928	69.45	290.58	20.442	33.024	16.872	0.924	0.018	1.956	0	2.28

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"	210	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	200	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
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	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	16.58	14.86	100.57	602.34	2521.88	182.56	172.56	24.29	2.37	0.16	1.56	112.13	2.49
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	99.20	62.40	24.20	1.00	0.10	5.69	512.00	0.80
ттк	Плов детский (2вариант)	200	21.65	14.23	42.83	385.99	1616.06	123.08	246.85	80.86	2.71	0.14	6.09	78.80	12.45
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
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 ЗА ОБЕД:		820	32.44	23.74	152.81	954.66	3996.97	332.01	458.11	206.40	6.31	0.88	53.65	634.70	18.55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	49.02	38.60	253.38	1557.00	6518.85	514.57	630.67	230.69	8.68	1.05	55.21	746.83	21.04
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			-27.98	-40.40	-81.62	-793.00	6518.85	-585.43	-469.33	-19.31	-3.32	-0.15	-4.79	46.83	19.73

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															
ттк	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	210	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
628/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
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
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:		570	18.33	16.77	115.103	684.663	2866.55	422.32	307.18	117.66	2.34	0.19	10.3	121.56	1.66
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
ттк	Котлета рыбная "Дружба"	90	12.92	17.71	10.72	253.95	1063.24	183.02	202.35	40.64	0.98	0.18	1.33	15.8	0.11
520/04	Тюре 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
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
ттк	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 ЗА ОБЕД:		850	34.98	43.28	145.23	1110.38	4648.93	396.01	539.04	122.47	6.49	0.94	125.78	536.81	4.72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	53.31	60.05	260.34	1795.04	7515.48	818.33	846.22	240.13	8.83	1.13	136.08	658.37	6.38
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			-23.69	-18.95	-74.66	-554.96	7515.48	-281.67	-253.78	-9.87	-3.17	-0.07	76.08	-41.63	5.07

Сезон: осень

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
ЗАВТРАК															
98/08	Макароны с сыром	200	11.36	18.70	36.64	360.34	1508.65	236.10	169.90	20.82	1.04	0.08	0.06	130.50	1.10
628/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
ГОСТ	Фрукты свежие	100	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	28.20	0.00	0.30
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:		540	15.90	19.35	88.75	592.80	2481.93	294.67	229.71	45.53	1.98	0.18	28.26	130.90	1.84
ОБЕД															
74/04	Икра овощная пром.пр.	60	0.95	2.93	3.02	42.25	176.89	68.97	17.17	9.42	0.38	0.01	24.74	0.00	1.40
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	560.00	0.80
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
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 ягодный	200	0.10	0.10	23.30	94.50	395.65	4.00	0.00	0.40	0.00	0.00	11.50	1.30	0.00
PKC	Сдоба с повидлом	100	6.13	2.77	46.38	234.97	983.77	14.73	49.38	9.14	0.85	0.06	0.02	8.22	1.03
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:		860	34.70	26.38	155.02	996.30	4171.31	312.22	518.54	125.10	8.00	1.04	50.84	659.25	7.61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	50.60	45.73	243.77	1589.10	6653.24	606.89	748.25	170.63	9.98	1.23	79.10	790.15	9.45
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			-26.40	-33.27	-91.23	-760.90	6653.24	-493.11	-351.75	-79.37	-2.02	0.03	19.10	90.15	8.14

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	50	4.78	4.05	0.25	56.57	236.85	69.36	66.82	4.18	0.87	0.02	0.00	60.00	0.60
119/08	Каша молочная "Дружба" с маслом	210	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	200	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:		500	15.22	15.88	82.49	533.77	2234.80	267.42	263.54	54.11	2.45	0.20	1.95	138.84	1.48
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
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
543/22	Митбол с томатным соусом	100	10.64	11.95	10.61	192.46	805.79	103.22	109.83	16.02	1.61	0.05	0.56	31.35	1.83
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
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
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:		880	37.47	40.54	121.25	999.65	4185.33	213.19	583.34	144.28	8.66	0.86	104.34	930.46	6.27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380.00	52.69	56.42	203.74	1533.42	6420.14	480.61	846.88	198.39	11.11	1.07	106.29	1069.30	7.75
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			-24.31	-22.58	-131.26	-816.58	6420.14	-619.39	-253.12	-51.61	-0.89	-0.14	46.29	369.30	6.44
ттк	* Салат из сборных овощей	60	0.83	6.05	2.86	69.21	289.76843	21.11	21.5	12.73	0.3	0.02	15.02	363.5	2.76

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	210	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
628/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
РШП	Бутерброд с сыром запеченый/30/15/5/	50	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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	15.44	17.47	69.38	496.51	2078.79	462.17	347.41	70.52	2.07	0.19	23.50	86.10	0.45
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
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
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:		845	29.00	32.21	127.21	914.73	3829.79	283.93	206.52	53.11	4.16	0.74	35.62	146.34	14.73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	44.44	49.68	196.59	1411.24	5908.58	746.10	553.93	123.63	6.23	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			-32.6	-29.3	-138.4	-938.8	5908.6	-353.9	-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	210	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
628/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
гост	Кондитерские изделия /печенье, вафли/	50	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	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	11.16	14.11	75.07	381.92	1599.04	188.29	202.90	48.70	1.76	0.19	0.39	71.90	0.99
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	178.70	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
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
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:		870	42.80	28.72	121.91	919.93	2852.85	570.56	507.76	203.40	7.91	1.31	55.11	903.30	7.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370.00	53.96	42.83	196.98	1301.85	4451.88	758.85	710.66	252.10	9.67	1.50	55.50	975.20	7.99
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			-23.04	-36.17	-138.02	-1048.15	4451.88	-341.15	-389.34	2.10	-2.33	0.30	-4.50	275.20	6.68

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															
ттк	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
127/08	Каша молочная пшеничная с маслом	210	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	200	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	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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		535	22.67	21.28	91.52	558.28	2337.407	451.72	351.89	64.64	2.64	0.239	2.21	144	1.91
ОБЕД															
06/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
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 ЗА ОБЕД:		920	30.96	22.19	131.35	808.33	3384.32	294.20	298.54	54.64	4.91	0.68	42.88	546.46	8.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	53.63	43.47	222.87	1366.61	5721.72	745.92	650.43	119.28	7.55	0.92	45.09	690.46	9.91
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			-23.37	-35.53	-112.13	-983.39	5721.72	-354.08	-449.57	-130.72	-4.45	-0.28	-14.91	-9.54	8.60

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	42.08	57.81	205.94	1527.27	6394.39	661.36	688.09	216.18	10.80	1.06	130.77	173.95	6.51
2	51.97	61.96	218.04	1660.53	6952.32	666.83	735.41	128.31	7.19	0.87	20.90	859.91	6.94
3	56.03	59.20	406.51	2174.53	5819.33	651.56	631.06	142.55	8.89	2.44	57.46	627.07	5.90
4	49.02	38.60	253.38	1557.00	6518.85	514.57	630.67	230.69	8.68	1.05	55.21	746.83	21.04
5	53.31	60.05	260.34	1795.04	7515.48	818.33	846.22	240.13	8.83	1.13	136.08	658.37	6.38
6	50.60	45.73	243.77	1589.10	6653.24	606.89	748.25	170.63	9.98	1.23	79.10	790.15	9.45
7	52.69	56.42	203.74	1533.42	6420.14	480.61	846.88	198.39	11.11	1.07	106.29	1069.30	7.75
8	44.44	49.68	196.59	1411.24	5908.58	746.10	553.93	123.63	6.23	0.93	59.12	232.44	15.18
9	53.96	42.83	196.98	1301.85	4451.88	758.85	710.66	252.10	9.67	1.50	55.50	975.20	7.99
10	53.63	43.47	222.87	1366.61	5721.72	745.92	650.43	119.28	7.55	0.92	45.09	690.46	9.91
итого за 10 дней	507.73	515.75	2408.17	15916.60	62355.93	6823.94	7041.60	1821.89	88.92	12.19	745.52	6823.67	97.05
Среднее значение	50.77	51.58	240.82	1591.66	6235.59	682.39	704.16	182.19	8.89	1.22	74.55	682.37	9.71
Суточная потребность	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	
% от нормы	65.9	65.3	71.9	67.7		62.0	64.0	72.9	74.1	101.6	124.3	97.5	

1 НЕДЕЛЯ

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Каша молочная пшеничная с маслом	Сыр голландский порциями	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша молочная овсяная "Геркулес"	Сыр голландский порциями
Чай с сахаром	Каша молочная рисовая с маслом	Чай с сахаром	Чай с сахаром и лимоном	Каша манная молочная с маслом
Круассан с джемом	Чай с сахаром и лимоном	Пирожки печеные с мясом и луком	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Тлюшка московская	Фрукты свежие
				Хлеб пшеничный
Икра овощная порциями (пром.пр.)	Салат из моркови по-корейски	Овощи свежие порциями*	Салат из свежих овощей	Салат из свежей капусты
Пуштыё шьд (суп картофельный со взбитым яйцом)	Суп крестьянский с крупой и сметаной	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Суп картофельный с вермишелью	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
Бифштекс по-домашнему	Котлета, рубленая из курицы	Тефтели по-деревенски	Плов детский (2вариант)	Котлета рыбная "Дружба"
Каша гречневая вязкая	Макаронные изделия отварные	Каша пшенная вязкая	Напиток янтарный	Пюре картофельное
Напиток из шиповника	Компот из свежих яблок	Напиток лимонный	Хлеб пшеничный	Напиток из шиповника
Хлеб пшеничный	Сочни из песочного теста с творогом	Хлеб пшеничный	Хлеб Дарницкий	Хлеб пшеничный
Хлеб Дарницкий	Хлеб пшеничный	Хлеб Дарницкий	Фрукты свежие	Хлеб Дарницкий
Фрукты свежие	Хлеб дарницкий	Фрукты свежие		Булочка десертная

		2 НЕДЕЛЯ		
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Макаронны с сыром	Яйцо вареное	Каша молочная рисовая с маслом	Каша молочная пшеничная с маслом	Каша молочная пшеничная с маслом
Чай с сахаром	Каша молочная "Дружба" с маслом	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром и лимоном
Фрукты свежие	Хлеб пшеничный	Бутерброд с сыром запеченый/30/15/5/	Кондитерские изделия /печенье, вафли/	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Чай с сахаром и лимоном	Фрукты свежие	Хлеб пшеничный	Пирожки печенье с рисом и яйцом
Икра овощная пром.пр.	Овощи свежие порциями*	Салат из свежей капусты	Салат из свежей моркови с чесноком	Салат "Тазалык"
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Рассольник ленинградский со смет	Щи из свеж. капусты с картофелем со смет	Суп картофельный с вермишелью
Котлета детская	Митбол с томатным соусом	Птица запеченая	Биточки школьные	Рагу из птицы
Каша пшеничная вязкая	Каша гречневая вязкая	Макаронные изделия отварные	Бобовые отварные	Напиток "Здоровье"
Напиток ягодный	Напиток из шиповника	Коржик молочный	Сок фруктовый	Хлеб пшеничный
Сдоба с повидлом	Сосиска в тесте	Напиток янтарный	Фрукты свежие	Хлеб дарницкий
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый т/пак
Хлеб дарницкий	Хлеб Дарницкий	Хлеб Дарницкий	Хлеб Дарницкий	