

Сезон: весна

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

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															
тпк	Котлета куриная с сыром	90	26.42	4.77	17.74	219.57	919.30	153.14	249.90	90.68	1.71	0.10	2.12	104.30	0.80
302/04	Каша пшенная вязкая	150	5.92	7.08	32.97	219.28	918.08	21.59	115.70	41.60	1.44	0.19	0.00	39.33	0.22
686/04	Чай с 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
тпк	Мучные 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	0.88
тпк	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:		510	35.59	21.99	107.80	771.47	3229.99	203.45	435.94	145.60	4.24	0.40	3.66	153.70	2.41
ОБЕД															
17/2008	Салат из квашеной капусты	60	0.84	4.86	3.72	61.98	259.50	20.00	19.20	7.86	0.72	0.02	10.30	6.00	2.40
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5.40	4.80	21.60	151.20	633.04	139.40	139.00	38.60	2.80	0.16	7.00	800.00	0.80
451/04	Котлеты рубленые	90	19.20	18.80	10.60	288.40	1207.47	136.75	207.00	29.50	2.79	0.09	0.09	4.50	1.08
332/04	Макаронные изделия отварные	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
тпк	Сок фруктовый	200	1.25	0.25	25.60	109.65	459.08	17.50	17.50	10.00	3.50	0.03	5.00	0.00	0.00
тпк	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
тпк	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.40	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	35.87	38.16	118.43	960.64	4022.01	332.35	437.84	96.45	11.22	0.42	22.79	860.81	5.65
ПОЛДНИК															
806/08	Коржик молочный	75	4.83	10.05	47.38	299.29	1253.07	168.69	49.12	8.18	0.65	0.80	0.10	9.77	10.29
645/04	Кефир или 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
ИТОГО ПОЛДНИК		275	10.47	10.14	54.66	351.78	1472.83	390.49	214.42	34.28	0.82	0.86	0.66	9.77	10.29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	82	70	281	2084	8725	926	1088	276	16	2	27	1024	18
НОРМА		1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		-155.00	4.93	-8.71	-54.11	-266.11	8724.83	-173.71	-11.80	26.33	4.28	0.49	-32.89	324.28	17.04

Сезон: весна

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность,	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
ЗАВТРАК															
ттк	Сыр голландский порционно	20	4.94	4.68	0.00	61.88	259.08	276.00	104.40	9.57	0.12	0.00	0.06	25.20	0.08
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	210	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
747/04	Сосиска в тесте	50/50	20.10	20.25	25.08	362.97	1519.68	38.77	187.10	24.30	2.95	0.10	0.00	4.50	1.46
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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	32.86	35.25	95.65	831.29	3480.44	450.86	432.26	66.56	4.40	0.18	80.28	78.22	2.73
ОБЕД															
ттк	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	0.79	6.05	4.60	75.94	317.96	20.42	22.79	11.53	0.74	0.01	5.22	1.04	2.69
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2.73	3.57	18.50	117.05	490.06	123.10	77.90	28.80	1.05	0.11	10.70	475.00	1.26
81/08	Фрикадельки "Петушок"	90/5	12.28	16.36	7.16	225.00	942.03	26.12	111.06	14.54	1.10	0.06	1.33	85.05	0.46
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
646/08	Напиток лимонный	200	0.19	0.04	23.42	94.80	396.91	7.22	4.40	2.49	0.12	0.01	25.28	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	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.40	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		775	25.17	35.47	110.59	862.20	3609.87	195.57	271.29	67.85	4.42	0.31	42.93	611.40	5.82
ПОЛДНИК															
ттк	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	150.00	163.50	15.00	5.50	0.03	0.00	69.00	0.50
ттк	Апельсин	200	1.76	0.40	14.98	70.56	295.42	33.32	22.54	12.74	0.58	0.04	28.80	0.00	0.40
ИТОГО ПОЛДНИК		350	8.66	9	39.68	274.36	1148.69	183.32	186.04	27.74	6.08	0.07	28.80	69.00	0.90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665.00	66.69	79.72	245.92	1967.85	8239.01	829.75	889.59	162.15	14.90	0.56	152.01	758.62	9.45
НОРМА		1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		-35.00	-10.31	0.72	-89.08	-382.15	8239.01	-270.25	-210.42	-87.85	2.90	-0.64	92.01	58.62	8.14

Сезон: весна

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

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															
ТТК	Котлета рыбная "Солнышко"	90	17.07	12.08	12.46	226.84	949.73	49.10	201.62	29.12	1.26	0.20	9.40	78.40	4.20
520/04	Пюре картофельное	150	2.98	10.56	18.12	179.44	751.28	37.81	78.27	26.23	0.99	0.08	2.11	66.58	0.26
685/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00
тпк	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
тпк	Фрукты свежие по сезону	100	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 ЗАВТРАК:		570	23.39	23.12	73.79	596.80	2498.68	126.82	321.93	72.29	3.47	0.35	70.31	145.28	4.99
ОБЕД															
тпк	Овощи свежие порциями	60	0.65	0.12	2.23	12.60	52.75	8.23	11.52	11.76	0.53	0.04	14.70	0.00	0.42
140/04	Суп картофельный с вермишелью	200	2.60	2.00	17.60	98.80	413.66	119.20	62.40	24.20	1.00	0.10	5.69	630.00	0.80
РКС	Плов детский(2вариант)	200	15.80	22.80	36.02	412.48	1726.97	28.12	220.20	32.10	2.22	0.09	1.20	0.00	2.44
тпк	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
тпк	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
тпк	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.40	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	23.41	25.59	107.12	752.43	3150.2713	165.604	313.62	72.66	4.5	0.313	33.49	645.7	4.16
ПОЛДНИК															
ТТК	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
645/04	Кефир или 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
ИТОГО ПОЛДНИК		280	17.42	2.6	36.00	184.59	772.84	256.73	234.17	36.90	0.74	0.11	0.58	5.1	1.49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570.00	64.22	51.31	216.91	1533.82	6421.79	549.15	869.72	181.85	8.71	0.78	104.38	796.08	10.64
НОРМА		1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		-130.00	-12.78	-27.69	-118.09	-816.18	6421.79	-550.85	-230.28	-68.15	-3.29	-0.42	44.38	96.08	9.33

Сезон: весна
 Возрастная категория: 7-11 лет.

Неделя: первая
 День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
460/04	Биточки, рубленные из птицы	90	17.50	10.80	13.41	220.84	924.61	21.20	163.70	25.82	1.97	0.07	0.25	28.80	0.59
332/04	Макаронные изделия отварные	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
тпк	Напиток яблочный	200	0.06	0.05	16.37	66.17	277.04	2.69	1.54	1.26	0.35	0.00	1.40	0.00	0.10
770/04	Булочка дорожная	70	3.43	7.14	24.97	177.86	744.66	5.87	25.06	4.52	0.35	0.04	0.00	0.65	0.80
тпк	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:		540	28.19	27.11	98.49	750.71	3143.07	48.41	245.44	42.09	3.66	0.19	1.65	65.66	2.69
ОБЕД															
тпк	Салат из маринованной капусты	60	0.47	0.06	1.47	8.30	34.75	10.20	18.00	8.40	0.30	0.02	5.88	0.00	0.06
110/04	Борщ из свежей капусты с карт. со сметаной	200/10	7.98	6.03	11.30	131.39	550.10	135.90	108.00	29.40	2.10	0.06	10.10	840.00	0.21
тпк	Шницель "Школьный"	90	12.17	11.13	7.28	177.97	745.12	131.50	118.46	15.62	1.86	0.03	0.00	12.71	0.49
302/04	Каша пшеничная вязкая	150	3.20	10.20	31.73	231.52	969.33	5.07	2.95	0.22	0.05	0.00	0.00	48.90	0.14
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
тпк	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
тпк	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.40	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	28.50	28.01	110.62	808.57	3385.32	310.41	280.95	63.43	6.26	0.19	16.98	916.01	1.42
ПОЛДНИК															
738/04	Пирожок с мясом и луком	75	15.07	8.63	31.57	264.23	1106.28	12.02	50.79	9.73	0.63	0.06	0.00	13.83	1.26
тпк	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	150.00	163.50	15.00	5.50	0.03	0.00	69.00	0.50
ИТОГО ПОЛДНИК		225	21.97	17.23	56.27	468.03	1959.55	162.02	214.29	24.73	6.13	0.09	0.00	82.83	1.76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535.00	78.66	72.35	265.38	2027.31	8487.94	520.84	740.68	130.25	16.05	0.47	18.63	1064.50	5.87
НОРМА		1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		-165.00	1.66	-6.65	-69.62	-322.69	8487.94	-579.16	-359.32	-119.75	4.05	-0.73	-41.37	364.50	4.56

Сезон: весна

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ 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															
454/04	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	90	18.70	23.50	6.03	310.42	1299.67	27.40	205.00	28.60	2.88	0.18	3.15	27.00	0.90
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
тпк	Напиток "Янтарный"	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	0.00
тпк	Фрукты свежие по сезону	100	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
тпк	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:		570	28.00	32.89	87.48	757.93	3173.30	115.10	314.44	74.67	4.91	0.31	62.35	63.21	2.30
ОБЕД															
52/04	Салат "Мозайка"	60	1.72	4.42	6.09	71.02	297.35	2.76	32.20	12.30	0.38	0.02	4.21	84.20	0.02
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5.40	4.80	21.60	151.20	633.04	139.40	139.00	38.60	2.80	0.16	7.00	800.00	0.80
ТТК	Птица запеченая	90	13.35	8.50	0.23	130.82	547.72	10.00	15.60	12.00	0.70	0.07	0.80	56.20	0.30
332/04	Макаронные изделия отварные	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
685/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00
тпк	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
тпк	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.40	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	29.83	27.21	105.30	785.41	3288.35	171.45	241.94	73.39	5.89	0.37	12.41	990.71	2.49
ПОЛДНИК															
645/04	Кефир или 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
806/08	Коржик молочный	75	4.83	10.05	47.38	299.29	1253.07	168.69	49.12	8.18	0.65	0.80	0.10	9.77	10.29
ИТОГО ПОЛДНИК		275	10.47	10.14	54.66	351.78	1472.83	390.49	214.42	34.28	0.82	0.86	0.66	9.77	10.29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615.00	68.30	70.24	247.44	1895.12	7934.49	677.04	770.80	182.34	11.62	1.55	75.42	1063.69	15.08
НОРМА		1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		-85.00	-8.70	-8.76	-87.56	-454.88	7934.49	-422.96	-329.20	-67.66	-0.38	0.35	15.42	363.69	13.77

Сезон: весна

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота.

№ 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															
тпк	Картофель тушеный с мясом	200	17.80	23.70	24.40	382.10	1599.78	27.64	243.00	56.32	3.56	0.23	29.45	304.19	0.31
тпк	Напиток плодово-ягодный	250	0.13	0.40	21.63	90.64	379.49	6.15	3.95	3.90	0.13	0.01	2.25	0.01	0.00
тпк	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
тпк	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:		510	20.93	34.22	82.41	721.34	3020.11	58.75	315.57	72.60	4.67	0.35	31.80	314.27	5.52
ОБЕД															
25/2004	Салат "Степной" из разных овощей	60	1.33	4.62	5.93	70.62	295.67	20.44	33.00	16.87	0.92	0.02	1.96	0.00	2.28
тпк	Суп кудрявый с пшеном	200/10	5.40	4.40	8.30	94.40	395.23	156.10	108.20	22.20	1.00	0.10	1.40	0.00	0.30
388/04	Котлеты рыбные	90	7.29	7.56	14.50	155.20	649.79	32.60	207.00	27.90	1.08	0.09	13.80	90.00	1.71
330/04	Бобовые отварные	150	14.05	5.48	31.78	232.64	974.02	82.57	162.83	69.78	4.48	0.40	0.00	30.98	0.50
тпк	Сок фруктовый	200	1.25	0.25	25.60	109.65	459.08	17.50	17.50	10.00	3.50	0.03	5.00	0.00	0.00
тпк	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
тпк	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.40	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	33.58	22.88	114.08	796.56	3335.04	315.26	548.03	150.95	11.73	0.72	22.56	135.38	5.29
ПОЛДНИК															
тпк	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	150.00	163.50	15.00	5.50	0.03	0.00	69.00	0.50
тпк	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
ИТОГО ПОЛДНИК		300	8.22	8.89	36.61	259.33	1085.76	199.98	197.31	34.11	5.94	0.09	88.20	69.00	0.80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580.00	62.73	65.99	233.10	1777.23	7440.91	573.99	1060.91	257.66	22.34	1.17	142.56	518.65	11.61
НОРМА		1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		-120.00	-14.27	-13.01	-101.90	-572.77	7440.91	-526.01	-39.09	7.66	10.34	-0.03	82.56	-181.35	10.30

Сезон: весна

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ 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															
тпк	Колбаски куриные	90	17.50	10.80	13.41	220.84	924.61	71.20	163.70	25.82	1.97	0.07	0.25	28.80	0.59
332/04	Макаронные изделия отварные	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
686/04	Чай с 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
тпк	Мучные кондитерские изделия	40	0.05	3.10	28.00	140.10	586.57	11.50	49.20	19.10	0.85	0.09	0.50	4.80	1.30
тпк	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:		510	25.00	23.04	105.86	730.80	3059.71	105.11	269.76	56.35	3.92	0.23	2.19	69.81	3.27
ОБЕД															
74/04	Икра домашняя	60	0.98	3.95	5.84	62.83	263.06	17.49	21.24	12.74	0.58	0.04	8.83	0.00	1.80
124/04	Ши из свеж. капусты с картофелем со смет	200/10	2.31	4.41	10.30	90.13	377.36	139.40	54.60	24.20	0.84	0.06	16.80	750.00	0.21
75/08г	Котлета "Детская"	90	12.87	9.45	11.79	183.69	769.07	18.90	116.10	23.40	1.35	0.07	0.00	0.00	1.35
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
тпк	Напиток яблочный	200	0.06	0.05	16.37	66.17	277.04	2.69	1.54	1.26	0.35	0.00	1.40	0.00	0.10
тпк	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
тпк	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.40	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	25.40	27.31	101.21	752.23	3149.44	197.18	248.62	72.09	4.53	0.30	27.43	800.31	4.83
ПОЛДНИК															
тпк	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	150.00	163.50	15.00	5.50	0.03	0.00	69.00	0.50
тпк	Груша свежая	200	0.76	0.52	18.74	82.68	346.16	33.40	27.84	20.88	0.85	0.02	4.00	0.00	0.80
ИТОГО ПОЛДНИК		350	7.66	9.12	43.44	286.48	1199.43	183.40	191.34	35.88	6.35	0.05	4.00	69.00	1.30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630.0	58.1	59.5	250.5	1769.5	7408.6	485.7	709.7	164.3	14.8	0.6	33.6	939.1	9.4
НОРМА		1700	77.0	79.0	335.0	2350.0		1100.0	1100.0	250.0	12.0	1.20	60.00	700.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		-70	-18.94	-19.53	-84.49	-580.49	7408.58	-614.31	-390.28	-85.68	2.80	-0.62	-26.38	239.12	8.09

Сезон: весна

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

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															
тк	Сыр голландский порционно	20	4.94	4.68	0.00	61.88	259.08	276.00	104.40	9.57	0.12	0.00	0.06	25.20	0.08
119/08	Каша молочная "Дружба" с маслом	210	7.15	11.49	41.80	299.21	1252.73	126.30	169.00	43.39	1.03	0.14	0.51	78.44	0.26
177/08	Сочень из песочного теста с творогом	100	9.06	15.87	35.31	320.33	1341.15	50.06	96.31	11.11	0.76	0.06	0.03	56.59	0.86
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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	23.85	32.30	122.78	877.24	3672.82	480.05	403.25	73.86	3.44	0.23	1.20	160.53	1.55
ОБЕД															
30//08	Винегрет овощной	60	0.82	3.71	5.06	56.91	238.27	13.92	26.98	12.45	0.51	0.04	6.15	0.00	2.10
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5.40	4.80	21.60	151.20	633.04	139.40	139.00	38.60	2.80	0.16	7.00	600.00	0.80
тк	Биточки рыбные "Нежные"	90	10.67	6.19	14.63	156.91	656.95	54.29	137.70	24.10	0.79	0.11	0.68	26.30	1.77
332/04	Макаронные изделия отварные	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
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
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	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.40	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	26.17	24.25	121.50	808.93	3386.83	230.31	358.82	86.04	5.51	0.43	15.73	677.91	6.04
ПОЛДНИК															
ГОСТ	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	150.00	163.50	15.00	5.50	0.03	0.00	69.00	0.50
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
ИТОГО ПОЛДНИК		300	8.22	8.89	36.61	203.80	853.27	199.98	197.31	34.11	5.94	0.09	88.20	69.00	0.80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620.00	58.24	65.44	280.89	1889.97	7912.92	910.34	959.38	194.01	14.89	0.75	105.13	907.44	8.39
НОРМА		1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		-80.00	-18.76	-13.56	-54.11	-460.03	7912.92	-189.66	-140.62	-55.99	2.89	-0.45	45.13	207.44	7.08

Сезон: весна

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

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															
тпк	Котлета "Крепыш"	90	17.40	11.10	12.25	218.50	914.82	48.70	116.57	49.80	1.68	0.14	0.98	0.08	1.53
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
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
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	Фрукты свежие по сезону	100	0.56	0.53	13.38	60.53	253.59	21.12	14.36	11.75	1.91	0.03	6.00	0.30	7.50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570	25.8	21	96.32	677.48	2836.641	99.56	189.03	75	5.15	0.253	86.98	36.59	10.99
ОБЕД															
17/2008	Салат из квашеной капусты	60	0.84	4.86	3.72	61.98	259.50	20.00	19.20	7.86	0.72	0.02	10.30	6.00	2.40
110/04	Борщ из свежей капусты с карт. со сметаной	200/10	7.98	6.03	11.30	131.39	550.10	135.90	108.00	29.40	2.10	0.06	10.10	840.00	0.21
тпк	Рагу из птицы	200	11.22	13.22	37.00	311.86	1305.70	122.50	110.00	10.70	0.10	0.10	3.70	35.91	2.70
тпк	Напиток "Янтарный"	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
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	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.40	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		730	25.52	24.75	109.76	763.87	3198.17	320.18	288.46	75.00	4.42	0.29	24.90	896.31	7.19
ПОЛДНИК															
773/04	Булочка "Веснушка"	50	3.95	3.44	25.98	150.68	630.87	6.99	5.17	29.90	0.41	0.05	0.00	2.68	2.78
645/04	Кефир или 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
ИТОГО ПОЛДНИК		250	9.59	3.53	33.26	203.17	850.63	228.79	170.47	56.00	0.58	0.11	0.56	2.68	2.78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550.00	60.91	49.28	239.34	1644.52	6885.44	648.53	647.96	206.00	10.15	0.65	112.44	935.58	20.96
НОРМА		1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		-150.00	-16.09	-29.72	-95.66	-705.48	6885.44	-451.47	-452.04	-44.00	-1.85	-0.55	52.44	235.58	19.65

Сезон: весна

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

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															
PKC	Плов детский(2вариант)	200	15.80	22.80	36.02	412.48	1726.97	28.12	220.20	32.10	2.22	0.09	1.20	0.00	2.44
685/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00
ГОСТ	Фрукты свежие по сезону	100	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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530	19.14	23.28	79.23	603.00	2524.64	68.03	262.24	49.04	3.44	0.16	60.00	0.30	2.97
ОБЕД															
тк	Овощи свежие порциями	60	0.65	0.12	2.23	12.60	52.75	8.23	11.52	11.76	0.53	0.04	14.70	0.00	0.42
140/04	Суп картофельный с вермишелью	200	2.60	2.00	17.60	98.80	413.66	119.20	62.40	24.20	1.00	0.10	5.69	630.00	0.80
тк	Биточки шольные	90	9.19	12.07	9.30	182.61	764.55	126.46	112.62	21.03	1.53	0.10	0.17	13.58	0.54
302/04	Каша пшенная вязкая	150	4.44	5.31	24.73	164.47	688.60	16.19	86.78	31.20	1.08	0.14	0.00	29.50	0.17
646/08	Напиток лимонный	200	0.19	0.04	23.42	94.80	396.91	7.22	4.40	2.49	0.12	0.01	25.28	0.00	0.04
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	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.40	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	21.33	20.11	105.25	687.33	2877.71	283.35	297.22	94.88	5.01	0.48	46.24	687.48	2.47
ПОЛДНИК															
693/04	Шанежка наливная с яйцом	100	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	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	150.00	163.50	15.00	5.50	0.03	0.00	69.00	0.50
ИТОГО ПОЛДНИК		250	14.86	11.41	69.44	236.09	988.46	241.06	234.47	25.03	6.44	0.10	0.00	85.20	1.62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540.00	55.33	54.80	253.92	1526.42	6390.82	592.44	793.93	168.95	14.89	0.74	106.24	772.98	7.06
НОРМА		1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		-160.00	-21.67	-24.20	-81.08	-823.58	6390.82	-507.56	-306.07	-81.05	2.89	-0.46	46.24	72.98	5.75

Сезон: весна

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ 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															
462/04	Тефтели (2вариант)	90/50	17.33	16.82	17.14	289.71	1212.96	54.48	166.50	34.10	1.93	0.11	0.90	6.40	0.00
520/04	Пюре картофельное	150	2.98	10.56	18.12	179.44	751.28	37.81	78.27	26.23	0.99	0.08	2.11	66.58	0.26
тпк	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	0.00
тпк	Булочка домашняя	50	3.43	7.14	24.97	177.84	744.58	5.87	25.07	4.52	0.36	0.04	0.00	0.00	3.80
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570	27.02	34.96	95.23	804.07	3366.48	118.16	303.34	77.05	6.40	0.28	7.01	73.28	4.39
ОБЕД															
тпк	Салат из маринованной капусты	60	0.47	0.06	1.47	8.30	34.75	10.20	18.00	8.40	0.30	0.02	5.88	0.00	0.06
тпк	Свекольник со сметаной	200/10	7.98	6.03	11.30	131.39	550.10	135.90	108.00	29.40	2.10	0.06	10.10	542.00	0.21
тпк	"Клецки" куриные	90	12.28	16.36	7.16	225.00	942.03	26.12	111.06	14.54	1.10	0.06	1.33	85.05	0.46
332/04	Макаронные изделия отварные	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
тпк	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	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.40	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	30.01	32.00	100.14	808.60	3385.45	194.92	292.20	63.23	4.91	0.26	29.21	678.66	2.10
ПОЛДНИК															
ГОСТ	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
645/04	Кефир или 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
ИТОГО ПОЛДНИК		400	8.58	1.07	48.44	237.71	995.24	237.48	220.18	108.42	1.35	0.14	20.16	0.00	0.80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740.00	65.61	68.03	243.81	1850.38	7747.17	550.56	815.72	248.70	12.66	0.68	56.38	751.94	7.29
НОРМА		1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		40.00	-11.39	-10.97	-91.19	-499.62	7747.17	-549.44	-284.29	-1.30	0.66	-0.52	-3.62	51.94	5.98

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. — 640 с.
2. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Могильный М.П. (ред.)Сборник технических нормативов — М.: ДеЛи принт, 2005. — 628 с.
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			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	81.93	70.29	280.89	2083.89	8724.83	926.29	1088.20	276.33	16.28	1.69	27.11	1024.28	18.35
2	66.69	79.72	245.92	1967.85	8239.01	829.75	889.59	162.15	14.90	0.56	106.73	758.62	9.45
3	64.22	51.31	216.91	1533.82	6421.79	549.15	869.72	181.85	8.71	0.78	104.38	796.08	10.64
4	78.66	72.35	265.38	2027.31	8487.94	520.84	740.68	130.25	16.05	0.47	18.63	1064.50	5.87
5	68.30	70.24	247.44	1895.12	7934.49	677.04	770.80	182.34	11.62	1.55	75.42	1063.69	15.08
6	62.73	65.99	233.10	1777.23	7440.91	573.99	1060.91	257.66	22.34	1.17	142.56	518.65	11.61
7	58.06	59.47	250.51	1769.51	7408.58	485.69	709.72	164.32	14.80	0.58	33.62	939.12	9.40
8	58.24	65.44	280.89	1889.97	7912.92	910.34	959.38	194.01	14.89	0.75	105.13	907.44	8.39
9	60.91	49.28	239.34	1644.52	6885.44	648.53	647.96	206.00	10.15	0.65	112.44	935.58	20.96
10	55.33	54.80	253.92	1526.42	6390.82	592.44	793.93	168.95	14.89	0.74	106.24	772.98	7.06
11	65.61	68.03	243.81	1850.38	7747.17	550.56	1100.00	248.70	12.66	0.68	56.38	751.94	7.29
12	84.39	52.41	259.43	1846.97	7733.06	659.16	-452.04	172.55	17.55	0.73	28.66	579.24	13.83
итого за 12 дней	805.07	759.33	3017.53	21812.99	91326.96	7923.82	9178.85	2345.12	174.84	10.33	917.30	10112.12	137.92
Среднее значение	67.09	63.28	251.46	1817.75	7610.58	660.32	764.90	195.43	14.57	0.86	76.44	842.68	11.49
Суточная потребность	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	
% от нормы	87.1	80.1	75.1	77.4		60.0	69.5	78.2	121.4	71.8	127.4	120.4	

