

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

Утверждаю директор МУП «Школьное питание»

И.Ф. Ахметшин

Согласовываю директор МБОУ «СОШ № 1»

В.Т. Насырова

Согласовываю директор МБОУ «СОШ № 3»

С.П. Кузнецова

Согласовываю директор МБОУ «СОШ № 4»

О.А. Пономарёва

Согласовываю директор МБОУ «СОШ № 5»

О.Д. Валитова

Согласовываю директор МБОУ «СОШ № 6»

В.П. Карпов

Согласовываю директор МБОУ «ГИМНАЗИЯ №8»

Е.В. Корепанова

Согласовываю и.о. директора МБОУ «СОШ № 9»

Н.И. Камашева

Согласовываю директор МБОУ «СОШ № 10»

А.В. Ефимова



Сезон: весна		Неделя: первая													
Возрастная категория: 12 лет и старше.		День: понедельник.													
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность,	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
466/04	Биточки паровые	100	14.32	8.83	12.54	186.91	782.55	139.40	126.70	29.44	1.96	0.09	0.20	0.00	0.10
302/04	Каша пшениная 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	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
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:		510	21.11	22.69	90.36	650.09	2721.80	215.92	151.85	34.87	2.47	0.12	1.64	65.50	0.79
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 рубленные	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
153/08	Компот из сухофруктов	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
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	25.74	31.36	113.39	838.76	3511.72	207.39	225.98	67.27	6.87	0.27	20.92	69.30	6.67
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:		1725	59.90	72.99	287.74	2047.47	8572.35	872.48	624.26	144.43	15.93	1.29	110.86	213.57	18.55
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		-175.00	-30.10	-19.01	-95.26	-672.53	8572.35	-327.52	-575.74	-155.57	-2.07	-0.11	40.86	-686.43	18.55

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 (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
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	60.00	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
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:		560	32.70	34.62	95.90	825.98	3458.21	294.22	394.68	61.17	5.15	0.20	80.22	113.02	2.89
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	1.74	4.49
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	9.00	2.53
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	94.50	0.51
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
638/11	Напиток витаминный	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	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:		950	28.39	42.15	113.44	946.71	3963.70	312.83	393.89	156.90	7.85	0.43	98.39	156.81	10.21
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	0.00	7.59
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	0.00	0.40
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
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	1.30	7.99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710.00	61.19	76.87	232.64	1867.19	7817.56	611.05	788.57	218.47	13.00	0.63	180.11	271.13	13.10
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		-190.00	-28.81	-15.13	-150.36	-852.81	7817.56	-588.95	-411.44	-81.53	-5.00	-0.77	110.11	-628.87	13.10

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)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Р	Mg	Fe	B1	С	А	Е
ЗАВТРАК															
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	78.40	4.20
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	90.00	2.88
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	24.39	22.96	70.93	587.92	2461.50	106.59	355.12	76.72	3.18	0.32	34.60	168.70	7.41
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	0.10
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	0.85
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	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
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:		810	23.75	25.81	108.53	761.41	3187.87	181.45	439.16	75.04	4.55	0.29	30.28	525.70	4.89
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	0.00	0.00
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	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
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	5.10	2.29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800.00	66.32	51.89	234.20	1669.09	6988.14	778.17	1056.29	209.54	12.47	0.75	69.46	699.50	14.59
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		-100.00	-23.68	-40.11	-148.80	-1050.91	6988.14	-421.83	-143.71	-90.46	-5.53	-0.65	-0.54	-200.50	14.59

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	E
ЗАВТРАК															
460/04	Биточки, рубленые 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	5.08
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
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
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	21.96	32.53	83.93	716.33	2999.13	60.69	186.86	35.56	3.52	0.14	2.04	46.87	6.29
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	0.10
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	2.40
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	0.10
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	0.18
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:		900	25.68	29.50	119.84	847.59	3548.70	211.31	229.33	70.47	4.29	0.35	20.11	89.90	4.28
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	1.26
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	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
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	9.26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815.00	70.18	79.79	273.42	2092.52	8760.98	635.14	644.84	142.51	15.85	0.61	28.15	219.90	19.83
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		-85.00	-19.82	-12.21	-109.58	-627.48	8760.98	-564.86	-555.16	-157.49	-2.15	-0.79	-41.85	-680.10	19.83

Сезон: весна							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															
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
пк	Напиток "Янтарный"	200	1.22	0.07	29.77	124.59	521.63	35.73	31.76	22.84	0.75	0.12	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	27.12	32.69	79.54	720.85	3018.05	81.78	291.90	61.93	4.62	0.37	3.55	63.21	3.48
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
48/04	Суп крестьянский с крупой со 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
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	7.11	0.00
302/04	Каша пшеничная вязкая	180	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
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	8.00	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	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:		770	35.41	40.23	130.52	1026.24	4296.65	288.49	445.98	126.67	6.27	0.50	24.50	245.67	2.83
ПОЛДНИК															
пк	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:		1710.00	68.16	78.04	258.75	2041.37	8546.79	827.11	1024.88	301.20	13.11	1.03	48.21	368.88	7.35
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		-190.00	-21.84	-13.96	-124.25	-678.63	8546.79	-372.89	-175.12	1.20	-4.89	-0.37	-21.79	-531.12	7.35

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			Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
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	5.60	0.30
216/04	Картофель тушеный	180	2.84	10.57	21.88	194.03	812.36	22.99	88.80	34.92	1.32	0.14	26.04	286.26	3.78
тпк	Напиток 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	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	19.74	20.18	68.24	533.56	2233.90	162.98	136.94	59.31	3.75	0.28	27.70	292.16	4.43
ОБЕД															
25/2004	Салат "Степной" из разных овощей	60	1.33	4.62	5.93	70.62	295.67	90.44	33.00	16.87	0.92	0.02	1.96	0.00	2.28
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
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
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:		880	47.41	25.30	118.51	851.35	3564.42	418.35	597.17	162.90	8.41	1.21	20.41	561.18	6.73
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:		1990.00	77.84	56.42	286.77	1926.21	8064.64	678.42	852.44	256.69	13.66	1.66	97.93	906.47	12.83
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		90.00	-12.16	-35.58	-96.23	-793.79	8064.64	-521.59	-347.56	-43.31	-4.34	0.26	27.93	6.47	12.83

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															
451/04	Шницель рубленый	100	21.33	20.89	11.78	320.44	1341.64	151.94	230.00	32.78	3.10	0.10	0.10	5.00	1.20
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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	28.71	30.05	75.99	689.24	2885.73	171.18	285.14	43.27	4.69	0.17	0.10	41.21	2.40
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
тпк	Биточки "Малышок"	100	17.07	22.16	11.33	313.00	1310.47	49.68	0.00	199.78	18.44	0.27	1.62	4.17	0.01
302/04	Каша пшеничная вязкая	180	4.26	13.60	42.31	308.68	1292.38	61.76	3.93	0.29	0.07	0.00	0.00	65.20	0.18
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
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	29.60	48.06	114.58	1009.22	4225.40	195.24	95.85	244.68	21.21	0.80	30.15	983.77	4.53
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:		1910.00	70.84	81.48	262.97	2068.60	8660.83	796.36	623.51	344.07	30.92	1.12	34.83	1033.20	8.76
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		10.00	-19.16	-10.52	-120.03	-651.40	8660.83	-403.64	-576.49	44.07	12.92	-0.28	-35.17	133.20	8.76

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			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
тк	Сыр голландский порционно	15	3.71	3.51	0.00	46.41	194.31	207.00	78.30	7.18	0.09	0.00	0.05	18.90	0.06
119/08	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	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	70	6.34	11.11	24.72	224.23	938.81	35.04	67.42	7.78	0.53	0.04	0.02	39.61	0.60
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	19.58	26.45	104.62	734.83	3076.59	378.34	334.22	62.95	1.98	0.21	2.08	138.55	1.25
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	0.10
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
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
94/08	Рис припущенный	180	4.16	6.94	41.15	243.67	1020.21	8.33	85.82	28.13	0.60	0.04	0.00	47.80	0.32
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
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:		880	21.62	18.48	117.78	723.87	3030.68	101.29	317.78	88.88	3.39	0.31	18.34	890.80	6.20
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:		1680.00	49.41	53.82	259.01	1718.03	7193.03	779.61	849.31	185.94	11.31	0.62	108.62	1098.35	8.25
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		-220.00	-40.59	-38.18	-123.99	-1001.97	7193.03	-420.39	-350.69	-114.06	-6.69	-0.78	38.62	198.35	8.25

Сезон: весна		Неделя: вторая													
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															
тк	Рагу из птицы	250	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
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:		480	14.14	13.71	78.75	494.95	2072.26	139.59	132.46	17.86	1.00	0.14	83.70	36.21	3.79
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
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	12.54	6.53	18.55	183.13	766.73	26.73	82.95	28.49	1.08	0.09	7.74	9.00	2.53
тк	Котлета "Крепыш"	100	19.33	12.33	13.61	242.78	1016.46	54.11	129.52	55.33	1.87	0.16	1.09	0.09	1.70
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"	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	0.47	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		920	43.64	34.57	127.27	994.76	4164.85	158.48	344.34	137.90	5.96	0.46	19.95	59.40	11.48
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	321.80	165.30	26.10	0.17	0.30	0.56	0.00	0.00
ГОСТ	Банан свежий	200	2.94	0.98	41.16	185.22	775.48	85.68	54.88	82.32	1.18	0.08	19.60	0.00	0.80
ИТОГО ПОЛДНИК		450	12.53	4.51	74.42	388.39	1626.11	414.47	225.35	138.32	1.76	0.43	20.16	2.68	3.58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850.00	70.31	52.79	280.44	1878.10	7863.22	712.54	702.15	294.08	8.72	1.03	123.81	98.29	18.85
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		-50.00	-19.69	-39.21	-102.56	-841.90	7863.22	-487.46	-497.85	-5.92	-9.28	-0.37	53.81	-801.71	18.85

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			Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
ЗАВТРАК															
тк	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	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
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	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	25.97	24.50	98.66	719.04	3010.47	212.88	218.97	38.74	3.72	0.11	0.88	81.20	1.15
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	0.10
431/04	Суп картофельный с клецками	250	2.05	3.10	12.60	86.50	362.16	22.78	97.38	36.00	0.68	0.08	5.75	806.20	1.58
452/04	Биточки особые	100	10.21	13.41	10.33	202.90	849.50	140.51	125.13	23.37	1.70	0.11	0.19	15.09	0.60
302/04	Каша пшенная 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	0.20
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	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	0.47	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	22.84	23.59	106.49	729.68	3055.02	219.00	392.61	117.50	5.14	0.49	21.69	881.09	4.02
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	1.12
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	0.50
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	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	1.62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880.00	62.55	59.47	300.79	1684.81	7053.95	872.64	883.55	191.27	17.80	1.00	27.56	1047.49	6.79
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		-20.00	-27.45	-32.53	-82.21	-1035.19	7053.95	-327.36	-316.45	-108.73	-0.20	-0.40	-42.44	147.49	6.79

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 (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
413/04	Колбасные изделия отварные	100	12.03	19.54	1.37	229.46	960.70	25.52	154.90	19.14	1.48	0.16	0.00	6.00	0.30
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	37.17	0.42
638/11	Напиток витаминный	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:		510	20.54	26.58	67.47	591.26	2475.49	148.50	304.46	112.18	5.37	0.36	80.00	43.47	1.81
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	0.00	5.83
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	532.09	0.13
440/04	Говядина, тушенная 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	30.76	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
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:		950	57.30	23.17	106.47	863.66	3615.99	391.78	472.99	144.81	8.19	0.62	35.65	577.25	7.73
ПОЛДНИК															
тк	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
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	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	11.25	11.14	113.32	598.54	2505.97	112.23	144.12	58.69	5.81	0.15	4.52	51.83	3.56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960.00	89.09	60.89	287.26	2053.46	8597.44	652.51	921.57	315.68	19.37	1.13	120.17	672.55	13.10
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		60.00	-0.91	-31.11	-95.74	-666.54	8597.44	-547.49	-278.43	15.68	1.37	-0.27	50.17	-227.45	13.10

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	59.90	72.99	287.74	2047.47	8572.35	872.48	624.26	144.43	15.93	1.29	110.86	213.57	18.55
2	61.19	76.87	232.64	1867.19	7817.56	611.05	788.57	218.47	13.00	0.63	180.11	271.13	13.10
3	66.32	51.89	234.20	1669.09	6988.14	778.17	1056.29	209.54	12.47	0.75	69.46	699.50	14.59
4	70.18	79.79	273.42	2092.52	8760.98	635.14	644.84	142.51	15.85	0.61	28.15	219.90	19.83
5	68.16	78.04	258.75	2041.37	8546.79	827.11	1024.88	301.20	13.11	1.03	48.21	368.88	7.35
6	77.84	56.42	286.77	1926.21	8064.64	678.42	852.44	256.69	13.66	1.66	97.93	906.47	12.83
7	70.84	81.48	262.97	2068.60	8660.83	796.36	623.51	344.07	30.92	1.12	34.83	1033.20	8.76
8	49.41	53.82	259.01	1718.03	7193.03	779.61	849.31	185.94	11.31	0.62	108.62	1098.35	8.25
9	70.31	52.79	280.44	1878.10	7863.22	712.54	702.15	294.08	8.72	1.03	123.81	98.29	18.85
10	62.55	59.47	300.79	1684.81	7053.95	872.64	883.55	191.27	17.80	1.00	27.56	1047.49	6.79
11	65.98	91.34	288.07	2238.23	9371.03	660.27	921.33	211.83	20.75	0.63	50.23	1136.20	16.15
12	89.09	60.89	287.26	2053.46	8597.44	652.51	921.57	315.68	19.37	1.13	120.17	672.55	13.10
Итого за 12 дней	656.71	663.56	2676.72	18993.38	79521.50	7864.76	8049.79	2288.19	152.77	9.72	829.53	5956.77	128.90
Среднее значение	65.67	66.36	267.67	1899.34	7952.15	786.48	804.98	228.82	15.28	0.97	82.95	595.68	12.89
Суточная потребнос	90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
% от нормы	72.97	72.13	69.89	69.83		65.54	67.08	76.27	84.87	69.41	118.50	66.19	