

Сезон: зима

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ЭнЦ, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
337/04	Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	56.57	236.85	19.36	66.82	4.18	0.87	0.02	0	60	0.24
125/08	Каша манная молочная с маслом	240/10	8.30	4.63	12.06	123.11	515.42	401.79	140.83	23.50	0.21	0.07	0.33	53.50	0.81
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>590</b>	<b>16.583</b>	<b>9.321</b>	<b>54.2670238</b>	<b>367.2871429</b>	<b>1537.758</b>	<b>439.0332</b>	<b>285.0733</b>	<b>50.71</b>	<b>3.06929</b>	<b>0.181</b>	<b>0.33333</b>	<b>113.5</b>	<b>1.74952</b>
<b>ОБЕД</b>															
43/04	Салат из свежей капусты	100	1.58	4.88	5.03	70.42	294.82	48.28	28.62	15.70	0.63	0.02	21.30	115.30	2.33
48/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2.46	6.28	13.44	120.12	502.92	34.63	69.15	19.53	0.74	0.06	8.01	344.50	0.33
461/04	Тефтели (1вариант)	100/50	19.80	22.10	11.20	320.44	1341.64	43.70	207.00	29.70	2.90	0.09	1.40	4.00	0.80
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5.26	12.46	22.02	221.21	926.15	14.32	108.66	70.80	2.44	0.11	0.00	48.25	0.54
ткк	Напиток абрикосовый	200	0.52	0.03	20.10	82.75	346.46	16.45	14.60	10.50	0.37	0.01	0.40	58.30	0.00
ткк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ткк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.00	14.10	1.17
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>940</b>	<b>33.88</b>	<b>46.32</b>	<b>99.76</b>	<b>948.99</b>	<b>3973.23</b>	<b>163.43</b>	<b>447.53</b>	<b>150.43</b>	<b>7.82</b>	<b>0.37</b>	<b>31.11</b>	<b>584.75</b>	<b>5.50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
ГОСТ	Кекс джемом	40	0.72	9.88	21.58	178.12	745.75	18.96	49.12	8.18	0.65	0.08	0.10	9.77	4.88
ГОСТ	Фрукты свежие	200	1.76	0.39	15.88	74.04	309.99	66.64	45.08	25.48	0.59	0.08	64.27	0.00	0.40
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>2.48</b>	<b>10.27</b>	<b>37.46</b>	<b>252.16</b>	<b>1055.74</b>	<b>85.60</b>	<b>94.20</b>	<b>33.66</b>	<b>1.24</b>	<b>0.16</b>	<b>64.37</b>	<b>9.77</b>	<b>5.28</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770.00</b>	<b>52.94</b>	<b>65.91</b>	<b>191.49</b>	<b>1568.44</b>	<b>6566.73</b>	<b>688.07</b>	<b>826.80</b>	<b>234.80</b>	<b>12.13</b>	<b>0.71</b>	<b>95.81</b>	<b>708.02</b>	<b>12.53</b>
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>272.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>-37.06</b>	<b>-26.09</b>	<b>-191.51</b>	<b>1296.44</b>	<b>6566.73</b>	<b>-511.93</b>	<b>-373.20</b>	<b>-65.20</b>	<b>-5.87</b>	<b>-0.69</b>	<b>25.81</b>	<b>-191.98</b>	<b>12.53</b>

Сезон: зима

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше.

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
127/08	Каша молочная пшеничная с маслом	240/10	8.31	12.58	37.83	297.82	1246.92	142.74	180.60	46.99	1.29	0.15	0.25	56.55	0.26
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
705/04	Напиток из шиповника	250	0.80	0.31	33.69	140.76	589.34	13.86	3.70	3.70	0.71	0.01	80.00	0.00	0.95
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>560</b>	<b>19.61</b>	<b>28.10</b>	<b>107.32</b>	<b>760.58</b>	<b>3184.41</b>	<b>370.16</b>	<b>210.60</b>	<b>54.89</b>	<b>3.58</b>	<b>0.28</b>	<b>80.41</b>	<b>57.24</b>	<b>2.01</b>
<b>ОБЕД</b>															
14/08	Салат из свежих овощей	100	1.20	9.90	8.40	127.50	533.82	30.70	28.70	15.20	0.50	0.00	23.30	202.25	0.50
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6.75	6.00	27.00	189.00	791.31	49.25	173.75	48.25	3.50	0.20	8.75	550.00	1.00
ттк	Плов из филе курицы	200	21.30	26.00	53.20	517.20	2165.41	135.60	218.00	52.30	2.20	0.10	2.00	0.40	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	3.20	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>820</b>	<b>33.61</b>	<b>42.57</b>	<b>139.87</b>	<b>1062.25</b>	<b>4447.43</b>	<b>225.60</b>	<b>439.95</b>	<b>120.35</b>	<b>6.95</b>	<b>0.83</b>	<b>37.25</b>	<b>768.35</b>	<b>9.10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
741/04	Ватрушка с творогом	100.00	13.30	15.00	46.70	375.00	1570.05	89.34	134.90	19.20	0.83	0.15	2.46	0.04	2.76
ГОСТ	Фрукты свежие	150.00	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	48.2	0	0.3
630/94	Чай с молоком	200	6.51	6.47	35.59	219.65	919.63	198.80	180.80	47.81	1.57	0.06	0.94	32.40	0.20
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>450</b>	<b>21.13</b>	<b>21.76</b>	<b>94.20</b>	<b>650.18</b>	<b>2722.17</b>	<b>338.12</b>	<b>349.51</b>	<b>86.12</b>	<b>2.84</b>	<b>0.27</b>	<b>51.60</b>	<b>32.44</b>	<b>3.26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580.00</b>	<b>59.73</b>	<b>77.14</b>	<b>282.78</b>	<b>2042.48</b>	<b>8551.47</b>	<b>767.25</b>	<b>831.35</b>	<b>223.05</b>	<b>12.10</b>	<b>1.17</b>	<b>118.60</b>	<b>857.99</b>	<b>11.31</b>
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>272.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			-30.27	-14.86	-100.22	1770.48	8551.47	-432.75	-368.65	-76.95	-5.90	-0.23	48.60	-42.01	11.31

Сезон: зима

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
ттк	Сыр голландский порциями	20	0.06	0.02	11.51	46.45	194.49	113.28	2.11	2.08	0.07	0.00	1.20	1.36	0.02
127/08	Каша молочная пшеничная с маслом	240/10	10.48	13.46	12.58	123.45	516.84	380.83	180.60	46.99	1.29	0.15	0.25	56.55	0.26
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>570</b>	<b>14.05</b>	<b>14.12</b>	<b>66.05</b>	<b>357.51</b>	<b>1496.82</b>	<b>512.00</b>	<b>260.12</b>	<b>72.10</b>	<b>3.34</b>	<b>0.25</b>	<b>1.45</b>	<b>57.91</b>	<b>0.99</b>
<b>ОБЕД</b>															
19/08	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1.40	8.10	6.20	103.30	432.50	30.72	32.00	13.10	1.20	0.03	17.10	10.00	4.00
110/04	Борщ с капустой и картофелем со смет	250/10	9.98	7.54	14.13	164.24	687.63	44.88	135.00	36.75	2.63	0.08	12.63	723.60	0.26
ттк	Шницель с рисом	100	19.26	13.96	21.81	289.87	1213.61	63.21	202.56	37.89	2.144	0.089	0.8889	0	7.1333
520/04	Пюре картофельное	180	3.52	2.96	21.65	127.33	533.11	45.37	93.92	31.48	1.19	0.10	2.53	79.90	0.31
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>900</b>	<b>38.62</b>	<b>33.14</b>	<b>110.74</b>	<b>895.68</b>	<b>3750.02</b>	<b>200.39</b>	<b>489.68</b>	<b>126.02</b>	<b>8.47</b>	<b>0.83</b>	<b>33.24</b>	<b>827.90</b>	<b>13.31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
687/94	Пирожок печеный с яблоками	75	1.30	1.65	31.57	146.33	612.65	72.02	50.79	9.73	0.63	0.06	0.00	13.83	0.08
ГОСТ	Фрукты свежие	150	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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>225</b>	<b>2.62</b>	<b>1.94</b>	<b>43.48</b>	<b>201.86</b>	<b>845.15</b>	<b>122.00</b>	<b>84.60</b>	<b>28.84</b>	<b>1.07</b>	<b>0.12</b>	<b>28.20</b>	<b>13.83</b>	<b>0.38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1695.00</b>	<b>55.29</b>	<b>49.20</b>	<b>220.28</b>	<b>1455.05</b>	<b>6091.98</b>	<b>975.28</b>	<b>834.40</b>	<b>226.96</b>	<b>12.88</b>	<b>1.19</b>	<b>62.89</b>	<b>899.63</b>	<b>14.67</b>
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>272.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			-34.71	-42.80	-162.72	1183.05	6091.98	-224.72	-365.60	-73.04	-5.12	-0.21	-7.11	-0.37	14.67

Сезон: зима

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше.

День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	240/10	5.83	11.70	34.31	265.89	1113.24	260.71	140.83	30.39	0.51	0.05	0.26	57.40	0.12
686/04	Чай с сахаром и лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3.28	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>590</b>	<b>10.15</b>	<b>22.20</b>	<b>98.15</b>	<b>632.95</b>	<b>2650.03</b>	<b>301.52</b>	<b>269.52</b>	<b>62.78</b>	<b>3.21</b>	<b>0.22</b>	<b>2.16</b>	<b>67.17</b>	<b>5.92</b>
<b>ОБЕД</b>															
78/04	Икра из свеклы	100	2.22	7.70	9.88	117.70	492.79	34.07	55.04	28.12	1.54	0.03	3.26	0.00	3.80
124/04	Щи из св. капусты с картофелем со смет.	250/10	2.78	11.63	12.35	147.13	615.98	42.59	68.80	35.15	1.93	0.04	4.08	523.60	4.75
75/08	Котлета детская	100	15.09	11.24	10.09	201.88	845.23	101.69	144.80	24.16	0.92	0.07	0.20	40.00	2.96
332/04	Макаронные изделия отварные	180	5.90	10.66	34.73	258.43	1082.00	15.18	42.77	7.55	0.79	0.05	0.00	43.09	1.04
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>890</b>	<b>30.67</b>	<b>41.82</b>	<b>125.89</b>	<b>984.53</b>	<b>4122.02</b>	<b>221.27</b>	<b>344.95</b>	<b>104.77</b>	<b>7.13</b>	<b>0.72</b>	<b>8.14</b>	<b>621.09</b>	<b>14.07</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
PKC	Сдоба с повидлом	100	6.13	8.77	46.38	288.97	1209.86	14.73	49.38	9.14	0.85	0.06	0.02	8.22	1.03
ГОСТ	Фрукты свежие	150	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	99.98	33.81	19.11	0.44	0.06	40.20	0.00	0.30
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>7.45</b>	<b>9.06</b>	<b>58.29</b>	<b>344.50</b>	<b>1442.35</b>	<b>114.71</b>	<b>83.19</b>	<b>28.25</b>	<b>1.29</b>	<b>0.12</b>	<b>40.22</b>	<b>8.22</b>	<b>1.33</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1730.00</b>	<b>48.26</b>	<b>73.07</b>	<b>282.33</b>	<b>1961.97</b>	<b>8214.40</b>	<b>745.67</b>	<b>697.66</b>	<b>195.80</b>	<b>11.63</b>	<b>1.06</b>	<b>50.52</b>	<b>696.49</b>	<b>21.33</b>
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>272.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>-41.74</b>	<b>-18.93</b>	<b>-100.67</b>	<b>1689.97</b>	<b>8214.40</b>	<b>-454.33</b>	<b>-502.34</b>	<b>-104.20</b>	<b>-6.37</b>	<b>-0.34</b>	<b>-19.48</b>	<b>-203.51</b>	<b>21.33</b>

Сезон: зима

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
161/04	Суп молочный с крупой	250	11.62	8.56	24.87	223.00	933.66	257.36	185.36	26.59	0.42	0.07	1.09	48.90	0.54
ттк	Сыр голландский порциями	20	0.06	0.02	11.51	46.45	194.49	113.28	2.11	2.08	0.07	0.00	1.20	1.36	0.02
ттк	Напиток ягодный	250	0.12	0.03	21.59	87.10	364.67	6.15	3.95	3.90	0.14	0.01	2.25	2.55	0.05
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>570</b>	<b>15.08</b>	<b>9.20</b>	<b>74.34</b>	<b>440.46</b>	<b>1844.13</b>	<b>393.94</b>	<b>268.84</b>	<b>55.60</b>	<b>2.54</b>	<b>0.17</b>	<b>4.54</b>	<b>52.81</b>	<b>1.31</b>
<b>ОБЕД</b>															
81/04	Салат из маринованной капусты	100	1.42	10.07	7.82	128.38	537.52	37.92	24.50	12.30	0.07	0.02	33.90	2.25	4.48
140/04	Суп картофельный с вермишелью	250	3.25	2.50	22.00	123.50	517.07	24.00	78.00	30.25	1.25	0.13	7.11	640.00	1.00
ттк	Биточки школьные	100	19.50	12.33	13.62	243.49	1019.44	54.10	185.11	55.40	1.86	0.17	1.09	0.09	1.67
302/04	Каша пшеничная вязкая	180	5.14	6.12	28.44	189.38	792.91	71.46	138.84	49.92	1.98	0.23	0.00	47.20	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	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	14.10	1.17
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>900</b>	<b>34.20</b>	<b>31.84</b>	<b>126.80</b>	<b>931.42</b>	<b>3899.65</b>	<b>204.62</b>	<b>448.91</b>	<b>155.03</b>	<b>6.47</b>	<b>1.09</b>	<b>122.10</b>	<b>703.93</b>	<b>9.67</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
ттк	Пирожок печеный с яйцом и рисом	75	4.58	7.3	29.3	309.53	1295.94	15.41	48.6	6.1	0.66	0.06	0.00	113.10	0.7
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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>5.58</b>	<b>7.5</b>	<b>49.5</b>	<b>392.21</b>	<b>2840.40</b>	<b>29.41</b>	<b>62.57</b>	<b>14.08</b>	<b>3.46</b>	<b>0.08</b>	<b>14.00</b>	<b>113.10</b>	<b>0.9</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1745.00</b>	<b>54.87</b>	<b>48.54</b>	<b>250.64</b>	<b>1764.09</b>	<b>8584.19</b>	<b>779.58</b>	<b>780.32</b>	<b>224.71</b>	<b>12.47</b>	<b>1.33</b>	<b>140.64</b>	<b>869.84</b>	<b>11.88</b>
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>272.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			-35.13	-43.46	-132.36	1492.09	8584.19	-420.42	-419.68	-75.29	-5.53	-0.07	70.64	-30.16	11.88

Сезон: зима

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
129/08	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	240/10	7.20	12.82	28.20	257.01	1076.06	291.90	178.81	48.76	1.15	0.11	0.26	51.31	0.69
686/04	Чай с сахаром и лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3.28	0.59	16.37	83.91	351.31	17.15	77.42	23.03	1.91	0.09	0.00	0.00	0.70
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>550</b>	<b>10.79</b>	<b>13.44</b>	<b>70.46</b>	<b>445.95</b>	<b>1867.09</b>	<b>313.75</b>	<b>258.38</b>	<b>72.97</b>	<b>3.20</b>	<b>0.20</b>	<b>2.06</b>	<b>51.31</b>	<b>1.62</b>
<b>ОБЕД</b>															
74/04	Икра овощная пром.пр.	100	1.31	5.27	7.79	83.77	350.74	73.32	28.32	16.99	0.77	0.05	11.77	0.00	2.40
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6.75	6.00	27.00	189.00	791.31	49.25	173.75	48.25	3.50	0.20	8.75	550.00	1.00
ттк	"Ёжики" мясные	100	13.02	21.60	13.31	299.73	1254.92	18.50	153.37	24.97	1.90	0.12	2.10	13.50	2.64
332/04	Макаронные изделия отварные	180	5.90	10.66	34.73	258.43	1082.00	15.18	42.77	7.55	0.79	0.05	0.00	43.09	1.04
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
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>890</b>	<b>31.34</b>	<b>44.19</b>	<b>134.10</b>	<b>1059.49</b>	<b>4435.87</b>	<b>166.30</b>	<b>417.70</b>	<b>102.35</b>	<b>7.72</b>	<b>0.96</b>	<b>34.12</b>	<b>622.29</b>	<b>8.59</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
ГОСТ	Круассан с джемом	40	0.72	9.88	21.58	178.12	745.75	18.96	49.12	8.18	0.65	0.08	0.10	9.77	4.88
ГОСТ	Фрукты свежие	200	1.76	0.39	15.88	74.04	309.99	66.64	45.08	25.48	0.59	0.08	64.27	0.00	0.40
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>2.48</b>	<b>10.27</b>	<b>37.46</b>	<b>252.16</b>	<b>1055.74</b>	<b>85.60</b>	<b>94.20</b>	<b>33.66</b>	<b>1.24</b>	<b>0.16</b>	<b>64.37</b>	<b>9.77</b>	<b>5.28</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1680.00</b>	<b>44.62</b>	<b>67.90</b>	<b>242.02</b>	<b>1757.60</b>	<b>7358.70</b>	<b>565.66</b>	<b>770.28</b>	<b>208.98</b>	<b>12.15</b>	<b>1.31</b>	<b>100.55</b>	<b>683.37</b>	<b>15.48</b>
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>272.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>-45.38</b>	<b>-24.10</b>	<b>-140.98</b>	<b>1485.60</b>	<b>7358.70</b>	<b>-634.34</b>	<b>-429.72</b>	<b>-91.02</b>	<b>-5.85</b>	<b>-0.09</b>	<b>30.55</b>	<b>-216.63</b>	<b>15.48</b>

Сезон: зима

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше.

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	240/10	5.37	10.77	31.56	244.62	1024.18	260.71	129.57	27.96	0.47	0.04	0.24	52.81	0.11
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>550</b>	<b>8.87</b>	<b>11.41</b>	<b>73.52</b>	<b>432.23</b>	<b>1809.67</b>	<b>278.60</b>	<b>206.99</b>	<b>50.99</b>	<b>2.46</b>	<b>0.13</b>	<b>0.24</b>	<b>52.81</b>	<b>0.81</b>
<b>ОБЕД</b>															
43/04	Салат из свежей капусты	100	1.58	4.88	5.03	70.42	294.82	48.28	28.62	15.70	0.63	0.02	4.57	0.00	2.33
140/04	Суп картофельный с вермишелью	250	3.25	2.50	22.00	123.50	517.07	24.00	78.00	30.25	1.25	0.13	7.11	640.00	1.00
ттк	Котлета куриная "Лакомка"	100	22.50	18.86	14.30	316.90	1326.80	178.64	267.82	76.83	1.69	0.23	2.47	65.11	4.41
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5.26	12.46	22.02	221.21	926.15	14.32	108.66	70.80	2.44	0.11	0.00	48.25	0.54
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>940</b>	<b>37.85</b>	<b>39.46</b>	<b>111.52</b>	<b>948.75</b>	<b>5170.54</b>	<b>285.30</b>	<b>516.60</b>	<b>205.78</b>	<b>9.56</b>	<b>1.04</b>	<b>28.15</b>	<b>767.76</b>	<b>9.98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
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
ГОСТ	Фрукты свежие	150	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	79.98	33.81	19.11	0.44	0.06	18.22	0.00	0.30
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>150</b>	<b>10.42</b>	<b>11.59</b>	<b>36.51</b>	<b>292.03</b>	<b>1222.67</b>	<b>104.78</b>	<b>220.91</b>	<b>43.41</b>	<b>1.74</b>	<b>0.16</b>	<b>18.62</b>	<b>4.50</b>	<b>1.76</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640.00</b>	<b>57.14</b>	<b>62.46</b>	<b>221.56</b>	<b>1673.02</b>	<b>8202.88</b>	<b>668.68</b>	<b>944.50</b>	<b>300.18</b>	<b>13.75</b>	<b>1.33</b>	<b>47.01</b>	<b>825.08</b>	<b>12.55</b>
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>272.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>-32.86</b>	<b>-29.54</b>	<b>-161.44</b>	<b>1401.02</b>	<b>8202.88</b>	<b>-531.32</b>	<b>-255.50</b>	<b>0.18</b>	<b>-4.25</b>	<b>-0.07</b>	<b>-22.99</b>	<b>-74.92</b>	<b>12.55</b>





Сезон: зима

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
127/08	Каша молочная пшеничная с маслом	240/10	8.31	12.58	37.83	297.82	1246.92	142.74	180.60	46.99	1.29	0.15	0.25	56.55	0.26
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>470</b>	<b>19.03</b>	<b>27.83</b>	<b>99.22</b>	<b>723.52</b>	<b>3029.24</b>	<b>357.04</b>	<b>206.90</b>	<b>51.19</b>	<b>2.94</b>	<b>0.26</b>	<b>0.41</b>	<b>57.24</b>	<b>1.06</b>
<b>ОБЕД</b>															
81/04	Салат из маринованной капусты	100	1.42	10.07	7.82	128.38	537.52	37.92	24.50	12.30	0.07	0.02	33.90	2.25	4.48
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6.75	6.00	27.00	189.00	791.31	49.25	173.75	48.25	3.50	0.20	8.75	550.00	1.00
ттк	Птица запеченная	100	14.83	9.44	0.26	145.36	608.57	11.11	17.33	13.33	0.78	0.08	0.89	62.44	0.33
332/04	Макаронные изделия отварные	180	5.90	10.66	34.73	258.43	1082.00	15.18	42.77	7.55	0.79	0.05	0.00	43.09	1.04
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>900</b>	<b>33.37</b>	<b>36.75</b>	<b>116.76</b>	<b>932.11</b>	<b>3902.56</b>	<b>129.67</b>	<b>284.55</b>	<b>88.24</b>	<b>6.45</b>	<b>0.88</b>	<b>43.63</b>	<b>672.19</b>	<b>8.46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
ттк	Сдоба обыкновенная	75	7.60	15.66	59.65	411.48	1722.78	85.97	67.90	11.79	0.95	0.01	0.00	4.66	7.57
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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>225</b>	<b>8.92</b>	<b>15.95</b>	<b>71.56</b>	<b>467.01</b>	<b>1955.28</b>	<b>135.95</b>	<b>101.71</b>	<b>30.90</b>	<b>1.39</b>	<b>0.07</b>	<b>48.20</b>	<b>4.66</b>	<b>7.87</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1595.00</b>	<b>61.33</b>	<b>80.53</b>	<b>287.54</b>	<b>2122.64</b>	<b>8887.08</b>	<b>622.66</b>	<b>593.16</b>	<b>170.33</b>	<b>10.78</b>	<b>1.22</b>	<b>92.24</b>	<b>734.08</b>	<b>17.39</b>
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>272.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			-28.67	-11.47	-95.46	1850.64	8887.08	-577.34	-606.84	-129.67	-7.22	-0.18	22.24	-165.92	17.39



**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. — 640 с.
2. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Могильный М.П. (ред.)Сборник технических нормативов — М.: ДеЛи принт, 2005. — 628 с.
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			Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	52.94	65.91	191.49	1568.44	6566.73	688.07	826.80	234.80	12.13	0.71	95.81	708.02	12.53
2	59.73	77.14	282.78	2042.48	8551.47	767.25	831.35	223.05	12.10	1.17	118.60	857.99	11.31
3	55.29	49.20	220.28	1455.05	6091.98	975.28	834.40	226.96	12.88	1.19	62.89	899.63	14.67
4	58.60	73.07	282.33	1961.97	8214.40	745.67	697.66	195.80	11.63	1.06	50.52	696.49	21.33
5	54.87	48.54	250.64	1764.09	8584.19	779.58	780.32	224.71	12.47	1.33	140.64	869.84	11.88
6	65.62	67.90	242.02	1757.60	7358.70	765.66	770.28	208.98	12.15	1.31	100.55	683.37	15.48
7	67.14	62.46	221.56	1673.02	8202.88	768.68	944.50	300.18	13.75	1.33	47.01	825.08	12.55
8	60.49	60.40	256.10	1806.03	8759.77	811.85	822.50	224.45	13.72	1.24	45.89	301.73	13.34
9	61.33	80.53	287.54	2122.64	8887.08	722.64	593.16	170.33	10.78	1.22	92.24	734.08	17.39
10	57.61	48.96	250.00	1642.11	6875.19	779.83	737.61	243.64	11.74	1.19	60.07	881.78	9.68
<b>итого за 10дней</b>	<b>593.62</b>	<b>634.09</b>	<b>2484.73</b>	<b>17793.42</b>	<b>78092.38</b>	<b>7804.50</b>	<b>7838.57</b>	<b>2252.90</b>	<b>123.35</b>	<b>11.76</b>	<b>814.22</b>	<b>7458.01</b>	<b>140.17</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>59.36</b>	<b>63.41</b>	<b>248.47</b>	<b>1779.34</b>	<b>7809.24</b>	<b>780.45</b>	<b>783.86</b>	<b>225.29</b>	<b>12.33</b>	<b>1.18</b>	<b>81.42</b>	<b>745.80</b>	<b>14.02</b>
<b>Суточная потребность</b>	<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>2720.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>% от нормы</b>	<b>66.0</b>	<b>68.9</b>	<b>64.9</b>	<b>65.4</b>		<b>65.0</b>	<b>65.3</b>	<b>75.1</b>	<b>68.5</b>	<b>84.0</b>	<b>116.3</b>	<b>82.9</b>	