

Сезон: зима

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

[illegible]

Сезон: зима

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           |                                     |                 |                      |        |          |                         |         |                           |         |        |       |               |       |        |       |
| 127/08            | Каша молочная пшенная с маслом      | 210             | 6.98                 | 10.57  | 31.78    | 250.17                  | 1047.41 | 119.90                    | 151.70  | 39.47  | 1.08  | 0.13          | 0.21  | 47.50  | 0.22  |
| ттк               | Бутерброд с сыром запеченый         | 60              | 10.50                | 15.20  | 35.80    | 322.00                  | 1348.15 | 213.56                    | 26.30   | 4.20   | 1.58  | 0.11          | 0.16  | 0.69   | 0.80  |
| 685/04            | 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                       | 150             | 1.32                 | 0.29   | 11.91    | 55.53                   | 232.49  | 49.98                     | 33.81   | 19.11  | 0.44  | 0.06          | 48.20 | 0.00   | 0.30  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                     | 520             | 18.98                | 26.10  | 99.96    | 710.66                  | 2975.39 | 384.03                    | 211.81  | 62.78  | 3.16  | 0.30          | 48.57 | 48.19  | 1.32  |
| ОБЕД              |                                     |                 |                      |        |          |                         |         |                           |         |        |       |               |       |        |       |
| 14/08             | Салат "Тазалык"                     | 60              | 0.72                 | 5.94   | 5.04     | 76.50                   | 320.29  | 18.42                     | 17.22   | 9.12   | 0.30  | 0.00          | 13.98 | 121.35 | 0.30  |
| 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  | 520.30 | 0.80  |
| ттк               | Плов из филе кури                   | 200             | 17.60                | 26.00  | 53.20    | 517.20                  | 2165.41 | 35.60                     | 218.00  | 52.30  | 2.20  | 0.10          | 2.00  | 100.40 | 6.10  |
| ттк               | Напиток яблочный                    | 200             | 0.10                 | 0.10   | 23.30    | 94.50                   | 395.65  | 4.00                      | 0.00    | 0.40   | 0.00  | 0.00          | 6.50  | 1.30   | 0.00  |
| 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  | 0.05                      | 0.00    | 0.00   | 0.42  | 0.50          | 0.00  | 14.10  | 1.17  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                     | 730             | 28.08                | 37.41  | 131.11   | 973.45                  | 4075.64 | 103.47                    | 393.72  | 104.62 | 6.05  | 0.79          | 29.48 | 757.75 | 8.70  |
|                   |                                     |                 |                      |        |          |                         |         |                           |         |        |       |               |       |        |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                     | 1250.00         | 47.06                | 63.51  | 231.07   | 1684.11                 | 7051.03 | 487.50                    | 605.53  | 167.40 | 9.21  | 1.09          | 78.05 | 805.94 | 10.02 |
|                   |                                     |                 |                      |        |          |                         |         |                           |         |        |       |               |       |        |       |
|                   | НОРМА                               | 1700            | 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                          | -450.00         | -29.94               | -15.49 | -103.93  | -665.89                 | 7051.03 | -612.50                   | -494.47 | -82.60 | -2.79 | -0.11         | 18.05 | 105.94 | 8.71  |

Сезон: зима

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           |                                          |                 |                      |        |          |                         |         |                           |         |        |       |               |        |        |       |
| ттк               | Сыр голландский порциями                 | 20              | 4.95                 | 4.68   | 0.00     | 61.92                   | 259.25  | 176.00                    | 104.40  | 9.53   | 0.12  | 0.01          | 0.05   | 25.20  | 0.08  |
| 127/08            | Каша молочная пшеничная с маслом         | 210             | 6.98                 | 2.91   | 10.57    | 96.39                   | 403.57  | 119.90                    | 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                           | 50              | 3.28                 | 0.59   | 16.37    | 83.91                   | 351.31  | 17.15                     | 77.42   | 23.03  | 1.91  | 0.09          | 0.00   | 0.00   | 0.70  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                          | 530             | 15.44                | 8.23   | 52.53    | 345.92                  | 1448.30 | 313.79                    | 333.52  | 72.03  | 3.19  | 0.23          | 0.26   | 72.70  | 1.00  |
| ОБЕД              |                                          |                 |                      |        |          |                         |         |                           |         |        |       |               |        |        |       |
| 19/08             | Салат из квашеной капусты с морковью     | 60              | 0.84                 | 4.86   | 3.72     | 61.98                   | 259.50  | 20.00                     | 19.20   | 7.86   | 0.72  | 0.02          | 10.30  | 6.00   | 2.40  |
| 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  | 540.00 | 0.21  |
| ттк               | Шницель с рисом                          | 90              | 17.33                | 12.56  | 19.63    | 260.88                  | 1092.25 | 156.89                    | 182.30  | 34.10  | 1.93  | 0.08          | 0.80   | 0.00   | 6.42  |
| 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  |
| ттк               | Напиток из янтарный                      | 200             | 0.21                 | 0.01   | 18.99    | 76.89                   | 321.92  | 10.16                     | 6.70    | 2.61   | 0.56  | 0.00          | 0.09   | 0.00   | 0.10  |
| 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  | 0.05                      | 0.00    | 0.00   | 0.42  | 0.50          | 7.40   | 14.10  | 0.01  |
| ттк               | Пирожок печеный с картофелем и мясом     | 75              | 5.91                 | 3.98   | 47.06    | 247.76                  | 1037.32 | 21.10                     | 52.13   | 10.66  | 0.79  | 0.07          | 0.02   | 15.58  | 1.05  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                          | 770             | 39.51                | 38.57  | 146.79   | 1092.39                 | 4573.62 | 287.91                    | 466.10  | 115.06 | 7.84  | 0.85          | 30.82  | 642.56 | 10.78 |
|                   |                                          |                 |                      |        |          |                         |         |                           |         |        |       |               |        |        |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                          | 1300.00         | 54.95                | 46.80  | 199.32   | 1438.31                 | 6021.92 | 601.70                    | 799.62  | 187.09 | 11.03 | 1.07          | 31.08  | 715.26 | 11.78 |
|                   |                                          |                 |                      |        |          |                         |         |                           |         |        |       |               |        |        |       |
|                   | НОРМА                                    | 1700            | 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                               | -400.00         | -22.05               | -32.20 | -135.68  | -911.69                 | 6021.92 | -498.30                   | -300.38 | -62.91 | -0.97 | -0.13         | -28.92 | 15.26  | 10.47 |

Сезон: зима

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           |                                         |                 |                      |        |          |                         |         |                           |         |         |       |               |       |         |       |
| 130/04            | Каша молочная рисовая с маслом          | 200/10          | 4.9                  | 9.83   | 28.82    | 223.35                  | 935.12  | 119.9                     | 118.3   | 25.53   | 0.43  | 0.04          | 0.22  | 48.22   | 0.1   |
| 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                          | 50              | 3.28                 | 0.59   | 16.37    | 83.91                   | 351.31  | 17.15                     | 77.42   | 23.03   | 1.91  | 0.09          | 0.00  | 0.00    | 0.70  |
| ГОСТ              | Кондитерские изделия /вафли, печенье/   | 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: |                                         | 500             | 9.15                 | 20.32  | 87.48    | 569.40                  | 2383.96 | 159.77                    | 246.56  | 57.68   | 3.10  | 0.21          | 1.76  | 57.99   | 5.86  |
| ОБЕД              |                                         |                 |                      |        |          |                         |         |                           |         |         |       |               |       |         |       |
| 78/04             | Икра свекольная                         | 60              | 1.62                 | 4.32   | 7.56     | 75.60                   | 316.52  | 25.02                     | 33.52   | 16.16   | 1.08  | 0.02          | 2.40  | 0.00    | 2.21  |
| 124/04            | Щи из св. капусты с картофелем со смет. | 200/10          | 2.31                 | 1.76   | 10.31    | 66.30                   | 277.59  | 17.38                     | 10.30   | 5.65    | 0.23  | 0.01          | 14.84 | 256.39  | 0.84  |
| 75/08             | Котлета детская                         | 90              | 13.58                | 10.12  | 9.08     | 181.72                  | 760.83  | 89.60                     | 130.32  | 21.74   | 1.57  | 0.06          | 0.18  | 36.00   | 2.66  |
| 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  |
| 153/08            | Компот из сухофруктов                   | 200             | 0.42                 | 0.02   | 30.87    | 125.34                  | 524.77  | 21.69                     | 14.04   | 5.59    | 1.20  | 0.00          | 0.60  | 0.00    | 0.02  |
| 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  | 0.05                      | 0.00    | 0.00    | 0.42  | 0.50          | 0.00  | 14.10   | 1.17  |
| ГОСТ              | Фрукты свежие                           | 150             | 1.32                 | 0.29   | 11.91    | 55.53                   | 232.49  | 49.98                     | 33.81   | 19.11   | 0.44  | 0.06          | 48.20 | 0.00    | 0.30  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                         | 910             | 28.43                | 25.96  | 126.64   | 853.90                  | 3575.12 | 222.38                    | 277.13  | 78.74   | 5.93  | 0.72          | 66.22 | 342.70  | 8.40  |
|                   |                                         |                 |                      |        |          |                         |         |                           |         |         |       |               |       |         |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                         | 1410.00         | 37.58                | 46.28  | 214.12   | 1423.30                 | 5959.08 | 382.15                    | 523.69  | 136.42  | 9.03  | 0.93          | 67.98 | 400.69  | 14.26 |
|                   |                                         |                 |                      |        |          |                         |         |                           |         |         |       |               |       |         |       |
|                   | НОРМА                                   | 1700.00         | 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                              | -290.00         | -39.42               | -32.72 | -120.88  | -926.70                 | 5959.08 | -717.85                   | -576.31 | -113.58 | -2.97 | -0.27         | 7.98  | -299.31 | 12.95 |

Сезон: зима

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           |                                       |                 |                      |        |          |                         |             |                           |         |        |       |               |        |        |       |
| 161/04            | Суп молочный с крупой                 | 250             | 7.62                 | 8.56   | 24.87    | 207.00                  | 866.67      | 217.36                    | 265.36  | 26.59  | 0.42  | 0.07          | 1.09   | 48.90  | 0.54  |
| ГОСТ              | Кондитерские изделия /вафли, печенье/ | 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  |
| ттк               | Напиток ягодный                       | 200             | 0.10                 | 0.02   | 17.27    | 69.68                   | 291.74      | 4.92                      | 3.16    | 3.12   | 0.11  | 0.00          | 1.80   | 2.04   | 0.04  |
| ГОСТ              | Хлеб пшеничный                        | 50              | 3.28                 | 0.59   | 16.37    | 83.91                   | 351.31      | 17.15                     | 77.42   | 23.03  | 1.91  | 0.09          | 0.00   | 0.00   | 0.70  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                       | 520             | 11.72                | 19.05  | 80.09    | 538.71                  | 2255.47     | 258.39                    | 395.06  | 60.92  | 3.09  | 0.24          | 2.99   | 60.71  | 6.16  |
| ОБЕД              |                                       |                 |                      |        |          |                         |             |                           |         |        |       |               |        |        |       |
| 81/04             | Салат из мариновонной капусты         | 60              | 0.85                 | 6.04   | 4.69     | 77.03                   | 322.51      | 22.75                     | 14.70   | 7.38   | 0.04  | 0.01          | 20.34  | 1.35   | 2.69  |
| 140/04            | Суп картофельный с вермишелью         | 200             | 2.6                  | 2      | 17.6     | 98.8                    | 413.66      | 59.20                     | 62.40   | 24.20  | 1.00  | 0.10          | 5.69   | 512.00 | 0.80  |
| ттк               | Биточки школьные                      | 90              | 17.55                | 11.1   | 12.26    | 219.14                  | 917.50      | 48.69                     | 166.60  | 49.86  | 1.67  | 0.15          | 0.98   | 0.08   | 1.50  |
| 302/04            | Каша пшеничная вязкая                 | 150             | 3.55                 | 11.33  | 35.26    | 157.21                  | 658.21      | 5.63                      | 3.28    | 0.24   | 0.06  | 0.00          | 0.00   | 54.34  | 0.15  |
| 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   | 14.8     | 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      | 0.05                      | 0.00    | 0.00   | 0.42  | 0.50          | 0.00   | 14.10  | 1.17  |
| ГОСТ              | Фрукты свежие                         | 150             | 1.32                 | 0.29   | 11.91    | 55.53                   | 232.49      | 49.98                     | 33.81   | 19.11  | 0.44  | 0.06          | 48.20  | 0.00   | 0.30  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                       | 910             | 30.77                | 31.58  | 136.64   | 854.37                  | 3577.076316 | 203.394                   | 303.25  | 107.95 | 4.53  | 0.867         | 155.21 | 582.17 | 7.7   |
|                   |                                       |                 |                      |        |          |                         |             |                           |         |        |       |               |        |        |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                       | 1430.00         | 42.49                | 50.63  | 216.73   | 1393.08                 | 5832.55     | 461.78                    | 698.31  | 168.87 | 7.62  | 1.11          | 158.20 | 642.88 | 13.86 |
|                   |                                       |                 |                      |        |          |                         |             |                           |         |        |       |               |        |        |       |
|                   | НОРМА                                 | 1700            | 77.00                | 79.00  | 335.00   | 2350.00                 |             | 1100.00                   | 1100    | 250.0  | 12.0  | 1.20          | 60.0   | 700    | 1.31  |
|                   | ОТКЛОНЕНИЕ                            | -270.00         | -34.51               | -28.37 | -118.27  | -956.92                 | 5832.55     | -638.22                   | -401.69 | -81.13 | -4.38 | -0.09         | 98.20  | -57.12 | 12.55 |

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

[illegible]

Сезон:зима

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           |                                |                 |                      |        |          |                         |         |                           |         |        |       |               |        |        |      |
| 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 |
| 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              | 3.28                 | 0.59   | 16.37    | 83.91                   | 351.31  | 17.15                     | 77.42   | 23.03  | 1.91  | 0.09          | 0.00   | 0.00   | 0.70 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                | 510             | 8.41                 | 10.47  | 70.78    | 410.96                  | 1720.61 | 136.89                    | 195.72  | 48.56  | 2.42  | 0.13          | 0.22   | 48.22  | 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          | 2.74   | 0.00   | 1.40 |
| 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 куриная "Лакомка"      | 90              | 20.25                | 16.97  | 12.87    | 285.21                  | 1194.12 | 160.78                    | 241.04  | 69.15  | 1.52  | 0.21          | 2.22   | 58.60  | 3.97 |
| 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 |
| гост              | Сок фруктовый                  | 200             | 1.00                 | 0.20   | 20.20    | 82.68                   | 1544.46 | 14.00                     | 14.00   | 8.00   | 2.80  | 0.02          | 14.00  | 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  | 0.05                      | 0.00    | 0.00   | 0.42  | 0.50          | 0.00   | 14.10  | 1.17 |
| 738/04            | Пирожки печеные с мясом        | 75              | 10.80                | 8.00   | 25.50    | 217.20                  | 909.37  | 15.38                     | 68.97   | 15.16  | 0.95  | 0.07          | 0.04   | 0.00   | 0.00 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                | 760             | 33.44                | 33.05  | 100.01   | 827.33                  | 4662.16 | 240.93                    | 513.63  | 189.13 | 9.43  | 1.03          | 24.69  | 625.21 | 8.32 |
|                   |                                |                 |                      |        |          |                         |         |                           |         |        |       |               |        |        |      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                | 1270.00         | 41.85                | 43.52  | 170.79   | 1238.29                 | 6382.77 | 377.82                    | 709.35  | 237.69 | 11.85 | 1.16          | 24.91  | 673.43 | 9.12 |
|                   |                                |                 |                      |        |          |                         |         |                           |         |        |       |               |        |        |      |
|                   | НОРМА                          | 1700.00         | 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                     | -430.00         | -35.16               | -35.48 | -164.21  | -1111.71                | 6382.77 | -722.18                   | -390.65 | -12.31 | -0.16 | -0.04         | -35.09 | -26.57 | 7.81 |

Сезон: зима

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда

[illegible]

Сезон: зима

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 пшениная с маслом     | 200/10          | 6.98                 | 10.57  | 31.78    | 250.17                  | 1047.41  | 119.90                    | 151.70  | 39.47   | 1.08  | 0.13          | 0.21   | 47.50  | 0.22 |
| ттк               | Бутерброд с сыром запеченный        | 60              | 10.50                | 15.20  | 35.80    | 322.00                  | 1348.15  | 213.56                    | 26.30   | 4.20    | 1.58  | 0.11          | 0.16   | 0.69   | 0.80 |
| 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 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                     | 520             | 17.71                | 25.82  | 93.17    | 675.87                  | 2829.73  | 334.20                    | 178.00  | 43.67   | 2.74  | 0.24          | 0.37   | 48.19  | 1.02 |
| ОБЕД              |                                     |                 |                      |        |          |                         |          |                           |         |         |       |               |        |        |      |
| 81/04             | Салат из мариновонной капусты       | 60              | 0.85                 | 6.04   | 4.69     | 77.03                   | 322.51   | 22.75                     | 14.70   | 7.38    | 0.04  | 0.01          | 20.34  | 1.35   | 2.69 |
| 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   | 523.00 | 0.80 |
| ттк               | Птица запеченная                    | 90              | 13.35                | 8.5    | 0.23     | 130.82                  | 547.72   | 183.30                    | 115.60  | 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 |
| ттк               | Напиток из янтарный                 | 200             | 0.21                 | 0.01   | 18.99    | 76.89                   | 321.92   | 10.16                     | 6.70    | 2.61    | 0.56  | 0.00          | 0.09   | 0.00   | 0.10 |
| 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   | 0.05                      | 0.00    | 0.00    | 0.42  | 0.50          | 0.00   | 14.10  | 1.17 |
| 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 ОБЕД:    |                                     | 860             | 38.26                | 39.35  | 167.23   | 1176.62                 | 4926.273 | 317.414                   | 415.66  | 86.05   | 6.57  | 0.927         | 28.35  | 682.69 | 7.64 |
|                   |                                     |                 |                      |        |          |                         |          |                           |         |         |       |               |        |        |      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                     | 1380.00         | 55.97                | 65.17  | 260.40   | 1852.49                 | 7756.01  | 651.61                    | 593.66  | 129.72  | 9.31  | 1.17          | 28.72  | 730.88 | 8.66 |
|                   |                                     |                 |                      |        |          |                         |          |                           |         |         |       |               |        |        |      |
|                   | НОРМА                               | 1700.00         | 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                          | -320.00         | -21.04               | -13.83 | -74.60   | -497.51                 | 7756.01  | -448.39                   | -506.34 | -120.28 | -2.70 | -0.03         | -31.28 | 30.88  | 7.35 |

Сезон: зима

Неделя:вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

[illegible]

**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.<br>Ценности, ккал | КДж             | Минеральные вещества (мг) |                |                |              | Витамины (мг) |               |                |               |
|-----------------------------|----------------------|---------------|----------------|----------------------------|-----------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
|                             | Белки                | Жиры          | Углеводы       |                            |                 | Ca                        | P              | Mg             | Fe           | B1            | C             | A              | E             |
| 1                           | 45.41                | 47.69         | 149.42         | 1208.53                    | 5059.87         | 594.98                    | 679.49         | 191.50         | 10.19        | 0.93          | 81.29         | 557.05         | 6.25          |
| 2                           | 47.06                | 63.51         | 231.07         | 1684.11                    | 7051.03         | 687.50                    | 605.53         | 167.40         | 9.21         | 1.09          | 78.05         | 805.94         | 10.02         |
| 3                           | 54.95                | 46.80         | 199.32         | 1438.31                    | 6021.92         | 601.70                    | 799.62         | 187.09         | 11.03        | 1.07          | 31.08         | 715.26         | 11.78         |
| 4                           | 37.58                | 46.28         | 214.12         | 1423.30                    | 5959.08         | 582.19                    | 523.69         | 136.42         | 9.03         | 0.93          | 67.98         | 400.69         | 14.26         |
| 5                           | 42.49                | 50.63         | 216.73         | 1393.08                    | 5832.55         | 461.78                    | 698.31         | 168.87         | 7.62         | 1.11          | 158.20        | 642.88         | 13.86         |
| 6                           | 42.20                | 53.73         | 195.46         | 1434.18                    | 6004.61         | 796.11                    | 770.03         | 179.27         | 12.57        | 1.24          | 19.02         | 719.02         | 16.22         |
| 7                           | 41.85                | 43.52         | 170.79         | 1238.29                    | 6382.77         | 677.82                    | 709.35         | 237.69         | 11.85        | 1.16          | 24.91         | 673.43         | 9.12          |
| 8                           | 49.69                | 62.80         | 194.15         | 1500.56                    | 6282.54         | 767.67                    | 689.63         | 170.49         | 8.77         | 1.17          | 71.01         | 244.34         | 42.63         |
| 9                           | 55.97                | 65.17         | 260.40         | 1852.49                    | 7756.01         | 651.61                    | 593.66         | 129.72         | 9.31         | 1.17          | 28.72         | 730.88         | 8.66          |
| 10                          | 45.94                | 43.79         | 206.01         | 1401.88                    | 5869.39         | 787.36                    | 639.63         | 205.95         | 9.88         | 1.11          | 56.95         | 694.35         | 11.57         |
| <b>итого за 10 дней</b>     | <b>463.12</b>        | <b>523.92</b> | <b>2037.46</b> | <b>14574.73</b>            | <b>62219.77</b> | <b>6608.73</b>            | <b>6708.95</b> | <b>1774.41</b> | <b>99.44</b> | <b>10.99</b>  | <b>617.22</b> | <b>6183.84</b> | <b>144.36</b> |
|                             |                      |               |                |                            |                 |                           |                |                |              |               |               |                |               |
| <b>Среднее значение</b>     | <b>46.31</b>         | <b>52.39</b>  | <b>203.75</b>  | <b>1457.47</b>             | <b>6221.98</b>  | <b>660.87</b>             | <b>670.89</b>  | <b>177.44</b>  | <b>9.94</b>  | <b>1.10</b>   | <b>61.72</b>  | <b>618.38</b>  | <b>14.44</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>60.1</b>          | <b>66.3</b>   | <b>60.8</b>    | <b>62.0</b>                |                 | <b>60.1</b>               | <b>61.0</b>    | <b>71.0</b>    | <b>82.9</b>  | <b>91.6</b>   | <b>102.9</b>  | <b>88.3</b>    |               |

КОРОТКОЕ МЕНЮ зима

| ПОНЕДЕЛЬНИК                   | ВТОРНИК                          | СРЕДА                            | ЧЕТВЕРГ                               | ПЯТНИЦА                               |
|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ЗАВТРАК                       | ЗАВТРАК                          | ЗАВТРАК                          | ЗАВТРАК                               | ЗАВТРАК                               |
| Яйцо вареное                  | Каша молочная пшеничная с маслом | Сыр голландский порциями         | Каша молочная рисовая с маслом        | Суп молочный с крупой                 |
| Каша манная молочная с маслом | Бутерброд с сыром запеченый      | Каша молочная пшеничная с маслом | Чай с сахаром и лимоном               | Кондитерские изделия /вафли, печенье/ |
| Чай с сахаром                 | Чай с сахаром                    | Чай с сахаром                    | Хлеб пшеничный                        | Напиток ягодный                       |
| Хлеб пшеничный                | Фрукты свежие                    | Хлеб пшеничный                   | Кондитерские изделия /вафли, печенье/ | Хлеб пшеничный                        |

| ОБЕД                                  | ОБЕД                                | ОБЕД                                     | ОБЕД                                    | ОБЕД                          |
|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
| Салат из свежей капусты               | Салат "Тазалык"                     | Салат из квашеной капусты с морковью     | Икра свекольная                         | Салат из маринованной капусты |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | Суп картофельный с бобовыми (горох) | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Щи из св. капусты с картофелем со смет. | Суп картофельный с вермишелью |
| Тефтели (1вариант)                    | Плов из филе курицы                 | Шницель с рисом                          | Котлета детская                         | Биточки школьные              |
| Каша гречневая вязкая                 | Напиток яблочный                    | Пюре картофельное                        | Макаронные изделия отварные             | Каша пшеничная вязкая         |
| Напиток абрикосовый                   | Хлеб пшеничный                      | Напиток из янтарный                      | Компот из сухофруктов                   | Напиток из шиповника          |
| Хлеб пшеничный                        | Хлеб Дарницкий                      | Хлеб пшеничный                           | Хлеб пшеничный                          | Хлеб пшеничный                |
| Хлеб Дарницкий                        |                                     | Хлеб Дарницкий                           | Хлеб Дарницкий                          | Хлеб Дарницкий                |

Фрукты свежие

Пирожок печеный с картофелем и мясом

Фрукты свежие

Фрукты свежие

| ПОНЕДЕЛЬНИК             | ВТОРНИК                        | СРЕДА                                 | ЧЕТВЕРГ                          | ПЯТНИЦА                               |
|-------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| ЗАВТРАК                 | ЗАВТРАК                        | ЗАВТРАК                               | ЗАВТРАК                          | ЗАВТРАК                               |
| Макароны с сыром        | Каша молочная рисовая с маслом | Каша манная молочная с маслом         | Каша молочная пшеничная с маслом | Каша молочная пшеничная с маслом      |
| Чай с сахаром и лимоном | Чай с сахаром                  | Чай с сахаром и лимоном               | Бутерброд с сыром запеченый      | Чай с сахаром                         |
| Хлеб пшеничный          | Хлеб пшеничный                 | Кондитерские изделия /вафли, печенье/ | Чай с сахаром                    | Хлеб пшеничный                        |
| Фрукты свежие           |                                | Хлеб пшеничный                        |                                  | Кондитерские изделия /вафли, печенье/ |

| <b>ОБЕД</b>                         | <b>ОБЕД</b>                   | <b>ОБЕД</b>               | <b>ОБЕД</b>                         | <b>ОБЕД</b>                          |
|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| Икра овощная пром.пр.               | Салат из свежей капусты       | Салат из квашеной капусты | Салат из маринованной капусты       | Салат из отварной свеклы с чесноком  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | Суп картофельный с вермишелью | Свекольник со сметаной    | Суп картофельный с бобовыми (горох) | Рассольник Ленинградский со сметаной |
| "Ёжики" мясные                      | Котлета куриная "Лакомка"     | Галки рыбные              | Птица запеченная                    | Котлета "Крепыш"                     |
| Каша пшенная вязкая                 | Каша гречневая вязкая         | Пюре картофельное         | Макаронные изделия отварные         | Пюре гороховое                       |
| Напиток ягодный                     | Сок фруктовый                 | Напиток из сухофруктов    | Напиток из янтарный                 | Напиток "Здоровье"                   |
| Хлеб пшеничный                      | Хлеб пшеничный                | Хлеб пшеничный            | Хлеб пшеничный                      | Хлеб пшеничный                       |
| Хлеб Дарницкий                      | Хлеб Дарницкий                | Хлеб Дарницкий            | Хлеб Дарницкий                      | Хлеб Дарницкий                       |
|                                     | Пирожки печеные с мясом       | Фрукты свежие             | Плюшка московская                   | Фрукты свежие                        |