

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 пшеничная 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:															
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 маринованной 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

Сезон: зима

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
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	Фрукты свежие	150	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	101.12	84.36	11.75	1.91	0.03	6.00	0.30	7.50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		600	15.46	19.844	87.1	588.836	2465.34	358.126	333.404	56.544	4.97	0.2	7.504	130.796	9.484
ОБЕД															
74/04	Икра овощная пром.пр.	60	0.98	3.95	5.84	62.83	263.06	117.49	21.24	12.74	0.58	0.04	0.83	0.00	1.80
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	"Ёжики" мясные	90	11.72	19.44	11.98	269.76	1129.43	16.65	138.03	22.47	1.71	0.11	1.89	12.15	2.38
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
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
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:		760	26.74	33.88	108.36	845.34	3539.27	437.98	436.63	122.73	7.60	1.04	11.52	588.22	6.74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360.00	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
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		-340.00	-34.80	-25.27	-139.54	-915.82	6004.61	-303.89	-329.97	-70.73	0.57	0.04	-40.98	19.02	14.91

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:															
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

№ 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															
125/04	Каша манная молочная с маслом	200/10	6.97	10.13	33.04	251.21	1051.77	337.05	118.30	19.74	0.48	0.06	0.14	41.16	0.36
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	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
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:		500	11.22	20.62	91.70	597.26	2500.61	376.92	246.56	51.89	3.15	0.23	1.68	50.93	6.12
ОБЕД															
18/08	Салат из квашеной капусты	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
58/2011	Свекольник со сметаной	200/10	4.48	8.89	6.62	124.41	520.88	98.60	108.00	29.40	1.06	0.06	7.05	102.60	29.40
ттк	Галки рыбные	90	14.38	17.00	15.12	271.00	1134.62	68.15	177.59	29.19	1.10	0.19	1.58	3.83	2.55
520/04	Пюре картофельное	150	2.98	10.56	18.12	179.44	751.28	137.81	78.27	26.23	0.99	0.08	2.11	66.58	0.26
ттк	Напиток из сухофруктов	200	0.21	0.01	18.99	76.89	321.92	10.16	6.70	2.61	0.56	0	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
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:		920	28.47	42.18	102.45	903.30	3781.94	390.75	443.07	118.60	5.62	0.94	69.33	193.41	36.51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420.00	39.69	62.80	194.15	1500.56	6282.54	767.67	689.63	170.49	8.77	1.17	71.01	244.34	42.63
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		-280.00	-37.31	-16.20	-140.85	-849.44	6282.54	-332.33	-410.37	-79.51	-3.23	-0.03	11.01	-455.66	41.32

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 пшеничная 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 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	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 маринованной 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.

№ 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	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
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:		550	11.21	13.43	74.11	462.12	1934.80	156.75	278.24	70.68	3.72	0.30	0.31	57.27	5.80
ОБЕД															
70/16	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1.33	4.62	5.93	70.62	295.67	20.44	16.87	16.87	0.92	0.02	1.96	50.52	2.28
132/04	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	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	Котлета "Крепыш"	90	17.40	11.10	12.25	218.50	914.82	48.70	116.57	49.80	0.60	0.00	0.98	14.65	0.02
514/04	Пюре гороховое	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
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
154/04	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	149.98	33.81	19.11	0.44	0.06	45.20	0.00	0.30
ИТОГО ЗА ОБЕД:		920	34.732	30.36	131.898	939.76	3934.59	281.226	361.392	135.272	6.168	0.812	56.642	637.08	5.77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470.00	45.94	43.79	206.01	1401.88	5869.39	437.97	639.63	205.95	9.88	1.11	56.95	694.35	11.57
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		-230.00	-31.06	-35.21	-128.99	-948.12	5869.39	-662.03	-460.37	-44.05	-2.12	-0.09	-3.05	-5.65	10.26

При составлении меню были использованы следующие нормативные документы:

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

Сводная таблица расчета химического состава блюд по дням недели

День	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	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
итого за 10 дней	463.12	523.92	2037.46	14574.73	62219.77	6608.73	6708.95	1774.41	99.44	10.99	617.22	6183.84	144.36
Среднее значение	46.31	52.39	203.75	1457.47	6221.98	660.87	670.89	177.44	9.94	1.10	61.72	618.38	14.44
Суточная потребность	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	
% от нормы	60.1	66.3	60.8	62.0		60.1	61.0	71.0	82.9	91.6	102.9	88.3	

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 кури	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
Макаронны 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/

ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
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 московска	Фрукты свежие