

Сезон: осень

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
ЗАВТРАК															
127/08	Каша молочная пшеничная с маслом	210	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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	13.35	20.08	93.39	607.66	2544.16	249.34	219.10	50.52	2.15	0.32	0.24	97.90	1.31
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
109/04 удм	Пшштыё шьд (суп картофельный со взбитым яйцом)	250	3.79	3.39	17.83	116.94	489.59	246.90	89.26	29.50	1.31	0.14	21.50	40.25	0.20
523/22	Бифштекс по-домашнему	100	15.74	21.77	13.77	330.49	1383.69	145.57	169.00	53.35	1.94	0.33	1.44	2.93	1.89
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
тк	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
тк	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
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 ЗА ОБЕД:		1040	32.54	39.31	128.54	1014.59	4247.90	497.97	513.16	209.86	8.82	1.28	155.86	94.75	7.97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	45.88	59.39	221.93	1622.26	6792.06	747.30	732.26	260.38	10.97	1.60	156.10	192.65	9.28
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-44.12	-32.61	-161.07	-1097.74	6792.06	-452.70	-467.74	-39.62	-7.03	0.20	86.10	-707.35	9.28

Сезон: осень

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
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	210	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															
68/22	Салат из моркови по-корейски	100	1.18	7.08	7.33	135.88	568.92	25.83	50.17	31.87	0.65	0.05	5.00	933.33	3.40
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	3.61	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
177/08	Сочни из песочного теста с творогом	100	9.06	15.87	35.31	320.31	1341.07	175.06	96.31	11.10	0.75	0.05	0.03	56.58	0.89
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	35.55	65.44	162.33	1418.60	5939.41	469.69	417.79	92.02	7.42	0.76	22.48	1108.37	11.34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420.00	48.94	80.91	232.30	1891.25	7918.27	801.45	701.81	134.09	8.58	0.85	24.70	1236.99	12.12
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-41.06	-11.09	-150.70	-828.75	7918.27	-398.55	-498.19	-165.91	-9.42	-0.55	-45.30	336.99	12.12

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
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
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:		615	21.60	18.84	117.85	727.34	3045.24	304.74	299.20	36.14	2.33	0.34	1.29	69.52	3.00
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	Тфтели 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 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
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
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 ЗА ОБЕД:		1040	36.28	27.66	134.02	930.14	3626.34	363.57	555.04	157.69	8.15	1.22	83.86	1311.61	3.19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	57.87	46.50	251.87	1657.48	6671.58	668.31	854.24	193.83	10.48	1.56	85.15	1381.13	6.19
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-32.13	-45.50	-131.13	-1062.52	6671.58	-531.69	-345.76	-106.17	-7.53	0.16	15.15	481.13	6.19
*или															
78/04	Икра из свеклы	100	2.22	7.7	9.88	115.75	484.3	34.07	55.04	28.12	1.54	0.03	3.26	0	3.8

Сезон: осень

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старш

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 "Геркулес"	210	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
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 ЗАВТРАК:		600	17.34	14.94	105.50	625.83	2620.24	184.56	179.06	25.69	2.48	0.17	1.56	112.23	2.60
ОБЕД															
12/,08	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	Плов детский (2вариант)	200	21.65	14.23	42.83	385.99	1616.06	123.08	246.85	80.86	5.72	0.14	6.09	78.80	12.45
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
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 ЗА ОБЕД:		910	39.56	28.19	171.56	1098.13	4312.96	344.10	486.36	218.41	9.78	0.92	69.39	762.70	20.56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	56.90	43.13	277.06	1723.97	6933.20	726.26	665.42	244.10	12.26	1.10	70.95	874.93	23.16
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-33.10	-48.87	-105.94	-996.03	6933.20	-473.74	-534.58	-55.90	-5.74	-0.30	0.95	-25.07	23.16

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	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
125/04	Каша манная молочная с маслом	210	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
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 ЗА ЗАВТРАК:		600	20.68	21.03	126.21	776.87	3252.60	379.96	315.69	44.96	1.90	0.17	0.80	121.59	1.34
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	Котлета рыбная "Дружба"	100	14.36	19.68	11.91	282.17	1181.38	203.36	224.83	45.16	1.09	0.20	1.48	17.56	0.12
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
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
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1000	34.24	44.88	155.40	1162.44	4640.83	529.20	628.21	231.54	7.55	1.11	136.31	169.97	8.39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600.00	54.92	65.91	281.61	1939.31	7893.43	909.16	943.90	276.50	9.45	1.28	137.11	291.56	9.73
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-35.08	-26.09	-101.39	-780.69	7893.43	-290.84	-256.10	-23.50	-8.55	-0.12	67.11	-608.44	9.73



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			Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
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	210	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
гост	Мучные кондитерские изделия	30	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:		570	15.94	25.76	104.0733	711.89	2980.555	236.38	312.66	62.29	3.1	0.284	2.05	148.61	6.36
ОБЕД															
табл	Овощи свежие порц *	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
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
543/22	Митбол с томатным соусом	100	10.64	11.95	10.61	192.46	805.79	103.22	109.83	16.02	1.61	0.05	0.56	31.35	1.83
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
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
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
ИТОГО ЗА ОБЕД:		950	38.23	35.08	135.03	1008.65	4223.04	401.66	670.63	193.58	9.26	1.05	124.76	143.80	6.48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	54.17	60.84	239.10	1720.55	7203.59	738.04	983.29	255.87	12.36	1.33	126.81	292.41	12.84
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.0	1200.0	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-35.83	-31.16	-143.90	-999.45	7203.59	-461.96	-216.71	-44.13	-5.64	-0.07	56.81	-607.60	12.84
ттк	Салат из сборных овощей	100	1.3833	10.083	4.766667	115.35	482.94738	35.183333	35.833333	21.2167	0.5	0.033	25.0333	605.83	4.6

Сезон: осень		Неделя: вторая													
Возрастная категория: 12 лет и старе		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															
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	210	4.90	9.83	28.82	223.35	935.12	139.00	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
РШТТ	Бутерброд с сыром запеченый/30/15/5/	50	9.04	7.31	8.18	134.67	563.84	272.60	195.30	25.88	1.14	0.09	0.08	37.88	0.05
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		610	15.485	17.48	74.50	517.25	2165.622	462.32	347.41	70.52	2.085	0.19	23.5	86.1	0.45
ОБЕД															
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	41.23	0.00	2.33
132/04	Рассольник ленинградский со смет	250/10	0.50	1.55	1.80	23.15	96.92	87.75	17.48	8.93	0.83	0.00	2.10	0.70	0.10
ТТК	Птица запеченая	100	14.83	9.44	0.26	145.36	608.57	108.67	17.33	13.33	0.78	0.08	0.89	62.44	0.33
332/04	Макаронные изделия отвар	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	Напиток янтарный	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
806/08	Коржик молочный	75	4.83	10.05	47.38	299.29	1253.07	48.69	49.12	8.18	0.65	0.08	0.10	9.77	10.29
ИТОГО ЗА ОБЕД:		975	30.00	38.90	147.83	1061.38	4443.80	322.43	186.41	54.69	4.56	0.72	53.32	136.21	14.71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585.00	45.48	56.38	222.33	1578.63	6609.42	884.75	533.82	125.21	6.64	0.91	76.82	222.31	15.16
НОРМА			90.0	92.0	383.0	2720.0		1200.0	1200.0	300.0	18.0	1.4	70.0	900.0	
ОТКЛОНЕНИЕ			-44.52	-35.62	-160.67	-1141.37	6609.42	-315.25	-666.19	-174.79	-11.36	-0.49	6.82	-677.69	15.16



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	210	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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	11.21	14.12	80.19	402.66	1685.87	188.44	202.90	48.70	1.78	0.19	0.39	71.90	0.99
ОБЕД															
ттк	Салат из свежей моркови с чесноком	100	1.26	10.09	6.60	122.24	516.56	34.46	51.60	34.14	0.70	0.05	4.55	174.00	4.40
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
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 ЗА ОБЕД:		900	48.40	36.54	142.38	1095.08	3387.78	581.70	582.77	245.92	12.34	1.41	42.04	1167.29	9.60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440.00	59.60	50.66	222.57	1497.75	5073.65	870.14	785.67	294.62	14.11	1.60	42.43	1239.19	10.59
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-30.40	-41.34	-160.43	-1222.25	5073.65	-329.86	-414.33	-5.38	-3.89	0.20	-27.57	339.19	10.59

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															
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
127/08	Каша молочная пшенная с маслом	210	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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		595	23.43	21.36	96.45333	581.77333	2435.769	453.72	358.39	66.04	2.75	0.25	2.21	144.1	2.02
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	6.69	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
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 ЗА ОБЕД:		1010	37.11	26.77	139.27	911.95	3717.67	291.30	333.40	65.45	11.92	0.72	58.02	680.10	10.07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605.00	60.54	48.13	235.72	1493.72	6153.44	745.02	691.79	131.49	14.67	0.97	60.23	824.20	12.09
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-29.46	-43.87	-147.28	-1226.28	6153.44	-454.98	-508.21	-168.51	-3.33	-0.43	-9.77	-75.80	12.09



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.
2. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Могильный М.П. (ред.)Сборник технических нормативов — М.: ДеЛи принт, 2005
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			Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
1	45.88	59.39	221.93	1622.26	6792.06	747.30	732.26	260.38	10.97	1.60	156.10	192.65	9.28
2	48.94	80.91	232.30	1891.25	7918.27	801.45	701.81	134.09	8.58	0.85	24.70	1236.99	12.12
3	57.87	46.50	251.87	1657.48	6671.58	668.31	854.24	193.83	10.48	1.56	85.15	1381.13	6.19
4	56.90	43.13	277.06	1723.97	6933.20	726.26	665.42	244.10	12.26	1.10	70.95	874.93	23.16
5	54.92	65.91	281.61	1939.31	7893.43	909.16	943.90	276.50	9.45	1.28	137.11	291.56	9.73
6	59.04	52.74	266.75	1777.84	7376.46	801.14	838.86	202.83	11.79	1.37	57.85	1492.01	11.59
7	54.17	60.84	239.10	1720.55	7203.59	738.04	983.29	255.87	12.36	1.33	126.81	292.41	12.84
8	45.48	56.38	222.33	1578.63	6609.42	884.75	533.82	125.21	6.64	0.91	76.82	222.31	15.16
9	59.60	50.66	222.57	1497.75	5073.65	870.14	785.67	294.62	14.11	1.60	42.43	1239.19	10.59
10	59.60	50.66	222.57	1497.75	5073.65	870.14	785.67	294.62	14.11	1.60	42.43	1239.19	10.59
итого за 10 дней	542.41	567.11	2438.07	16906.78	67545.32	8016.69	7824.93	2282.05	110.75	13.21	820.35	8462.37	121.26
Среднее значение	54.24	56.71	243.81	1690.68	6754.53	801.67	782.49	228.21	11.08	1.32	82.03	846.24	12.13
Суточная потребность	90.0	92.0	383.0	2720.0	0.0	1200.0	1200.0	300.0	18.0	1.4	70.0	900.0	0.0
% от нормы	60.3	61.6	63.7	62.2		66.8	65.2	76.1	61.5	94.4	117.2	94.0	