

Сезон: весна
 Возрастная категория: 12 лет и старше.

Неделя: первая
 День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность,	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Р	Mg	Fe	B1	С	А	Е
ЗАВТРАК															
тпк	Котлета куриная с сыром	100	29.36	5.30	19.71	243.97	1021.44	170.16	277.67	100.76	1.90	0.11	2.36	115.89	0.89
302/04	Каша пшенная вязкая	180	4.26	13.60	42.31	308.68	1292.38	66.76	3.93	0.29	0.07	0.00	0.00	65.20	0.18
686/04	Чай с лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	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	36.21	19.17	102.71	728.15	3048.63	247.62	303.25	106.42	2.44	0.14	4.16	181.39	1.62
ОБЕД															
17/2008	Салат из квашеной капусты	100	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)	250	1.49	4.66	10.87	91.38	382.59	121.86	43.04	17.51	0.64	0.06	5.95	0.00	2.33
451/04	Котлеты рубленые	100	14.32	8.83	12.54	186.91	782.55	39.40	126.70	29.44	1.96	0.09	0.20	0.00	0.10
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
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
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	0.47	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890	25.99	31.41	118.79	861.81	3608.23	210.89	229.48	69.27	7.57	0.28	21.92	69.30	6.47
ПОЛДНИК															
806/08	Коржик молочный	75	4.83	10.05	47.38	299.29	1253.07	118.69	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
гост	Йогурт фруктовый	100	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	280.50	163.50	15.00	5.50	0.03	0.00	69.00	0.50
ИТОГО ПОЛДНИК		325	13.05	18.94	83.99	558.62	2338.83	449.17	246.43	42.29	6.59	0.89	88.30	78.77	11.09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775	75.25	69.52	305.49	2148.58	8995.68	907.68	779.16	217.98	16.60	1.32	114.38	329.46	19.18
НОРМА		1900.0	90.0	92.0	383.0	2720.0		1200.0	1200.0	300.0	18.0	1.4	70.0	900.0	
ОТКЛОНЕНИЕ		-125.00	-14.75	-22.49	-77.51	-571.42	8995.68	-292.32	-420.84	-82.02	-1.40	-0.08	44.38	-570.54	19.18

Сезон: весна		Неделя: первая											
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	
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Р	Mg	Fe	В1	С
ЗАВТРАК													
тк	Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	56.57	236.85	119.36	66.82	4.18	0.87	0.02	0.00
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
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
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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	32.70	34.62	95.90	825.98	3458.21	294.22	394.68	61.17	5.15	0.20	80.22
ОБЕД													
тк	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	100	1.31	10.08	7.66	126.57	529.94	34.04	37.98	19.21	1.23	0.02	8.70
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2.95	6.53	18.55	144.77	606.12	216.73	82.95	28.49	1.08	0.09	7.74
81/08	Фрикадельки "Петушок"	100/5	13.64	18.18	7.96	250.00	1046.70	29.02	123.40	16.16	1.22	0.07	1.48
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
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
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
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.47
ИТОГО ЗА ОБЕД:		905	27.94	41.94	109.91	928.90	3889.13	308.96	395.33	156.43	7.40	0.43	43.67
ПОЛДНИК													
770/04	Булочка дорожная	100	6.85	14.28	49.94	355.68	1489.16	11.74	50.13	9.04	0.71	0.08	0.00
ГОСТ	Апельсин	200	1.76	0.40	14.98	70.56	295.42	33.32	22.54	12.74	0.58	0.04	58.80
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		500	8.71	14.78	88.22	520.74	2180.23	49.06	72.67	22.18	1.29	0.12	60.30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665.00	60.74	76.66	229.11	1849.38	7743.00	607.18	790.01	218.00	12.55	0.63	125.39
НОРМА		1900.0	90.0	92.0	383.0	2720.0		1200.0	1200.0	300.0	18.0	1.4	70.0
ОТКЛОНЕНИЕ		-235.00	-29.26	-15.34	-153.89	-870.62	7743.00	-592.82	-410.00	-82.00	-5.45	-0.77	55.39

ины (мг)	
А	Е
60.00	0.24
48.22	0.10
4.50	1.46
0.00	0.76
0.30	0.33
113.02	2.89
1.74	4.49
9.00	2.53
94.50	0.51
37.17	0.42
0.00	0.04
0.30	0.33
14.10	1.17
156.81	9.49
0.00	7.59
0.00	0.40
1.30	0.00
1.30	7.99
271.13	12.38
900.0	
-628.87	12.38

Сезон: весна

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)				Витам	
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Р	Mg	Fe	В1	С
ЗАВТРАК													
17/2008	Салат из квашеной капусты	50	0.42	2.43	1.86	30.99	129.75	10.00	9.60	3.93	0.36	0.01	5.15
ТТК	Котлета рыбная "Солнышко"	100	17.07	12.08	12.46	226.84	949.73	49.10	201.62	29.12	1.26	0.20	9.40
520/04	Пюре картофельное	180	4.86	10.60	23.20	207.64	869.35	50.90	134.00	43.40	0.99	0.09	25.20
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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	24.81	25.39	72.79	618.91	2591.25	116.59	364.72	80.65	3.54	0.33	39.75
ОБЕД													
табл	Овощи свежие порциями	100	0.80	0.10	2.50	14.10	59.03	23.00	42.00	14.00	0.60	0.03	10.00
140/04	Суп картофельный с вермишелью	250	2.79	2.24	18.74	106.28	444.97	120.28	157.46	24.34	0.98	0.09	7.11
РКС	Плов детский(2 вариант)	200	15.80	22.80	36.02	412.48	1726.97	28.12	220.20	32.10	2.22	0.09	1.20
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
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
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.47
ИТОГО ЗА ОБЕД:		810	23.75	25.81	108.53	761.41	3187.87	181.45	439.16	75.04	4.55	0.29	30.28
ПОЛДНИК													
645/04	Кефир или ряженка	200	5.64	0.09	7.28	52.49	219.77	321.80	165.30	26.10	0.17	0.06	0.56
ТТК	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
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
ИТОГО ПОЛДНИК		480	18.18	3.12	54.74	319.76	1338.77	490.13	262.01	57.78	4.74	0.13	4.58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850.00	66.74	54.32	236.06	1700.08	7117.89	788.17	1065.89	213.47	12.83	0.76	74.61
НОРМА		1900.0	90.0	92.0	383.0	2720.0		1200.0	1200.0	300.0	18.0	1.4	70.0
ОТКЛОНЕНИЕ		-50.00	-23.26	-37.68	-146.94	-1019.92	7117.89	-411.83	-134.11	-86.53	-5.17	-0.64	4.61

ИИНЫ (МГ)	
А	Е

3.00	1.20
78.40	4.20
90.00	2.88
0.00	0.00
0.30	0.33
171.70	8.61

10.00	0.10
500.00	0.85
0.00	2.44
1.30	0.00
0.30	0.33
14.10	1.17
525.70	4.89

0.00	0.00
5.10	1.49
0.00	0.80
5.10	2.29

702.50	15.79
---------------	--------------

900.0	
-197.50	15.79

Сезон: весна							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
ЗАВТРАК														
460/04	Биточки, рубленные из птицы	100	14.60	23.25	12.89	319.21	1336.47	35.13	128.30	20.98	1.61	0.06	0.44	10.66
332/04	Макаронные изделия отварные	180	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91
тк	Напиток яблочный	250	4.56	0.48	29.60	140.96	590.17	12.00	39.00	8.40	0.66	0.07	0.00	0.60
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	26.36	32.85	86.23	746.01	3123.395	65.78	222.44	39.87	3.26	0.2	0.44	47.47
ОБЕД														
тк	Салат из маринованной капусты	100	0.78	0.10	2.45	13.83	57.92	17.00	30.00	14.00	0.50	0.03	9.80	0.00
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1.96	6.30	11.27	109.62	458.96	38.10	49.20	22.14	1.01	0.04	8.14	9.00
тк	Шницель "Школьный"	100	14.32	8.83	12.54	186.91	782.55	139.40	126.70	29.44	1.96	0.20	0.20	0.00
302/04	Каша пшенная вязкая	180	4.26	13.60	42.31	308.68	1292.38	6.76	3.93	0.29	0.07	0.00	0.00	65.20
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
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
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.47	14.10
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	26.00	29.42	127.41	878.43	3677.82	229.00	243.37	75.66	5.49	0.35	19.21	88.60
ПОЛДНИК														
738/04	Пирожок с мясом и луком	75	15.07	8.63	31.57	264.23	1106.28	92.02	50.79	9.73	0.63	0.06	0.00	13.83
ГОСТ	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	250.00	163.50	15.00	5.50	0.03	0.00	69.00
ГОСТ	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
ИТОГО ПОЛДНИК		375	22.54	17.76	69.65	528.60	2213.14	363.14	228.65	36.48	8.04	0.12	6.00	83.13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835.00	74.90	80.03	283.29	2153.04	9014.36	657.92	694.46	152.01	16.79	0.67	25.65	219.20
НОРМА		1900.0	90.0	92.0	383.0	2720.0		1200.0	1200.0	300.0	18.0	1.4	70.0	900.0
ОТКЛОНЕНИЕ		-65.00	-15.10	-11.97	-99.71	-566.96	9014.36	-542.08	-505.54	-147.99	-1.21	-0.73	-44.35	-680.80

E
5.08
0.87
0.66
0.33
6.94
0.10
2.40
0.10
0.18
0.02
0.33
1.17
4.30
1.26
0.50
7.50
9.26
20.50
20.50



Сезон: весна
 Возрастная категория: 12 лет и старше.

Неделя: первая
 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	100	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	180	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
тк	Напиток "Янтарный"	250	1.53	0.09	37.21	155.74	652.04	44.66	39.70	28.55	0.94	0.15	0.50	0.00	1.73
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:		560	27.425	32.7075	86.98	752.00	3148.46313	90.7125	299.84	67.64	4.8075	0.403	3.65	63.21	3.825
ОБЕД															
52/04	Салат "Мозайка"	100	2.87	7.37	10.15	118.37	495.58	54.60	53.67	20.50	0.63	0.03	7.02	140.33	0.03
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	1.49	4.66	10.87	91.38	382.59	121.86	43.04	17.51	0.64	0.06	5.95	0.00	2.33
ТТК	Птица запеченая	100	14.20	9.35	0.69	143.71	601.69	112.30	14.60	14.60	0.90	0.10	1.06	5.60	0.30
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
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	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	0.47	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890	26.83	34.23	108.24	848.31	3551.69	301.48	134.35	57.07	3.52	0.28	14.50	209.23	4.30
ПОЛДНИК															
тк	Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	56.57	236.85	119.36	66.82	4.18	0.87	0.02	0.00	60.00	0.24
645/04	Кефир или ряженка	200	5.64	0.09	7.28	52.49	219.77	321.80	165.30	26.10	0.17	0.06	0.56	0.00	0.00
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
ИТОГО ПОЛДНИК		440	13.36	5.12	48.69	294.28	1232.09	456.84	287.00	112.60	2.22	0.16	20.16	60.00	1.04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890.00	68.16	72.05	243.91	1894.58	7932.24	849.04	721.19	237.31	10.55	0.84	38.31	332.44	9.17
НОРМА		1900.0	90.0	92.0	383.0	2720.0		1200.0	1200.0	300.0	18.0	1.4	70.0	900.0	
ОТКЛОНЕНИЕ		-10.00	-21.84	-19.95	-139.09	-825.42	7932.24	-350.96	-478.81	-62.69	-7.45	-0.56	-31.69	-567.56	9.17

Сезон: весна		Неделя: первая													
Возрастная категория: 12 лет и старше.		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	250	22.25	29.63	30.50	477.63	1999.72	34.55	303.75	70.40	4.45	0.29	36.81	380.24	0.39
тпк	Напиток плодово-ягодный	250	4.56	0.48	29.60	140.96	590.17	12.00	39.00	8.40	0.66	0.07	0.00	0.60	0.00
тпк	Хлеб пшеничный	60	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	29.09	30.35	74.90	689.07	2884.98	52.55	362.25	83.00	5.44	0.39	36.81	381.14	0.72
ОБЕД															
25/2004	Салат "Степной" из разных овощей	100	2.22	7.70	9.88	117.70	492.79	150.73	55.00	28.12	1.53	0.03	3.27	0.00	3.80
тпк	Суп кудрявый с пшеном	250/10	16.75	5.50	10.38	118.00	494.04	185.13	135.25	27.75	0.25	0.13	1.75	500.60	0.38
388/04	Котлеты рыбные	100	7.96	8.01	15.39	165.49	692.87	33.89	212.30	29.40	1.00	0.50	14.79	9.00	1.79
330/04	Бобовые отварные	180	16.86	6.58	38.14	279.17	1168.82	99.08	195.40	83.74	5.38	0.48	0.00	37.18	0.60
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
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	0.47	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	49.30	28.61	127.35	924.06	3868.85	492.39	634.95	183.20	12.41	1.25	25.28	561.18	8.07
ПОЛДНИК															
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
РКС	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	Мандарин	150	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	48.20	0.00	0.30
ИТОГО ПОЛДНИК		600	10.69	10.94	100.02	541.30	2266.31	97.08	118.33	34.48	1.50	0.17	49.82	53.13	1.68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2060.00	89.08	69.89	302.27	2154.42	9020.14	642.02	1115.53	300.68	19.35	1.81	111.91	995.44	10.46
НОРМА		1900.0	90.0	92.0	383.0	2720.0		1200.0	1200.0	300.0	18.0	1.4	70.0	900.0	
ОТКЛОНЕНИЕ		160.00	-0.92	-22.11	-80.73	-565.58	9020.14	-557.98	-84.47	0.68	1.35	0.41	41.91	95.44	10.46

Сезон: весна		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															
ттк	Колбаски куриные	100	19.44	12.00	14.90	245.38	1027.35	179.11	181.89	28.69	2.19	0.08	0.28	32.00	0.66
332/04	Макаронные изделия отварные	180	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	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	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	26.96	21.15	84.53	636.24	2663.82	202.46	239.18	40.35	3.32	0.15	2.08	68.21	2.08
ОБЕД															
74/04	Икра домашняя	100	1.30	5.27	7.79	83.79	350.81	23.32	28.32	16.99	0.77	0.40	11.94	0.00	2.43
124/04	Щи из свеж. капусты с картофелем со смет	250/10	2.65	6.41	8.81	103.53	433.46	51.74	42.56	22.16	0.83	0.05	14.72	900.00	0.31
75/08г	Котлета "Детская"	100	14.30	10.50	13.10	204.10	854.53	21.00	129.00	26.00	1.50	0.08	0.00	0.00	1.50
510/04	Каша гречневая вязкая	180	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
ттк	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
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	0.47	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	27.49	31.68	102.98	807.00	3378.75	117.45	256.56	76.90	4.86	0.65	28.53	950.31	6.71
ПОЛДНИК															
645/04	Кефир или ряженка	200	5.64	0.09	7.28	52.49	219.77	381.80	165.30	26.10	0.17	0.06	0.56	0.00	0.00
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
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
ИТОГО ПОЛДНИК		500	12.53	3.38	72.40	370.14	1549.70	429.93	242.52	56.12	5.02	0.14	4.58	8.22	1.83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960.00	66.98	56.21	259.91	1813.38	7592.27	749.85	738.26	173.37	13.20	0.95	35.19	1026.74	10.62
НОРМА		1900	90.0	92.0	383.0	2720.0		1200.0	1200.0	300.0	18.0	1.4	70.0	900.0	
ОТКЛОНЕНИЕ		60.00	-23.02	-35.80	-123.09	-906.62	7592.27	-450.15	-461.74	-126.63	-4.80	-0.45	-34.81	126.74	10.62

Сезон: весна

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															
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
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
ГОСТ	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.60	140.96	590.17	12.00	39.00	8.40	0.66	0.07	0.00	0.60	0.66
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570	21.19	27.86	137.58	885.84	3708.83	210.05	318.35	68.49	3.65	0.26	1.14	135.63	1.80
ОБЕД															
30//08	Винегрет овощной	100	1.37	6.18	8.43	94.85	397.12	23.20	44.97	20.75	0.85	0.07	10.25	0.00	3.50
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	1.49	4.66	10.87	91.38	382.59	11.86	43.04	17.51	0.64	0.06	5.95	802.30	2.33
птк	Биточки рыбные "Нежные"	100	11.86	6.88	16.26	174.34	729.95	60.32	153.00	26.78	0.88	0.12	0.76	29.22	1.97
332/04	Макаронные изделия отварные	180	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	0.47	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890	23.99	27.27	115.77	804.48	3368.22	118.09	296.15	75.93	3.78	0.37	18.93	883.13	10.17
ПОЛДНИК															
ГОСТ	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	250.00	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	259.33	1085.76	299.98	197.31	34.11	5.94	0.09	88.20	69.00	0.80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760.00	53.40	64.02	289.96	1949.65	8162.81	628.11	811.81	178.53	13.36	0.73	108.26	1087.76	12.76
НОРМА		1900	90.0	92.0	383.0	2720.0		1200.0	1200.0	300.0	18.0	1.4	70.0	900.0	
ОТКЛОНЕНИЕ		-140.00	-36.60	-27.98	-93.04	-770.35	8162.81	-571.89	-388.19	-121.47	-4.64	-0.67	38.26	187.76	12.76

ины (мг)	
А	Е
0.09	1.70
35.91	0.87
0.00	0.95
0.30	0.33
36.298889	3.85
6.00	2.40
9.00	2.40
35.91	2.70
0.00	1.38
0.30	0.33
14.10	1.17
65.31	10.38
2.68	2.78
0.00	0.00
0.00	0.80
2.68	3.58
104.29	17.81
900.0	
-795.71	17.81

Сезон: весна								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
ЗАВТРАК														
PKC	Плов детский(2вариант)	250	19.75	28.50	45.03	515.60	2158.71	35.15	275.25	40.13	2.78	0.11	1.50	0.00
74/04	Икра домашняя (пром.произв.)	50	1.30	5.27	7.79	83.79	350.81	23.32	28.32	16.99	0.77	0.40	11.94	0.00
685/04	Чай с сахаром	250	0.23	0.05	25.59	103.70	434.17	0.74	0.00	0.00	0.75	0.00	0.00	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580	23.56	34.06	93.20	773.57	3238.78	65.21	323.07	61.32	4.63	0.55	13.44	0.30
ОБЕД														
табл	Овощи свежие порциями	100	0.80	0.10	2.50	14.10	59.03	23.00	42.00	14.00	0.60	0.03	10.00	10.00
140/04	Суп картофельный с вермишелью	250	2.79	2.24	18.74	106.28	444.97	120.28	157.46	24.34	0.98	0.09	7.11	500.00
тк	Биточки шольные	100	11.35	14.90	11.48	225.44	943.89	156.12	139.03	25.97	1.89	0.13	0.21	16.76
302/04	Каша пшениная вязкая	180	5.33	6.37	29.67	197.33	826.18	19.43	104.20	37.44	1.29	0.17	0.00	35.40
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	5.28	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
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.47	14.10
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890	24.72	24.22	113.78	772.00	3232.23	332.11	466.59	108.44	5.63	0.51	23.07	576.56
ПОЛДНИК														
693/04	Шанежка наливная с яйцом	100	7.96	2.81	44.74	236.09	988.46	99.06	70.97	10.03	0.94	0.07	0.00	16.20
ГОСТ	Творожок детский уп.	100	4.52	8.32	25.30	203.80	853.27	324.20	183.50	15.00	4.50	0.30	0.00	69.00
ГОСТ	Сок яблочный	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
ИТОГО ПОЛДНИК		400	13.73	11.38	95.64	236.09	988.46	440.76	271.97	35.03	8.94	0.40	5.00	85.20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870.00	62.00	69.66	302.62	1781.66	7459.47	838.07	1061.63	204.78	19.19	1.46	41.51	662.06
НОРМА		1900.0	90.0	92.0	383.0	2720.0		1200.0	1200.0	300.0	18.0	1.4	70.0	900.0
ОТКЛОНЕНИЕ		-30.00	-28.00	-22.34	-80.38	-938.34	7459.47	-361.93	-138.37	-95.22	1.19	0.06	-28.49	-237.94

E

3.05

2.43

0.00

0.33

5.81

--

0.10

0.85

0.67

0.20

0.04

0.33

1.17

3.36

--

1.12

0.50

0.00

1.62

--

10.79

--

--

10.79

Сезон: весна

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)				Вита	
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C
ЗАВТРАК													
462/04	Тефтели (2вариант)	100/50	19.26	18.69	19.04	321.90	1347.73	60.53	185.00	37.89	2.14	0.12	1.00
520/04	Пюре картофельное	180	4.86	10.60	23.20	207.64	869.35	50.90	134.00	43.40	0.99	0.09	25.20
686/04	Чай с лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		610	26.71	29.56	82.93	705.05	2951.88	122.13	340.65	86.67	3.60	0.24	28.00
ОБЕД													
ткк	Салат из маринованной капусты	100	0.78	0.10	2.45	13.83	57.92	17.00	30.00	14.00	0.50	0.03	9.80
ткк	Свекольник со сметаной	250/10	9.98	7.54	14.13	164.24	687.63	44.88	135.00	36.75	2.63	0.08	12.63
ткк	"Клецки" куриные	100	13.64	18.18	7.96	250.00	1046.70	140.13	123.40	16.16	1.22	0.07	1.48
332/04	Макаронные изделия отварные	180	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00
ткк	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
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
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.47
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	33.68	35.37	104.74	871.98	3650.81	224.71	343.54	77.80	5.76	0.29	35.87
ПОЛДНИК													
ГОСТ	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	250.00	163.50	15.00	5.50	0.03	0.00
РКС	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
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
ИТОГО ПОЛДНИК		450	16.93	19.67	108.25	677.75	2837.60	326.50	275.86	50.85	10.56	0.16	4.12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960.00	77.33	84.59	295.92	2254.78	9440.30	673.34	960.05	215.31	19.91	0.70	67.99
НОРМА		1900.0	90.0	92.0	383.0	2720.0		1200.0	1200.0	300.0	18.0	1.4	70.0
ОТКЛОНЕНИЕ		60.00	-12.67	-7.41	-87.08	-465.22	9440.30	-526.66	-239.95	-84.69	1.91	-0.70	-2.01

МИНЫ (МГ)	
А	Е

7.11	0.00
90.00	2.88
0.00	0.23
0.30	0.33
97.41	3.44

0.00	0.10
1050.00	0.26
94.50	0.51
35.91	0.87
1.30	0.00
0.30	0.33
14.10	1.17
1196.11	3.24

69.00	0.50
51.83	1.38
0.00	0.80
120.83	2.68

1414.35	9.36
----------------	-------------

900.0	
514.35	9.36

Сезон: весна

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше.

День: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДЖ	Минеральные вещества (мг)				Витамины	
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C
ЗАВТРАК													
ТТК	Птица запеченая	100	14.20	9.35	0.69	143.71	601.69	112.30	14.60	14.60	0.90	0.10	1.06
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5.59	6.55	24.35	178.71	748.22	105.89	127.10	85.88	2.99	0.16	0.00
685/04	Чай с сахаром	250	0.23	0.05	25.59	103.70	434.17	0.74	0.00	0.00	0.75	0.00	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	22.30	16.19	65.43	496.60	2079.16	224.93	161.20	104.68	4.97	0.29	1.06
ОБЕД													
63/04	Салат "Несвижский"	100	2.28	10.31	14.06	158.08	661.86	38.67	74.94	34.58	1.42	0.20	17.08
60/08	Уха со взбитым яйцом	250	24.77	4.19	14.94	196.50	822.71	231.47	154.63	39.83	1.36	0.13	8.08
440/04	Говядина, тушеная с капустой	200	25.84	7.95	22.21	263.75	1104.27	108.68	220.50	62.11	3.74	0.20	8.42
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
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
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.05	0.47
ИТОГО ЗА ОБЕД:		810	57.30	23.17	106.47	863.66	3615.99	391.78	472.99	144.81	8.19	0.62	35.65
ПОЛДНИК													
ткк	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
РКС	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
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
ИТОГО ПОЛДНИК		500	11.25	11.14	113.32	598.54	2505.97	112.23	144.12	58.69	5.81	0.15	4.52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870.00	90.85	50.50	285.22	1958.80	8201.12	728.94	778.31	308.18	18.97	1.06	41.23
НОРМА		1900.0	90.0	92.0	383.0	2720.0		1200.0	1200.0	300.0	18.0	1.4	70.0
ОТКЛОНЕНИЕ		-30.00	0.85	-41.50	-97.78	-761.20	8201.12	-471.06	-421.69	8.18	0.97	-0.34	-28.77

ИНЫ (МГ)

А	Е
----------	----------

5.60	0.30
37.17	0.42
0.00	0.00
0.30	0.33
43.07	1.05

0.00	5.83
532.09	0.13
30.76	0.26
0.00	0.01
0.30	0.33
14.10	1.17
577.25	7.73

0.00	1.38
51.83	1.38
0.00	0.80
51.83	3.56

672.15	12.34
---------------	--------------

900.0	
-227.85	12.34

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	75.25	69.52	305.49	2148.58	8995.68	907.68	779.16	217.98	16.60	1.32	114.38	329.46	19.18
2	60.74	76.66	229.11	1849.38	7743.00	607.18	790.01	218.00	12.55	0.63	125.39	271.13	12.38
3	66.74	54.32	236.06	1700.08	7117.89	788.17	1065.89	213.47	12.83	0.76	74.61	702.50	15.79
4	74.90	80.03	283.29	2153.04	9014.36	657.92	694.46	152.01	16.79	0.67	25.65	219.20	20.50
5	68.16	72.05	243.91	1894.58	7932.24	849.04	721.19	237.31	10.55	0.84	38.31	332.44	9.17
6	89.08	69.89	302.27	2154.42	9020.14	642.02	1115.53	300.68	19.35	1.81	111.91	995.44	10.46
7	66.98	56.21	259.91	1813.38	7592.27	749.85	738.26	173.37	13.20	0.95	35.19	1026.74	10.62
8	53.40	64.02	289.96	1949.65	8162.81	628.11	811.81	178.53	13.36	0.73	108.26	1087.76	12.76
9	59.36	51.30	275.19	1799.87	7535.70	723.48	643.37	275.58	8.66	0.93	144.26	104.29	17.81
10	62.00	69.66	302.62	1781.66	7459.47	838.07	1061.63	204.78	19.19	1.46	41.51	662.06	10.79
11	77.33	84.59	295.92	2254.78	9440.30	673.34	960.05	215.31	19.91	0.70	67.99	1414.35	9.36
12	90.85	50.50	285.22	1958.80	8201.12	728.94	778.31	308.18	18.97	1.06	41.23	672.15	12.34
Итого за 12 дней	676.62	663.66	2727.81	19244.67	80573.56	7864.76	8421.30	2171.72	143.08	10.08	819.46	5731.02	139.46
Среднее значение	67.66	66.37	272.78	1924.47	8057.36	786.48	842.13	217.17	14.31	1.01	81.95	573.10	13.95
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	75.18	72.14	71.22	70.75		65.54	70.18	72.39	79.49	71.98	117.07	63.68	