

День: **понедельник**
Неделя: **первая**

Сезон: **зима**
Возрастная категория: **12лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
тк	Кнели мясные	100	22.64	13.03	6.87	235.31	985.20	61.08	244.72	32.55	3.06	0.10	0.52	17.80	0.43
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
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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	31.14	23.95	82.29	669.25	2802.00	86.96	309.14	45.47	4.32	0.18	2.32	61.19	2.03
ОБЕД															
74/04	Икра овощная порциями (пром.пр.)	100	1.31	5.27	7.79	83.77	350.74	23.32	28.32	16.99	0.77	0.05	11.77	0.00	2.40
136/94	Суп картофельный с крупой	250	2.67	2.61	19.53	112.29	470.14	116.74	78.79	24.49	0.93	0.09	7.35	0.00	0.25
461/04	Тефтели (1вариант)	100/50	18.70	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
тк	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
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	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	32.71	43.03	108.61	954.52	3996.37	220.58	456.87	156.68	8.15	10.88	68.32	124.95	5.49
ПОЛДНИК															
тк	Ряженка	200	5.64	0.09	7.28	52.49	219.77	221.80	165.30	26.10	0.17	0.06	0.56	0.00	0.00
тк	Банан свежий	200	2.94	0.98	41.16	185.22	775.48	15.68	54.88	82.32	1.18	0.08	19.60	0.00	0.80
182/08	Коржик молочный	75	4.83	10.05	47.34	299.13	1252.40	98.97	49.12	8.18	0.65	0.08	0.00	9.77	4.88
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		475	13.41	11.12	95.78	536.84	2247.64	336.45	269.30	116.60	2.00	0.22	20.16	9.77	5.68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1975.00	77.26	78.10	286.67	2160.60	9046.01	643.99	1035.31	318.75	14.47	11.29	90.80	195.91	13.20
НОРМА		2700	90.00	92.00	383.00	272.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ		-725	-12.74	-13.90	-96.33	1888.60	9046.01	-556.01	-164.69	18.75	-3.53	9.89	20.80	-704.09	

День: **вторник**
Неделя: **первая**

Сезон: **зима**
Возрастная категория: **12лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Кдж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
	ЗАВТРАК														
ттк	Сыр голландский порциями	20	4.65	7.05	21.19	166.78	698.27	79.93	101.13	26.31	0.72	0.09	0.14	31.67	0.15
127/08	Каша молочная пшенная 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
631/04	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
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 ЗАВТРАК	560	23.17	29.32	119.67	835.21	3496.86	237.54	462.85	98.37	4.35	0.36	2.35	83.97	2.17
	ОБЕД														
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	9.63	12.35	147.13	615.98	42.59	68.80	35.15	1.93	0.04	4.08	0.00	4.75
ттк	Плов из филе кури	200	17.60	26.00	53.20	517.20	2165.41	85.60	218.00	52.30	2.20	0.10	2.00	0.40	6.10
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	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	820	27.86	44.10	123.60	1002.68	4198.00	182.31	375.34	127.77	9.22	10.72	60.74	14.80	16.35
	ПОЛДНИК														
гост	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	320.20	163.50	15.00	55.50	0.03	0.00	69.00	0.50
ттк	Яблоко свежее	150	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	21.12	14.36	11.75	1.91	0.03	6.00	0.30	7.50
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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	500	7.66	9.17	61.50	359.17	1503.77	348.54	182.26	29.24	57.53	0.07	11.28	69.30	8.04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1880.00	58.69	82.58	304.77	2197.06	9198.63	768.39	1020.45	255.38	71.10	11.15	74.37	168.07	26.56
	НОРМА	2700	90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
	ОТКЛОНЕНИЕ	-820.00	-31.31	-9.42	-78.23	-522.95	9198.63	-431.61	-179.55	-44.62	53.10	9.75	4.37	-731.93	

День: **среда**
Неделя: **первая**

Сезон: **зима**
Возрастная категория: **12лет и старше**

№ рецептуры	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														
тк	Котлета куриная "Пикантная"	100	20.17	4.47	12.06	169.15	708.20	62.89	175.42	73.02	1.45	0.09	2.11	57.93	2.05
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
628/04	Чай с сахаром	250	0.53	0.03	38.59	156.68	655.97	27.11	17.55	6.99	1.50	0.00	0.20	0.00	0.74
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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	26.49	7.70	87.10	523.64	2192.36	141.37	306.39	115.68	4.47	0.22	4.84	138.13	3.43
	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
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	1050.00	0.26
388/04	Биточки рыбные	100	8.10	8.40	16.10	172.40	721.80	96.20	114.10	31.00	1.20	0.10	15.30	100.00	1.90
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
тк	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
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	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	29.92	32.15	121.26	894.04	3743.15	214.59	339.98	95.60	6.00	10.78	128.06	1208.79	7.04
	ПОЛДНИК														
тк	Ряженка	200	5.64	0.09	7.28	52.49	219.77	221.80	165.30	26.10	0.17	0.06	0.56	0.00	0.00
554/16	Булочка "Ромашка"	80	3.95	3.44	25.98	150.68	630.87	46.99	29.90	5.17	0.41	0.05	0.00	2.68	1.96
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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	480	9.84	3.55	53.97	287.19	1202.41	272.55	196.92	32.21	0.69	0.11	2.00	2.68	2.14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1940	66.25	+	262.32	1704.86	7137.92	628.52	843.30	243.49	11.16	11.11	134.90	1349.60	12.61
	НОРМА	2700	90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
	ОТКЛОНЕНИЕ	-760	-23.75	#####	-120.68	-1015.14	7137.92	-571.48	-356.70	-56.51	-6.84	9.71	64.90	449.60	

День: **четверг**
Неделя: **первая**

Сезон: **зима**
Возрастная категория: **12лет и старше**

№ рецептуры	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															
тк	"Ёжики" мясные	100	13.02	21.60	13.31	299.72	1254.87	38.50	153.37	24.96	1.90	0.23	2.10	13.50	2.64
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	250	0.13	0.13	29.13	118.13	494.57	5.00	0.00	0.50	0.00	0.00	1.88	1.63	0.00
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	20.56	28.09	85.68	677.71	2837.43	120.96	311.71	79.58	4.21	0.49	3.98	62.62	3.23
ОБЕД															
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
140/04	Суп картофельный с вермишелью	250	3.25	2.50	22.00	123.50	517.07	74.00	78.00	30.25	1.25	0.13	7.11	640.00	1.00
75/08	Котлета детская	100	15.09	11.24	10.09	201.88	845.23	81.69	144.80	24.16	0.92	0.07	0.20	40.00	2.96
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
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
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	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	27.94	25.39	118.78	815.40	3413.93	259.52	382.26	108.78	6.51	10.85	74.50	784.30	10.36
ПОЛДНИК															
гост	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	143.50	163.50	15.00	5.50	0.03	0.00	69.00	0.50
тк	Фрукты свежие	150	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	88.20	0.00	0.30
гост	Бублик с маком	100	8.10	6.20	56.00	312.20	1307.12	39.00	98.00	38.00	1.90	0.17	0.10	9.77	2.50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	16.32	15.09	92.61	571.53	2392.88	232.48	295.31	72.11	7.84	0.26	88.30	78.77	3.30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860.00	64.82	68.57	297.06	2064.64	8644.24	612.96	989.28	260.47	18.56	11.61	166.78	925.69	16.90
НОРМА		2700	90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ		-840	-25.18	-23.43	-85.94	-655.36	8644.24	-587.04	-210.72	-39.53	0.56	10.21	96.78	25.69	

День: **пятница**
Неделя: **первая**

Сезон: **зима**
Возрастная категория: **12лет и старше**

№ рецептуры	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															
тк	Котлета рыбная "Дружба"	100	14.35	19.68	11.91	288.52	1207.98	58.91	97.00	82.56	1.10	0.20	1.48	17.56	0.02
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
тк	Напиток вишневый	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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22.65	30.60	83.03	704.53	2949.74	86.24	163.22	98.20	2.36	0.29	3.73	63.50	1.44
ОБЕД															
тк	Салат из свежей капусты, моркови и помидор	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
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	1250.00	1.00
тк	Котлета куриная с сыром	100	20.61	8.73	2.30	170.2	1341.64	86.90	205.89	29.56	3.26	0.01	0.87	4.10	1.20
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
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
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	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	38.17	31.60	116.67	903.75	4412.68	251.70	575.95	151.54	10.72	10.99	67.22	1318.74	8.45
ПОЛДНИК															
тк	Булочка с творогом	80	11.78	2.51	28.72	184.59	772.84	134.93	68.87	10.80	0.57	0.05	0.02	5.10	1.49
гост	Груша свежая	200	0.76	0.52	18.74	82.68	346.16	33.40	27.84	20.88	4.00	0.02	4.00	0.00	0.80
гост	Молоко топтыжка	200	5.45	5.63	17.11	140.07	586.45	265.80	156.60	24.36	0.17	0.00	0.00	24.00	8.00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	17.99	8.66	64.57	407.34	1705.45	434.13	253.31	56.04	4.74	0.07	4.02	29.10	10.29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1930.00	78.81	70.86	264.27	2015.63	9067.88	772.08	992.48	305.78	17.82	11.35	74.96	1411.33	20.18
НОРМА		2700	90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ		-770	-11.19	-21.14	-118.73	-704.37	9067.88	-427.92	-207.52	5.78	-0.18	9.95	4.96	511.33	

День: **суббота**
Неделя: **первая**

Сезон: **зима**
Возрастная категория: **12лет и старше**

№ рецептуры	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															
тк	Жаркое по-деревенски	250	40.50	34.50	39.25	629.50	2635.59	49.50	512.50	99.00	7.25	0.25	25.25	50.00	1.00
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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	43.09	34.77	79.94	805.01	3370.39	60.20	534.15	104.38	7.72	0.28	27.05	50.30	1.56
ОБЕД															
52/04	Салат "Мозайка"	100	13.81	11.33	41.22	322.09	1348.53	124.69	202.42	71.31	5.81	0.44	31.58	0.44	9.69
131/04	Рассольник домашний со сметаной	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
456/04	Зразы рубленые	100	15.93	10.83	7.51	191.17	800.40	151.64	204.44	34.58	1.47	0.09	1.58	10.54	6.21
тк	Рис припущенный с кукурузой	180	4.78	3.84	38.27	206.74	865.56	113.90	100.80	33.32	0.80	0.08	4.50	42.76	0.32
686/04	Сок фруктовый	200	1.22	0.07	29.77	124.59	521.63	35.73	31.76	22.84	0.75	0.02	0.40	0.00	1.38
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	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	40.50	28.19	146.54	1001.79	4194.28	519.76	576.40	175.18	10.41	11.16	87.56	68.84	19.20
ПОЛДНИК															
гост	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	148.50	163.50	15.00	55.50	0.03	0.00	69.00	0.50
тк	Банан свежий	200	2.94	0.98	41.16	185.22	775.48	115.68	54.88	82.32	1.18	0.08	19.60	0.00	0.80
тк	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 ПОЛДНИК		450	19.11	20.13	130.67	780.29	3266.92	307.28	302.90	112.29	57.74	0.22	19.72	120.83	2.68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880.00	102.70	83.09	357.15	2587.09	10831.60	887.24	1413.45	391.84	75.86	11.67	134.33	239.97	23.44
НОРМА		2700	90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ		-820	12.70	-8.91	-25.85	-132.92	10831.60	-312.76	213.45	91.84	57.86	10.27	64.33	-660.03	

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **зима**

Возрастная категория: **12лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Кдж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
тк	Котлета "Три товарища"	90	23.67	15.78	10.64	279.24	1169.14	7.50	230.00	32.78	3.10	0.10	0.10	5.00	1.20
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
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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31.52	28.50	73.35	675.96	2830.10	32.52	360.31	108.95	6.00	0.24	1.90	53.55	2.30
ОБЕД															
74/04	Икра овощная порциями (пром.пр.)	100	1.31	5.27	7.79	83.77	350.74	23.32	28.32	16.99	0.77	0.05	11.77	0.00	2.40
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
466/04	Биточки паровые	100	13.53	12.37	8.09	197.79	828.10	35.00	131.60	17.36	2.08	0.03	0.00	14.16	0.53
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
705/04	Напиток из шиповника	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
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	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28.35	31.46	123.87	892.05	3734.81	107.55	300.19	76.74	5.65	10.79	77.79	712.95	6.47
ПОЛДНИК															
806/08	Коржик молочный	75	4.83	10.05	47.38	299.29	1253.07	18.69	49.12	8.18	0.65	0.80	0.10	9.77	10.29
ГОСТ	Мандарин	150	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	88.20	0.00	0.30
645/04	Кефир	200	5.64	0.09	7.28	52.49	219.77	221.80	165.30	26.10	0.17	0.06	0.56	0.00	0.00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		425	11.79	10.43	66.57	407.31	1705.33	290.47	248.23	53.39	1.26	0.92	88.86	9.77	10.59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865.00	71.66	70.39	263.80	1975.31	8270.23	430.54	908.73	239.09	12.91	11.95	168.55	776.27	19.36
НОРМА		2700	90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ		-835	-18.34	-21.61	-119.20	-744.69	8270.23	-769.46	-291.27	-60.91	-5.09	10.55	98.55	-123.73	

День: вторник

Сезон: зима

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	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	60	0.24
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
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
тк	Булочка с творогом*	80	11.78	2.51	28.72	184.59	772.84	34.93	68.87	10.80	0.57	0.05	0.02	5.10	1.49
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	24.74	16.83	92.79	621.59	2602.47	193.29	287.49	52.71	5.00	0.16	4.24	113.62	2.36
ОБЕД															
тк	Салат из свежей капусты, моркови и	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
тк	Суп рыбный "Мозайка"	250	9.83	7.31	17.91	176.76	740.07	42.40	168.30	44.70	1.63	0.19	21.74	263.98	0.59
тк	Тефтели куриные	100/50	21.44	22.17	23.69	380.03	1591.12	36.78	194.83	91.44	2.56	0.21	7.81	178.26	194.83
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
631/04	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
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	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	42.14	46.41	132.97	1118.08	4681.19	197.64	562.87	213.56	9.07	11.19	87.25	505.58	201.68
ПОЛДНИК															
гост	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	150.00	163.50	15.00	55.50	0.03	0.00	69.00	0.50
тк	Фрукты свежие	150	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	88.20	0.00	0.30
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8.22	8.89	36.61	259.33	1085.76	199.98	197.31	34.11	55.94	0.09	88.20	69.00	0.80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	75.10	72.13	262.37	1999.00	8369.42	590.91	1047.67	300.38	70.01	11.44	179.69	688.20	204.84
НОРМА		2700	90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ		-900	-14.90	-19.87	-120.63	-721.00	8369.42	-609.09	-152.34	0.38	52.01	10.04	109.69	-211.80	
*ршп	Ватрушка с творогом	80	11.90	4.20	29.30	202.60	848.25	35.20	69.36	11.20	0.59	0.05	0.02	5.15	1.52

День: **четверг**

Сезон: **зима**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рецептуры	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															
тк	Шницель с рисом	100	19.26	13.96	21.81	289.87	1213.61	63.21	202.56	37.89	2.14	0.09	0.89	0.00	7.13
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	250	0.13	0.13	29.13	118.13	494.57	5.00	0.00	0.50	0.00	0.00	1.88	1.63	0.00
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	26.80	20.45	94.18	667.86	2796.17	145.67	360.90	92.51	4.45	0.35	2.77	49.12	7.72
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
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	550.00	0.26
451/04	Котлета рубленая	100	21.33	20.89	11.78	320.44	1341.64	117.50	230.00	32.78	3.10	0.10	0.10	5.00	1.20
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
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
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	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	42.51	46.44	104.23	1004.86	4207.13	235.03	521.78	160.63	9.54	10.84	102.86	618.95	5.84
ПОЛДНИК															
тк	Кефир с сахаром	200/10	5.64	0.09	10.65	65.97	276.20	221.80	165.30	26.10	0.17	0.06	0.56	0.00	0.00
тк	Сдоба Выборгская	100	7.39	4.98	58.83	309.70	1296.65	26.37	65.16	13.32	0.99	0.09	0.02	19.48	1.31
тк	Яблоко свежее	200	9.85	6.64	78.44	412.93	1728.87	35.16	86.88	17.76	1.32	0.12	0.03	25.97	1.75
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	22.88	11.71	147.92	788.60	3301.72	283.33	317.34	57.18	2.48	0.27	0.61	45.45	3.06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970.00	92.19	78.59	346.32	2461.32	10305.03	664.03	1200.02	310.32	16.47	11.46	106.23	713.53	16.62
НОРМА		2700	90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ		-730	2.19	-13.41	-36.68	-258.68	10305.03	-535.97	0.02	10.32	-1.53	10.06	36.23	-186.47	

День: **пятница**

Сезон: **зима**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рецептуры	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															
тк	Галки рыбные	100	15.98	18.89	16.80	301.11	1260.69	75.72	197.32	32.43	1.23	0.18	1.76	20.40	4.26
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
тк	Напиток цитрусовый	250	0.24	0.05	29.28	118.50	496.14	9.03	5.50	3.11	0.15	0.01	6.60	0.00	0.05
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22.01	22.14	82.52	617.42	2585.03	136.12	316.25	71.22	2.90	0.32	10.89	100.60	4.95
ОБЕД															
70/16	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	2.22	7.70	9.88	117.70	492.79	34.07	28.12	28.12	1.53	0.03	3.27	0.00	3.80
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	750.00	1.00
тк	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
тк	Напиток яблочный	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
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	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	34.07	34.47	123.13	939.04	3931.57	119.67	281.47	101.85	7.35	10.89	71.81	871.24	7.68
ПОЛДНИК															
гост	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	150.00	163.50	15.00	55.50	0.03	0.00	69.00	0.50
тк	Мандарин	150.00	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	88.20	0.00	0.30
731/04	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 ПОЛДНИК		400	17.32	20.19	61.21	495.83	2075.94	224.78	384.41	58.41	57.24	0.19	88.60	73.50	2.26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860.00	73.40	76.80	266.87	2052.29	8592.53	480.56	982.13	231.48	67.49	11.40	171.30	1045.33	14.88
НОРМА		2700	90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ		-840	-16.60	-15.20	-116.13	-667.71	8592.53	-719.44	-217.87	-68.52	49.49	10.00	101.30	145.33	

День: **суббота**

Сезон: **зима**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **12лет и старше**

№ рецептуры	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															
413/04	Колбасные изделия отварные	100	15.91	9.87	13.97	208.31	872.16	43.78	140.78	32.71	2.18	0.10	0.04	0.00	3.47
450/03	Рис припущенный с овощами	180	4.63	8.44	30.71	217.28	909.72	69.84	138.84	49.92	1.98	0.06	8.57	47.20	0.26
тк	Напиток вишневый	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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22.94	18.57	81.06	583.18	2441.64	125.77	303.07	90.73	4.62	0.20	10.86	50.05	4.11
ОБЕД															
66/16	Салат из овощей с кукурузой	100	2.50	6.60	15.50	131.40	550.15	66.83	68.17	35.50	1.20	0.10	32.50	400.00	2.90
155/04	Суп картофельный с клецками	250	3.25	3.00	25.00	140.00	586.15	22.50	102.50	34.00	1.25	0.13	9.75	1000.00	0.50
374/04	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10.54	6.19	5.62	129.99	544.24	28.14	143.60	28.99	0.85	0.07	2.98	3.18	3.35
214/04	Капуста тушеная	180	4.43	4.90	17.78	132.91	556.48	103.716	79.1	39.888	1.584	0.07	33.73	37.188	0.396
тк	Напиток из сухофруктов	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
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	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	25.19	21.27	110.86	745.24	3120.18	237.40	419.60	145.19	6.19	10.91	126.45	1454.77	8.75
ПОЛДНИК															
ГОСТ	Печенье овсяное	50	1.90	5.40	20.60	99.24	415.50	2.43	11.10	5.30	0.16	0.02	0.00	3.26	1.63
тк	Яблоко свежее	200	2.53	7.20	27.47	132.32	554.00	3.24	14.80	7.07	0.22	0.03	0.00	4.35	2.17
тк	Ряженка	200	5.64	0.09	7.28	52.49	219.77	221.8	165.3	26.1	0.17	0.06	0.56	0	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	10.07	12.69	55.35	284.05	1189.26	227.47	191.20	38.47	0.55	0.11	0.56	7.61	3.80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900.00	58.20	52.53	247.27	1612.47	6751.08	590.64	913.87	274.39	11.36	11.21	137.87	1512.42	16.66
НОРМА		2700	90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ		-800	-31.80	-39.47	-135.73	-1107.53	6751.08	-609.36	-286.13	-25.61	-6.64	9.81	67.87	612.42	

При составлении меню были использованы:

1. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общепита"
2. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников"
3. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"
4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях"

Сводная таблица расчета химического состава

День	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1	77.3	78.1	286.7	2160.6
2	58.7	82.6	304.8	2197.1
3	66.3	+	262.3	1704.9
4	64.8	68.6	297.1	2064.6
5	78.8	70.9	264.3	2015.6
6	102.7	83.1	357.1	2587.1
7	71.7	70.4	263.8	1975.3
8	75.1	72.1	262.4	1999.0
9	67.8	71.7	288.6	2069.6
10	92.2	78.6	346.3	2461.3
11	73.4	76.8	266.9	2052.3
12	58.2	52.5	247.3	1612.5
итого за 12 дней	886.8	805.3	3447.5	24899.8
Среднее значение	73.9	67.1	287.3	2075.0
Суточная потребность	90.0	92.0	383.0	2720.0
% от суточной потребности	82	73	75	76

Используются следующие нормативные документы:

"Обеспечение общественного питания при общеобразовательных школах" Лапшина В.Т.
"Нормативы питания школьников" Могильный М.П. (ред.) Сборник технических нормативов — М.: ДеЛи
"Нормативы питания в образовательных учреждениях" / Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.
"Нормативы питания в организациях общественного питания населения"

Средний химический состав блюд по дням недели

КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
9046.0	644.0	1035.3	318.7	14.5	11.3	90.8	195.9	13.2
9198.6	768.4	1020.5	255.4	71.1	11.2	74.4	168.1	26.6
7137.9	628.5	843.3	243.5	11.2	11.1	134.9	1349.6	12.6
8644.2	613.0	989.3	260.5	18.6	11.6	166.8	925.7	16.9
9067.9	772.1	992.5	305.8	17.8	11.3	75.0	1411.3	20.2
10831.6	887.2	1413.4	391.8	75.9	11.7	134.3	240.0	23.4
8270.2	430.5	908.7	239.1	12.9	12.0	168.5	776.3	19.4
8369.4	590.9	1047.7	300.4	70.0	11.4	179.7	688.2	204.8
8392.8	609.1	923.2	267.1	14.2	11.5	216.2	309.7	25.1
10305.0	664.0	1200.0	310.3	16.5	11.5	106.2	713.5	16.6
8592.5	480.6	982.1	231.5	67.5	11.4	171.3	1045.3	14.9
6751.1	590.6	913.9	274.4	11.4	11.2	137.9	1512.4	16.7
104607.4	7678.9	12269.9	3398.4	401.4	137.1	1656.0	9336.1	410.4
8717.3	639.9	1022.5	283.2	33.4	11.4	138.0	778.0	34.2
	1200.0	1200.0	300.0	18.0	1.4	70.0	900.0	
	53	85	94	186	816	197	86	