

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			Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
<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	250	8.30	4.63	22.63	165.39	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>16.58</b>	<b>9.32</b>	<b>64.84</b>	<b>409.57</b>	<b>1537.76</b>	<b>439.03</b>	<b>285.07</b>	<b>50.71</b>	<b>3.07</b>	<b>0.18</b>	<b>0.33</b>	<b>113.50</b>	<b>1.75</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	250/10	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
ттк	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
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	0.05	0.00	14.10	1.17
ГОСТ	Фрукты свежие	150	1.32	0.29	21.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	48.20	0.00	0.30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1100</b>	<b>35.20</b>	<b>46.61</b>	<b>121.67</b>	<b>1004.52</b>	<b>4205.72</b>	<b>213.41</b>	<b>481.34</b>	<b>169.54</b>	<b>8.26</b>	<b>0.43</b>	<b>79.31</b>	<b>584.75</b>	<b>5.80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690.00</b>	<b>51.78</b>	<b>55.93</b>	<b>186.51</b>	<b>1414.09</b>	<b>5743.48</b>	<b>652.45</b>	<b>766.41</b>	<b>220.25</b>	<b>11.33</b>	<b>0.61</b>	<b>79.64</b>	<b>698.25</b>	<b>7.55</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>			-38.22	-36.07	-196.49	1142.09	5743.48	-547.55	-433.59	-79.75	-6.67	-0.79	9.64	-201.75	7.55

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	250	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
ГОСТ	Фрукты свежие	150	1.32	0.29	21.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	48.2	0	0.3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>710</b>	<b>20.93</b>	<b>28.39</b>	<b>129.23</b>	<b>816.11</b>	<b>3416.91</b>	<b>420.14</b>	<b>244.41</b>	<b>74.00</b>	<b>4.02</b>	<b>0.34</b>	<b>128.61</b>	<b>57.24</b>	<b>2.31</b>
<b>ОБЕД</b>															
14/08	Салат "Тазалык"	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>810.00</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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520.00</b>	<b>54.54</b>	<b>70.96</b>	<b>269.10</b>	<b>1878.36</b>	<b>7864.33</b>	<b>645.74</b>	<b>684.36</b>	<b>194.35</b>	<b>10.97</b>	<b>1.17</b>	<b>165.86</b>	<b>825.59</b>	<b>11.41</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>			-35.46	-21.04	-113.90	1606.36	7864.33	-554.26	-515.64	-105.65	-7.03	-0.23	95.86	-74.41	11.41

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	283.60	2.11	2.08	0.07	0.00	1.20	1.36	0.02
127/08	Каша молочная пшеничная с маслом	250	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>682.32</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	2.1444	0.0889	0.88889	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
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>900</b>	<b>44.53</b>	<b>37.12</b>	<b>157.81</b>	<b>1143.44</b>	<b>4787.34</b>	<b>221.48</b>	<b>541.81</b>	<b>136.68</b>	<b>9.26</b>	<b>0.90</b>	<b>33.25</b>	<b>843.48</b>	<b>14.36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470.00</b>	<b>58.58</b>	<b>51.24</b>	<b>223.86</b>	<b>1500.95</b>	<b>6284.16</b>	<b>903.81</b>	<b>801.93</b>	<b>208.78</b>	<b>12.60</b>	<b>1.15</b>	<b>34.70</b>	<b>901.39</b>	<b>15.34</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>			-31.42	-40.76	-159.14	1228.95	6284.16	-296.19	-398.07	-91.22	-5.40	-0.25	-35.30	1.39	15.34

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	250	5.83	11.70	34.31	265.89	1113.24	360.20	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>401.01</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 сметаной	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
ГОСТ	Фрукты свежие	150	1.32	0.29	21.91	55.53	232.49	149.98	33.81	19.11	0.44	0.06	48.20	0.00	0.30
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>890</b>	<b>31.99</b>	<b>42.11</b>	<b>147.80</b>	<b>1040.06</b>	<b>4354.51</b>	<b>371.25</b>	<b>378.76</b>	<b>123.88</b>	<b>7.57</b>	<b>0.78</b>	<b>56.34</b>	<b>621.09</b>	<b>14.37</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480.00</b>	<b>42.13</b>	<b>64.30</b>	<b>245.95</b>	<b>1673.00</b>	<b>7004.54</b>	<b>772.26</b>	<b>648.28</b>	<b>186.66</b>	<b>10.78</b>	<b>1.00</b>	<b>58.50</b>	<b>688.27</b>	<b>20.30</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>			-47.87	-27.70	-137.05	1401.00	7004.54	-427.74	-551.72	-113.34	-7.22	-0.40	-11.50	-211.73	20.30

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
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	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>590</b>	<b>15.74</b>	<b>19.06</b>	<b>84.41</b>	<b>572.13</b>	<b>2395.39</b>	<b>299.62</b>	<b>315.85</b>	<b>61.70</b>	<b>3.12</b>	<b>0.25</b>	<b>3.44</b>	<b>61.22</b>	<b>6.17</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
ГОСТ	Фрукты свежие	150	1.32	0.29	21.91	55.53	232.49	149.98	33.81	19.11	0.44	0.06	48.2	0	0.3
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1040</b>	<b>35.52</b>	<b>32.13</b>	<b>148.71</b>	<b>986.95</b>	<b>4132.15</b>	<b>354.60</b>	<b>482.72</b>	<b>174.14</b>	<b>6.91</b>	<b>1.15</b>	<b>170.30</b>	<b>703.93</b>	<b>9.97</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1630.00</b>	<b>51.26</b>	<b>51.19</b>	<b>233.12</b>	<b>1559.08</b>	<b>6527.54</b>	<b>654.22</b>	<b>798.57</b>	<b>235.84</b>	<b>10.03</b>	<b>1.39</b>	<b>173.74</b>	<b>765.15</b>	<b>16.14</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>			-38.74	-40.81	-149.88	1287.08	6527.54	-545.78	-401.43	-64.16	-7.97	-0.01	103.74	-134.85	16.14



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	250	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
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>965</b>	<b>48.65</b>	<b>47.46</b>	<b>137.02</b>	<b>1165.95</b>	<b>6079.92</b>	<b>300.68</b>	<b>585.57</b>	<b>220.94</b>	<b>10.51</b>	<b>1.11</b>	<b>28.19</b>	<b>767.76</b>	<b>9.98</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515.00</b>	<b>57.52</b>	<b>58.87</b>	<b>210.55</b>	<b>1598.19</b>	<b>7889.58</b>	<b>579.28</b>	<b>792.56</b>	<b>271.93</b>	<b>12.96</b>	<b>1.24</b>	<b>28.43</b>	<b>820.58</b>	<b>10.79</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>			-32.48	-33.13	-172.45	1326.19	7889.58	-620.72	-407.44	-28.07	-5.04	-0.16	-41.57	-79.42	10.79





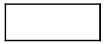
Сезон: зима

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	250	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
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>560</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 мариновонной 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
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>990</b>	<b>42.64</b>	<b>47.30</b>	<b>181.57</b>	<b>1323.38</b>	<b>5540.73</b>	<b>172.77</b>	<b>369.07</b>	<b>103.21</b>	<b>7.51</b>	<b>0.99</b>	<b>43.75</b>	<b>724.02</b>	<b>9.84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550.00</b>	<b>61.68</b>	<b>75.13</b>	<b>280.79</b>	<b>2046.90</b>	<b>8569.97</b>	<b>529.81</b>	<b>575.97</b>	<b>154.40</b>	<b>10.45</b>	<b>1.26</b>	<b>44.16</b>	<b>781.25</b>	<b>10.90</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>			-28.32	-16.87	-102.21	1774.90	8569.97	-670.19	-624.03	-145.60	-7.55	-0.14	-25.84	-118.75	10.90





**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			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	51.78	55.93	165.94	1371.81	5743.48	652.45	766.41	220.25	11.33	0.61	79.64	698.25	7.55
2	54.54	70.96	269.10	1878.36	7864.33	645.74	684.36	194.35	10.97	1.17	165.86	825.59	11.41
3	58.58	51.24	223.86	1500.95	6284.16	903.81	801.93	208.78	12.60	1.15	34.70	901.39	15.34
4	58.60	64.30	245.95	1673.00	7004.54	772.26	648.28	186.66	10.78	1.00	58.50	688.27	20.30
5	51.26	51.19	233.12	1559.08	6527.54	654.22	798.57	235.84	10.03	1.39	173.74	765.15	16.14
6	65.62	63.80	234.90	1664.29	6968.05	765.66	700.99	166.49	11.24	1.19	84.19	752.79	10.92
7	67.14	58.87	210.55	1598.19	7889.58	768.68	792.56	271.93	12.96	1.24	28.43	820.58	10.79
8	50.64	61.58	256.69	1543.60	6285.71	834.29	796.10	224.69	10.44	1.22	80.18	295.91	14.93
9	61.68	75.13	280.79	2046.90	8569.97	722.64	575.97	154.40	10.45	1.26	44.16	781.25	10.90
10	52.42	51.63	234.52	1572.47	6583.62	611.28	734.61	241.16	11.60	1.20	63.16	875.96	13.51
<b>итого за 10 дней</b>	<b>572.27</b>	<b>604.64</b>	<b>2355.42</b>	<b>16408.64</b>	<b>69720.97</b>	<b>7331.03</b>	<b>7299.76</b>	<b>2104.54</b>	<b>112.40</b>	<b>11.41</b>	<b>812.55</b>	<b>7405.14</b>	<b>131.79</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>57.23</b>	<b>60.46</b>	<b>235.54</b>	<b>1640.86</b>	<b>6972.10</b>	<b>733.10</b>	<b>729.98</b>	<b>210.45</b>	<b>11.24</b>	<b>1.14</b>	<b>81.26</b>	<b>740.51</b>	<b>13.18</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>63.6</b>	<b>65.7</b>	<b>61.5</b>	<b>60.3</b>		<b>61.1</b>	<b>60.8</b>	<b>70.2</b>	<b>62.4</b>	<b>81.5</b>	<b>116.1</b>	<b>82.3</b>	