

**Примерное меню на 10 дней
для организации циклического рационального питания
школьников 12 лет старше на осенний период.**

«Утверждаю» директор
МУП «Школьное питание»
И.Ф. Хметшин



«Согласовываю» директор ГКОУ УР
"Коррекционная школа № 7 города Можги"
О.М. Яппарова



Сезон: осень

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			ЭнЦ, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е
ЗАВТРАК															
127/08	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	6.98	12.91	10.57	186.39	780.38	219.90	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	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	10.25	13.28	55.89	384.06	1608.00	228.64	177.70	45.07	1.60	0.17	0.21	47.90	0.66
ОБЕД															
74/04	Икра овощная порциями (пром.пр.)	100	1.63	6.58	9.73	104.72	438.43	29.15	35.40	21.23	0.97	0.07	14.72	0.00	3.00
09/04 удл	Пуштыё шьд (суп картофельный со взбитым яйцом)	250	3.79	3.39	17.83	116.94	489.59	146.90	89.26	29.50	1.31	0.14	21.50	40.25	0.20
тгк	Шницель "Школьный"	100	21.33	20.89	11.78	320.44	1341.64	57.50	230.00	32.78	3.10	0.10	0.10	5.00	1.20
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5.59	6.55	24.35	178.71	748.22	15.89	127.10	85.88	2.99	0.16	0.00	37.17	0.42
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	52.00	0.00	0.76
тгк	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
тгк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890	37.24	38.23	118.61	967.47	4050.60	276.58	551.62	176.55	9.69	1.01	95.72	96.82	7.08
ПОЛДНИК															
гост	Круассан с джемом	50	3.10	6.80	37.50	223.60	936.17	20.70	41.40	5.45	0.55	0.15	0.03	50.00	0.65
гост	Фрукты свежие	150	0.88	0.20	7.94	37.08	155.25	33.32	22.54	12.74	0.29	0.04	58.80	0.00	0.20
ИТОГО ПОЛДНИК		200	3.98	7.00	45.44	260.68	1091.42	54.02	63.94	18.19	0.84	0.19	58.83	50.00	0.85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	51.47	58.51	219.94	1612.21	6750.01	559.24	793.26	239.81	12.12	1.37	154.76	194.72	8.59
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-38.53	-33.49	-163.06	-1107.79	6750.01	-640.76	-406.74	-60.19	-5.88	-0.03	84.76	-705.28	8.59

Сезон: осень

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
ттк	Сыр голландский порциями	20	5.20	5.30	0.70	71.30	298.52	201.00	108.00	10.00	0.18	0.01	0.56	80.00	0.06
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	4.90	9.83	28.82	223.35	935.12	119.00	148.30	25.53	0.43	0.04	0.22	48.22	0.10
686/04	Чай с сахаром и лимоном	250	0.25	0.02	20.71	84.02	351.77	3.76	1.72	0.94	0.11	0.00	1.44	0.00	0.18
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	13.39	15.47	69.96	472.64	1978.86	331.76	284.02	42.07	1.16	0.09	2.22	128.62	0.78
ОБЕД															
ттк	Салат "Светафор"	100	1.70	4.20	5.60	68.50	286.80	43.20	39.80	21.80	0.65	0.04	31.40	505.90	1.90
148/04	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2.46	6.27	13.44	120.03	502.54	134.63	69.15	19.52	0.74	0.06	8.01	44.50	0.32
460/04	Котлета, рубленая из курицы	100	14.60	23.25	12.89	319.21	1336.47	105.13	128.30	20.98	1.61	0.06	0.44	10.66	5.08
332/04	Макаронные изделия отварные	180	3.83	12.24	38.09	277.84	1163.26	6.08	3.54	0.26	0.00	0.00	0.00	48.90	0.14
ттк	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.30	111.28	465.91	6.91	3.42	4.09	0.92	0.01	1.60	0.00	0.01
ттк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ттк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	27.01	46.69	125.29	1030.91	4316.21	312.00	311.11	70.85	4.67	0.70	48.85	624.36	8.95
ПОЛДНИК															
ГОСТ	Фрукты свежие	100	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	23.20	0.00	0.30
177/08	Сочни из песочного теста с творогом	80	7.25	12.70	28.25	256.25	1072.86	90.05	77.05	8.88	0.60	0.04	0.02	45.26	0.71
ИТОГО ПОЛДНИК		180	8.57	12.99	40.16	311.78	1305.35	140.03	110.86	27.99	1.04	0.10	23.22	45.26	1.01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600.00	48.97	75.15	235.41	1815.33	7600.43	783.79	705.99	140.91	6.87	0.89	74.29	798.24	10.74
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-41.03	-16.85	-147.59	-904.67	7600.43	-416.21	-494.01	-159.09	-11.13	-0.51	4.29	-101.76	10.74

Сезон: осень

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
ЗАВТРАК															
160/04	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.53	8.57	23.53	201.37	843.10	244.90	172.20	27.14	0.46	0.08	1.04	46.62	0.53
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	Кондитерские изделия	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	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580	11.52	18.82	90.43	577.16	2416.47	272.60	247.32	40.92	1.63	0.20	1.14	56.79	5.85
ОБЕД															
табл	Овощи свежие порциями	100	0.78	0.10	2.45	13.83	57.92	87.00	30.00	14.00	0.50	0.03	9.80	0.00	0.10
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	0.75	1250.00	1.00
ттк	Тефтели по-деревенски	100	18.28	14.63	16.80	271.99	870.81	99.27	118.61	26.09	1.01	0.18	1.83	0.01	0.09
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
156/08	Напиток лимонный	200	0.19	0.04	23.42	94.80	396.91	7.22	4.40	2.49	0.12	0.01	5.28	0.00	0.04
ттк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ттк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890	35.40	27.46	126.08	893.06	3471.10	330.25	532.50	144.95	7.86	1.18	25.06	1311.61	2.99
ПОЛДНИК															
738/04	Пирожки печеные с мясом и луком	75	10.80	9.90	49.00	328.30	1374.53	51.10	101.00	3.40	1.35	0.22	0.25	22.50	2.03
	Сок фруктовый т/пак	200	1.00	0.20	20.20	86.60	362.58	14.00	44.30	8.00	2.80	0.02	4.00	0.00	0.20
ИТОГО ПОЛДНИК		275	11.8	10.1	69.2	414.9	1737.103	65.1	145.3	11.4	4.15	0.24	4.25	22.5	2.23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	58.71	56.38	285.71	1885.12	7624.67	667.95	925.12	197.27	13.64	1.62	30.45	1390.90	11.07
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-31.29	-35.62	-97.29	-834.88	7624.67	-532.05	-274.88	-102.73	-4.37	0.22	-39.55	490.90	11.07
*или															
ттк	Салат из свежей моркови с ч	100	1.3	10.083	25.7333	111.6167	0	24.93333	30	34.8	0.7	0.0667	1.9167	0	2

Сезон: осень

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
ЗАВТРАК															
129/08	Каша молочная овсяная "Теркулес"	200/10	4.78	4.05	0.25	56.57	236.85	129.70	66.82	4.18	0.87	0.02	0.00	60.00	0.60
686/04	Чай с сахаром и лимоном	250	0.25	0.02	20.71	84.02	351.77	3.76	1.72	0.94	0.11	0.00	1.44	0.00	0.18
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
гост	Кондитерские изделия	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:		540	8.79	14.27	62.27	412.68	1727.82	160.42	143.66	18.90	2.07	0.14	1.54	70.17	6.10
ОБЕД															
14/2008	Салат из свежих овощей	100	1.17	9.87	8.37	126.93	531.44	30.72	31.62	14.90	0.52	0.03	23.28	0.00	4.52
140/04	Суп картофельный с вермишелью	250	9.25	2.50	22.00	147.50	517.07	84.00	78.00	30.25	1.25	0.13	7.11	640.00	1.00
ттк	Котлета "Загадка"	100	14.57	27.49	11.63	352.20	1474.59	90.26	191.82	40.44	2.17	0.39	5.13	28.80	0.29
302/04	Каша пшеничная вязкая	180	3.20	10.20	31.73	231.52	969.33	15.07	12.95	0.22	0.05	0.00	0.00	48.90	0.14
ттк	Напиток янтарный	200	0.29	0.04	18.23	74.44	311.67	9.57	8.11	5.88	0.36	0.01	5.90	29.50	0.29
ттк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ттк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890	32.73	50.67	119.93	1066.64	4365.34	245.66	389.40	95.89	5.09	1.09	48.83	761.60	7.74
ПОЛДНИК															
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
ГОСТ	Фрукты свежие	100	2.94	0.98	52.16	229.22	775.48	80.68	54.88	82.32	1.18	0.08	19.60	0.00	0.80
ИТОГО ПОЛДНИК		200	12.21	11.53	116.97	620.49	2413.65	123.78	139.40	97.29	2.24	0.19	19.72	51.83	2.18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	53.73	76.47	299.17	2099.82	8506.81	529.86	672.46	212.08	9.40	1.42	70.09	883.60	16.02
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-36.27	-15.53	-83.83	-620.18	8506.81	-670.14	-527.54	-87.92	-8.60	0.02	0.09	-16.40	16.02

Сезон: осень

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	В1	С	А	Е
ЗАВТРАК															
ттк	Сыр голландский порциями	20	5.20	5.30	0.70	71.30	298.52	201.00	108.00	10.00	0.18	0.01	0.56	80.00	0.06
125/04	Каша манная молочная с маслом	200/10	6.97	10.13	33.04	251.21	1051.77	137.05	118.30	19.74	0.48	0.06	0.14	41.16	0.36
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	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	15.44	15.80	79.06	520.18	2177.90	346.79	252.30	35.34	1.18	0.11	0.70	121.56	0.86
ОБЕД															
43/04	Салат из свежей капусты	100	1.31	10.08	7.66	126.57	529.94	34.04	37.98	19.21	1.23	0.02	8.70	1.74	4.49
110/04	Борщ с капустой и картофелем со смет	250/10	7.21	4.36	18.10	140.49	588.21	143.61	146.74	46.22	1.54	0.17	26.60	56.38	0.41
ттк	Биточки рыбные по-домашнему	100	21.51	10.37	12.49	207.09	867.04	65.12	214.20	41.35	0.96	0.15	1.63	42.98	3.30
520/04	Пюре картофельное	180	3.52	8.96	21.65	181.33	533.11	45.37	93.92	31.48	1.19	0.10	2.53	79.90	0.31
705/04	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	26.95	112.61	471.48	11.09	2.96	2.96	0.57	0.01	80.00	0.00	0.76
ттк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ттк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	38.45	34.59	114.81	902.15	3551.02	315.29	562.70	145.41	6.25	0.98	126.86	195.39	10.77
ПОЛДНИК															
ГОСТ	Фрукты свежие	100	2.94	0.98	41.16	185.22	775.48	75.68	54.88	82.32	1.18	0.08	9.60	0.00	0.80
ттк	Булочка десертная	80	5.25	5.23	47.15	256.69	1074.70	33.17	63.39	9.62	0.72	0.06	0.10	0.03	0.48
ИТОГО ПОЛДНИК		180	8.19	6.21	88.31	441.91	1850.18	108.85	118.27	91.94	1.90	0.14	9.70	0.03	1.28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600.00	62.07	56.60	282.18	1864.24	7579.10	770.92	933.27	272.69	9.32	1.23	137.26	316.98	12.91
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-27.93	-35.40	-100.82	-855.76	7579.10	-429.08	-266.73	-27.31	-8.68	-0.17	67.26	-583.02	12.91

Сезон: осень							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
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
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	Кондитерские изделия	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	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530	15.35	28.95	103.54	736.13	3082.03	263.79	245.02	34.60	2.21	0.20	0.16	140.67	6.42
ОБЕД															
74/04	Икра овощная пром.пр.	100	1.63	6.58	9.73	104.72	438.43	29.15	35.40	21.23	0.97	0.07	1.72	0.00	3.00
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	10.75	6.00	27.00	205.00	791.31	149.25	173.75	48.25	3.50	0.20	8.75	1250.00	1.00
452/04	Котлеты особые	100	16.21	13.41	10.33	226.90	849.50	89.40	125.13	23.37	1.70	0.11	0.19	15.09	0.60
302/04	Каша пшенная 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
тгк	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
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890	38.09	32.79	126.77	954.55	3829.04	359.31	540.02	147.37	8.90	1.14	29.56	1327.98	6.36
ПОЛДНИК															
ГОСТ	Фрукты свежие	100	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	28.20	0.00	0.30
РКС	Сдоба с повидлом	100	6.13	2.77	46.38	234.97	983.77	14.73	49.38	9.14	0.85	0.06	0.02	8.22	1.03
ИТОГО ПОЛДНИК		200	7.45	3.06	58.29	290.50	1216.27	64.71	83.19	28.25	1.29	0.12	28.22	8.22	1.33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620.00	60.89	64.80	288.60	1981.18	8127.33	687.81	868.23	210.23	12.39	1.47	57.94	1476.87	14.12
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-29.11	-27.20	-94.40	-738.82	8127.33	-512.19	-331.77	-89.77	-5.61	0.07	-12.06	576.87	14.12

Сезон: осень

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
ЗАВТРАК															
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	0.00	60.00	0.60
119/08	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	7.15	11.49	41.80	299.21	1252.73	186.30	169.00	43.39	1.03	0.14	0.51	78.44	0.26
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
686/04	Чай с сахаром и лимоном	250	0.25	0.02	20.71	84.02	351.77	3.76	1.72	0.94	0.11	0.00	1.44	0.00	0.18
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	15.22	15.88	82.49	533.77	2234.80	217.42	263.54	54.11	2.45	0.20	1.95	138.84	1.48
ОБЕД															
тгк	Салат из сборных овощей	60	0.83	6.05	2.86	69.21	289.77	21.11	21.50	12.73	0.30	0.02	15.02	363.50	2.76
110/04	Борщ с капустой и картофелем со смет	250/10	7.21	4.36	18.10	140.49	588.21	143.61	146.74	46.22	1.54	0.17	26.60	56.38	0.41
75/08	Котлета детская	90	13.58	10.11	9.05	181.51	759.95	109.52	130.39	21.74	1.57	0.09	0.18	36.00	2.66
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5.59	6.55	24.35	178.71	748.22	15.89	127.10	85.88	2.99	0.16	0.00	37.17	0.42
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
тгк	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
тгк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		590	32.11	27.89	109.28	816.58	3418.86	317.27	495.59	173.73	7.72	0.98	129.20	507.45	8.51
ПОЛДНИК															
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
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0.42	0.02	30.87	125.34	524.77	21.69	14.04	5.59	1.20	0.00	0.16	0.00	0.59
ИТОГО ПОЛДНИК		200	9.52	11.32	55.47	361.84	1514.95	46.49	201.14	29.89	2.50	0.10	0.56	4.50	2.05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330.00	56.85	55.09	247.24	1712.19	7168.62	581.18	960.27	257.73	12.67	1.29	131.71	650.79	12.04
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-33.15	-36.91	-135.76	-1007.81	7168.62	-618.82	-239.73	-42.27	-5.33	-0.11	61.71	-249.22	12.04

Сезон: осень

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
ЗАВТРАК															
127/08	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	6.98	12.91	10.57	96.39	403.57	159.90	151.70	39.47	1.08	0.13	0.21	47.50	0.22
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	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	10.25	13.28	55.89	294.06	1231.18	168.64	177.70	45.07	1.60	0.17	0.21	47.90	0.66
ОБЕД															
ттк	Салат из свежей моркови с чесноком*	60	0.76	6.05	3.96	73.35	309.94	20.68	30.96	20.48	0.42	0.03	2.73	104.40	2.64
124/04	Щи из свеж. капусты с картофелем со смет	250/10	2.89	5.51	12.88	112.66	471.70	174.25	68.25	30.25	1.05	0.08	21.00	937.50	0.26
ттк	Биточки школьные	100	19.50	12.33	13.62	243.49	1019.44	87.44	185.08	55.41	1.87	0.17	1.09	0.09	1.70
330/04	Бобовые отварные	180	18.73	7.31	42.37	313.36	110.10	182.10	169.10	93.04	1.18	0.54	0.00	41.30	0.74
686/04	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.60	362.58	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	4.00	0.00	0.20
ттк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ттк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	47.13	31.98	121.00	963.51	2834.99	494.52	534.29	211.39	8.06	1.37	36.22	1097.69	7.04
ПОЛДНИК															
гост	Кондитерские изделия /печенье, вафли/	40	0.96	0.84	24.30	108.60	454.69	19.80	25.20	3.63	0.18	0.02	0.18	24.00	0.33
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0.76	0.52	18.74	82.68	346.16	73.40	27.84	20.88	4.00	0.02	4.00	0.00	0.80
ИТОГО ПОЛДНИК		190	1.72	1.36	43.04	191.28	800.85	93.20	53.04	24.51	4.18	0.04	4.18	24.00	1.13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590.00	59.10	46.62	219.93	1448.85	4867.02	756.36	765.03	280.97	13.84	1.58	40.61	1169.59	8.83
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-30.90	-45.38	-163.07	-1271.15	4867.02	-443.64	-434.97	-19.03	-4.16	0.18	-29.39	269.59	8.83

Сезон: осень							Неделя: вторая								
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
ЗАВТРАК															
127/08	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	6.98	12.91	10.57	96.39	403.57	149.90	151.70	39.47	1.08	0.13	0.21	47.50	0.22
686/04	Чай с сахаром и лимоном	250	0.25	0.02	20.71	84.02	351.77	3.76	1.72	0.94	0.11	0.00	1.44	0.00	0.18
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
гост	Кондитерские изделия	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:		480	10.99	23.13	72.59	452.50	1894.54	180.62	228.54	54.19	2.28	0.25	1.75	57.67	5.72
ОБЕД															
06/удм.бл	Салат "Тазалык"	100	1.30	10.20	8.80	137.30	574.85	60.75	24.90	11.90	0.43	0.03	34.31	14.10	4.67
140/04	Суп картофельный с вермишелью	250	9.25	2.50	22.00	147.50	517.07	84.00	78.00	30.25	1.25	0.13	7.11	640.00	1.00
ттк	Рагу из птицы	200	21.20	13.20	37.00	312.00	1306.28	102.50	110.00	10.70	0.10	0.01	3.70	10.30	2.70
158/08	Напиток "Здоровье"	200	0.10	0.10	23.30	94.50	395.65	14.00	9.30	0.40	0.00	0.00	1.50	1.30	0.00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	10.05	47.40	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		820	36.11	26.57	119.07	825.35	3355.09	277.30	289.10	57.45	2.53	0.70	54.02	680.10	9.87
ПОЛДНИК															
738/04	Пирожки печеные с рисом и яйцом	75	7.96	2.81	44.74	236.09	988.46	91.06	70.97	10.03	0.94	0.07	0.00	16.20	1.12
ГОСТ	Сок фруктовый т/пак	200	1.00	0.20	20.20	86.60	362.58	14.00	44.30	8.00	2.80	0.02	4.00	0.00	0.20
ИТОГО ПОЛДНИК		275	8.96	3.01	64.94	322.69	1351.04	105.06	115.27	18.03	3.74	0.09	4.00	16.20	1.32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575.00	56.06	52.71	256.60	1600.54	6600.67	562.98	632.91	129.67	8.55	1.04	59.77	753.97	16.91
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-33.94	-39.29	-126.40	-1119.46	6600.67	-637.02	-567.09	-170.33	-9.45	-0.36	-10.23	-146.03	16.91

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	В1	С	А	Е
1	51.47	58.51	219.94	1612.21	6750.01	659.24	793.26	239.81	12.12	1.37	154.76	194.72	8.59
2	58.97	75.15	235.41	1815.33	7600.43	783.79	705.99	140.91	6.87	0.89	74.29	798.24	10.74
3	58.71	56.38	285.71	1885.12	7624.67	667.95	925.12	197.27	13.64	1.62	30.45	1390.90	11.07
4	53.73	76.47	299.17	2099.82	8506.81	729.86	672.46	212.08	9.40	1.42	70.09	883.60	16.02
5	62.07	56.60	282.18	1864.24	7579.10	748.38	933.27	272.69	9.32	1.23	137.26	316.98	12.91
6	60.89	64.80	288.60	1981.18	8127.33	687.81	868.23	210.23	12.39	1.47	57.94	1476.87	14.12
7	56.85	55.09	247.24	1712.19	7168.62	721.40	960.27	257.73	12.67	1.29	131.71	650.79	12.04
8	55.48	56.38	222.33	1578.63	6609.42	784.75	533.82	125.21	6.64	0.91	76.82	222.31	15.16
9	59.10	46.62	219.93	1448.85	4867.02	768.89	765.03	280.97	13.84	1.58	40.61	1169.59	8.83
10	56.06	52.71	256.60	1600.54	6600.67	762.98	632.91	129.67	8.55	1.04	59.77	753.97	16.91
итога за 10 дней	573.34	598.71	2557.11	17598.12	71434.08	7315.05	7790.35	2066.57	105.44	12.82	833.70	7857.97	126.39
Среднее значение	57.33	59.87	255.71	1759.81	7143.41	731.50	779.04	206.66	10.54	1.28	83.37	785.80	12.64
Суточная потребность	90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
% от нормы	63.7	65.1	66.8	64.7		61.0	64.9	68.9	58.6	91.6	119.1	87.3	

КОРОТКОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Каша молочная пшеничная с маслом	Сыр голландский порциями	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша молочная овсяная "Геркулес"	Каша манная молочная с маслом
Чай с сахаром	Каша молочная рисовая с маслом	Чай с сахаром	Чай с сахаром и лимоном	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Чай с сахаром и лимоном	Кондитерские изделия	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Кондитерские изделия	
Икра овощная порциями (пром.пр.)	Салат "Светафор"	Овощи свежие порциями	Салат из свежих овощей	Салат из свежей капусты
Пуштыё шьд (суп картофельный со взбитым яйцом)	Суп крестьянский с крупой и сметаной	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Суп картофельный с вермишелью	Борщ с капустой и картофелем со смет
Шницель "Школьный"	Котлета, рубленая из курицы	Тефтели по-деревенски	Котлета "Загадка"	Биточки рыбные по-домашнему
Каша гречневая вязкая	Макаронные изделия отварные	Каша пшенная вязкая	Каша пшеничная вязкая	Пюре картофельное
Напиток из шиповника	Компот из свежих яблок	Напиток лимонный	Напиток янтарный	Напиток из шиповника
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб Дарницкий	Хлеб Дарницкий	Хлеб Дарницкий	Хлеб Дарницкий	Хлеб Дарницкий
Круассан с джемом	Фрукты свежие	Пирожки печеные с мясом и луком	Плюшка московская	Фрукты свежие
Фрукты свежие	Сочни из песочного теста с творогом	Сок фруктовый т/пак	Фрукты свежие	Булочка десертная
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Макароны с сыром	Яйцо вареное	Каша молочная рисовая с маслом	Каша молочная пшеничная с маслом	Каша молочная пшенная с маслом
Чай с сахаром	Каша молочная "Дружба" с маслом	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром и лимоном
Кондитерские изделия	Хлеб пшеничный	Бутерброд с сыром запеченый	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Чай с сахаром и лимоном			Кондитерские изделия
		0		
Икра овощная пром.пр.	Салат из сборных овощей	Салат из свежей капусты	Салат из свежей моркови с чесноком*	Салат "Тазалык"
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Борщ с капустой и картофелем со смет	Рассольник ленинградский со смет	Щи из свеж. капусты с картофелем со смет	Суп картофельный с вермишелью
Котлеты особые	Котлета детская	Птица запеченая	Биточки школьные	Рагу из птицы
Каша пшенная вязкая	Каша гречневая вязкая	Макаронные изделия отварные	Бобовые отварные	Напиток "Здоровье"
Напиток ягодный	Напиток из шиповника	Напиток янтарный	Сок фруктовый	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб дарницкий
Хлеб дарницкий	Хлеб Дарницкий	Хлеб Дарницкий	Хлеб Дарницкий	
Фрукты свежие	Сосиска в тесте	Фрукты свежие	Кондитерские изделия /печенье, вафли/	Пирожки печеные с рисом и яйцом
Сдоба с повидлом	Компот из смеси сухофруктов	Коржик молочный	Фрукты свежие	Сок фруктовый т/пак