

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11лет

№ 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																			
ттк	Биточки школьные	90	17.55	11.10	12.26	219.14	917.50	48.69	166.60	49.86	1.67	0.98	0.15	0.08	1.50					
332/04	Макаронные изделия отварные	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.00	0.04	0.00	0.87					
628/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00					
ттк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.03	0.30	0.33					
ттк	Фрукты свежие	100	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	0.06	0.00	0.30					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	26.25	20.55	88.38	643.47	2694.08	117.91	255.55	79.46	3.16	0.28	0.28	36.29	3.00					
	ОБЕД																			
54/22	Маринад овощной из свеклы	60	0.80	5.30	15.10	111.30	465.99	17.00	22.00	10.00	0.59	0.00	0.00	7.69	0.20					
136/94	Суп картофельный с крупой и курицей	200	2.60	2.40	20.00	112.00	468.92	18.00	82.00	27.20	1.00	0.10	0.10	605.00	0.40					
ттк	Птица запеченная	90	13.35	8.50	0.23	130.82	547.72	10.00	15.60	12.00	0.70	0.07	0.07	56.20	0.30					
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.38	10.38	18.35	184.34	771.79	11.93	90.55	59.00	2.03	0.09	0.09	40.21	0.45					
ттк	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					
ттк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.03	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	0.50	7.40	14.10	0.01					
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	25.91	27.18	101.75	755.26	3162.12	79.43	244.25	122.90	5.44	0.80	0.80	781.80	1.69					
	ПОЛДНИК																			
ттк	Ряженка	200	5.64	0.09	7.28	52.49	219.77	221.80	165.30	26.10	0.17	0.06	0.06	0.00	0.00					
ттк	Банан свежий	200	2.94	0.98	41.16	185.22	775.48	105.68	54.88	82.32	1.18	0.08	0.08	0.00	0.80					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	8.58	1.07	48.44	237.71	995.24	327.48	220.18	108.42	1.35	0.14	0.14	0.00	0.80					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1780	60.74	48.80	238.57	1636.44	6851.45	524.82	719.98	310.78	9.95	1.23	1.23	818.09	5.49					
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00	9851.45	1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	1.20	700.00	1.31					
	ОТКЛОНЕНИЕ	80	-16.26	-30.20	-96.43	-713.56	6851.45	-575.18	-380.02	60.78	-2.06	0.03	0.03	6.45	118.09					

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11лет

№ 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																			
ттк	Сыр голландский порциями	20	4.65	7.05	21.19	166.78	698.27	173.27	101.13	26.31	0.72	0.09	0.14	31.67	0.15					
127/08	Каша молочная пшенная с маслом	210	6.98	10.57	31.78	250.17	1047.41	259.90	151.70	39.47	1.08	0.13	0.21	47.50	0.22					
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					
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	100	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	23.11	29.26	115.67	818.43	3426.60	467.97	459.43	94.68	3.43	0.35	2.25	85.27	2.16					
	ОБЕД																			
43/04	Салат из свежей капусты	60	0.95	2.93	3.02	42.25	176.89	28.97	17.17	9.42	0.38	0.01	2.74	0.00	1.40					
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох) с курицей	200	10.08	8.83	21.60	206.19	858.37	42.90	179.00	43.35	3.13	0.18	7.50	1010.00	0.88					
ттк	Говядина, тушенная с картофелем	200	11.45	15.24	29.12	259.35	1085.85	27.43	165.36	38.46	2.47	0.17	23.35	3.80	3.40					
588/94	Компот 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					
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	0.50	7.40	14.10	0.01					
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	26.95	27.58	100.70	718.73	3004.27	115.51	387.73	98.04	7.29	0.89	41.08	1028.20	6.12					
	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					
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					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7.47	9.13	38.08	264.37	1106.86	171.12	177.86	26.75	7.41	0.06	6.00	69.30	8.00					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630	57.53	65.97	254.45	1801.53	7537.74	754.60	1025.02	219.47	18.13	1.30	49.33	1182.77	16.28					
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31					
	ОТКЛОНЕНИЕ	-70	-19.47	-13.03	-80.55	-548.47	7537.74	-345.40	-74.98	-30.53	6.13	0.10	-10.67	482.77						

День: среда

Сезон: зима

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11лет

№ 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																			
592/22	Плов куриный	200	17.60	26.00	53.20	517.20	2165.41	135.60	218.00	52.30	2.20	0.10	2.00	0.40	6.10					
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					
	ткХлеб 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					
	ткФрукты свежие	100	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	88.98	33.81	19.11	0.44	0.06	28.20	0.00	0.30					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	21.45	26.55	100.62	727.23	3044.77	234.34	273.03	76.55	3.08	0.19	31.64	0.70	6.91					
	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					
	ткКотлета "Уральская"	90	14.54	17.26	10.40	255.10	823.19	32.31	152.28	46.04	1.48	0.26	5.43	23.54	2.76					
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					
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					
	ткХлеб 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					
	ткХлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	0.01					
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	33.18	37.85	109.28	910.49	3567.18	218.00	337.58	96.75	6.28	0.93	113.23	919.85	7.34					
	ПОЛДНИК																			
ткКефир		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					
гостГруша 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 ЗА ПОЛДНИК	400	6.40	0.61	26.02	135.17	565.93	255.20	193.14	46.98	4.17	0.08	4.56	0.00	0.80					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	61.03	65.01	235.92	1772.89	7177.88	707.54	803.75	220.28	13.53	1.20	149.43	920.55	15.05					
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31					
	ОТКЛОНЕНИЕ	0	-15.97	-13.99	-99.08	-577.11		-392.46	-296.25	-29.72	1.53	0.00	89.43	220.55						

День: четверг

Сезон: зима

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	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																			
471/22	Фишболы	90	15.23	10.21	12.20	201.61	844.10	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					
628/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00					
	тгкХлеб 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					
	тгкБулочка 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					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	24.10	28.19	90.56	712.33	2982.38	99.37	324.46	64.07	3.00	0.35	11.51	145.28	8.59					
	ОБЕД																			
81/04	Салат из маринованной капусты	60	0.85	6.04	4.69	77.03	322.51	22.75	14.70	7.38	0.04	0.01	20.34	1.35	2.69					
140/04	Суп картофельный с вермишелью с курицей	200	7.28	6.03	17.60	153.79	643.89	22.70	102.40	28.95	1.33	0.12	6.19	522.00	0.88					
271/17	Котлеты домашние	90	20.90	8.24	264.82	1108.75	15.83	108.00	16.08	1.72	0.14	0.20	0.05	2.37						
302/04	Каша пшеничная вязкая	150	3.55	11.33	35.26	157.21	658.21	5.63	3.28	0.24	0.06	0.00	0.00	54.34	0.15					
	тгкНапиток ягодный	200	0.10	0.02	17.27	69.68	291.74	4.92	3.16	3.12	0.11	0.00	1.80	2.04	0.04					
	тгкХлеб 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					
	тгкХлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17					
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	36.94	32.23	367.61	1700.51	2493.41	170.05	159.12	45.61	2.43	0.87	35.78	596.50	5.26					
	ПОЛДНИК																			
тгкРяженка		250	7.05	0.11	9.10	65.61	274.71	277.25	206.63	32.63	0.21	0.08	0.70	0.00	0.00					
гостАпельсин свежий		200	14.10	0.23	18.20	131.23	549.41	554.50	413.25	65.25	0.38	0.15	1.40	0.00	0.00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	450	21.15	0.34	27.30	196.84	824.12	831.75	619.88	97.88	0.59	0.23	2.10	0.00	0.00					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1730	82.18	60.76	485.47	2609.68	6299.92	1101.17	1103.45	207.56	6.02	1.45	49.39	741.78	13.84					
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31					
	ОТКЛОНЕНИЕ	30	5.18	-18.24	150.47	259.68	6299.92	1.17	3.45	-42.45	-5.98	0.25	-10.61	41.78						

День: пятница

Сезон: зима

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11лет

№ 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																			
ттк	Котлета куриная "Пикантная"	90	18.10	5.00	10.9	160.00	669.89	56.60	157.90	65.70	1.30	0.10	1.90	23.60	0.20					
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.38	10.38	18.35	184.34	771.79	11.93	90.55	59.00	2.03	0.09	0.00	40.21	0.45					
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					
ттк	Фрукты свежие	100	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	26.30	0.00	0.30					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	26.24	16.07	72.36	581.63	2435.17	131.42	305.18	152.10	5.02	0.29	29.80	64.11	1.29					
	ОБЕД																			
ттк	Салат из моркови с чесноком	60	0.77	5.55	4.04	69.19	289.68	16.65	31.16	21.41	0.40	0.03	2.87	1128.00	0.65					
142/04	Суп картофельный с клецками и курицей	200	7.28	6.03	17.60	153.79	643.89	22.70	102.40	28.95	1.33	0.12	6.19	522.00	0.88					
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					
628/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00					
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	0.50	7.40	14.10	0.01					
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	28.29	34.99	106.10	852.47	3569.12	74.11	373.26	86.66	4.76	0.78	17.66	1664.40	4.31					
	ПОЛДНИК																			
гост	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	175.30	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	48.20	0.00	0.30					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8.22	8.89	36.61	259.33	1085.76	225.28	197.31	34.11	5.94	0.09	48.20	69.00	0.80					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570	62.75	59.95	215.07	1693.43	7090.05	430.81	875.75	272.87	15.72	1.16	95.66	1797.51	6.40					
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31					
	ОТКЛОНЕНИЕ	-130	-14.25	-19.05	-119.93	-656.57	7090.05	-669.19	-224.25	22.87	3.72	-0.04	35.66	1097.51						

День: понедельник

Сезон: зима

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11лет

№ 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																										
ттк	Котлета "Три товарища"	90	21.30	14.20	9.58	251.32	1052.23	6.75	207.00	29.50	1.79	0.09	0.09	0.09	4.50	1.08										
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.38	10.38	18.35	184.34	771.79	11.93	90.55	59.00	2.03	0.09	0.09	40.21	0.45											
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											
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											
гост	Кондитерские изделия	40	2.04	11.30	20.80	193.06	808.30	12.00	24.80	4.40	0.56	0.04	0.00	72.80	0.36											
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	30.25	36.14	84.24	783.22	3279.19	40.44	343.57	98.04	4.82	0.25	1.53	117.81	2.40											
ОБЕД																										
ттк	Салат "Светафор"	60	1.50	3.96	9.30	78.84	330.09	80.10	40.90	21.30	0.72	0.06	0.06	240.00	1.74											
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5.40	4.80	21.60	151.20	633.04	39.40	139.00	38.60	2.80	0.16	7.00	1000.00	0.80											
ттк	Биточки школьные	90	17.55	11.10	12.26	219.14	917.50	48.69	166.60	49.86	1.67	0.15	0.98	0.08	1.50											
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											
588/94	Компот 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											
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	0.50	7.40	14.10	0.01											
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	33.84	29.32	119.06	875.48	3665.46	197.05	408.34	122.86	7.16	0.94	34.97	1290.39	5.35											
ПОЛДНИК																										
ттк	Кефир	250	7.05	0.11	9.10	65.61	274.71	277.25	206.63	32.63	0.21	0.08	0.70	0.00	0.00											
ГОСТ	Мандарин	150	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	49.98	33.81	19.11	0.44	0.06	15.20	0.00	0.30											
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	8.37	0.40	21.01	121.14	507.20	327.23	240.44	51.74	0.65	0.14	15.90	0.00	0.30											
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1670	72.46	65.86	224.31	1779.84	7451.84	564.72	992.35	272.64	12.63	1.33	52.40	1408.20	8.05											
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31											
	ОТКЛОНЕНИЕ	-30	-4.54	-13.14	-110.69	-570.16		-535.28	-107.66	22.64	0.63	0.13	-7.60	708.20												

День: четверг

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11лет

Неделя: вторая

№ 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																	
460/04	Котлета рубленая из курицы	90	17.50	10.80	13.41	220.84	924.64	81.20	163.70	25.82	1.97	0.16	0.25	28.80	0.60			
302/04	Каша пшеничная вязкая	150	4.28	5.10	23.70	157.82	660.76	59.55	115.70	41.60	1.65	0.19	0.00	39.33	0.22			
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	Плюшка с маком	50	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	89.98	33.81	19.11	0.44	0.06	12.30	0.00	0.30			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	26.38	16.63	84.02	591.27	2475.56	250.73	346.71	98.73	7.19	0.46	16.55	68.43	1.65			
	ОБЕД																	
004 Удм.бл	Салат "Газалык"	60	8.47	6.12	5.28	110.08	460.88	8.46	32.60	21.40	0.25	0.02	20.58	11.30	2.30			
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			
ттк	Галки рыбные	90	14.38	17.00	15.12	271.00	1134.62	68.15	177.59	29.19	1.10	0.19	1.58	3.83	2.55			
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.38	10.38	18.35	184.34	771.79	11.93	90.55	59.00	2.03	0.09	0.00	40.21	0.45			
ттк	Напиток лимонный	200	0.19	0.04	23.42	94.80	396.91	7.22	4.40	2.49	0.12	0.01	5.28	0.00	0.04			
ттк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33			
ттк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	0.01			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	39.66	40.14	101.44	925.66	3875.55	237.71	432.64	145.68	6.35	0.91	44.94	909.74	5.89			
	ПОЛДНИК																	
гост	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	175.30	163.50	15.00	5.50	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			
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7.47	9.13	38.08	264.37	1106.86	196.42	177.86	26.75	7.41	0.06	6.00	69.30	8.00			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	73.51	65.90	223.54	1781.30	7457.97	684.86	957.21	271.16	20.95	1.43	67.49	1047.47	15.54			
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31			
	ОТКЛОНЕНИЕ	-110	-3.49	-13.10	-111.46	-568.70		-415.14	-142.79	21.16	8.95	0.23	7.49	347.47				

Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11лет

День: суббота
Неделя: вторая

№ рецептур ы	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																						
ттк	Птица запеченная	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								
302/04	Каша пшеничная вязкая	150	3.55	11.33	35.26	157.21	658.21	5.63	3.28	0.24	0.06	0.00	0.00	54.34	0.15								
628/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00								
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	Фрукты свежие	100	1.32	0.29	11.91	55.53	232.49	88.98	33.81	19.11	0.44	0.06	28.20	0.00	0.30								
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	20.68	20.40	82.67	497.00	2080.84	111.20	72.19	35.55	1.59	0.16	29.00	110.84	1.08								
	ОБЕД																						
66/16	Салат из овощей с кукурузой	60	1.50	3.96	9.30	78.84	330.09	80.10	40.90	21.30	0.72	0.06	19.50	240.00	1.74								
142/04	Суп картофельный с клецками с курицей	200	7.28	6.03	17.60	153.79	643.89	22.70	102.40	28.95	1.33	0.12	6.19	522.00	0.88								
374/04	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10.54	6.19	5.62	129.99	544.24	188.24	143.60	28.99	0.85	0.07	2.98	3.18	3.35								
214/04	Капуста тушеная	150	3.69	9.25	28.82	213.29	893.00	86.43	65.94	33.24	1.32	0.06	28.11	30.99	0.33								
ттк	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								
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	0.50	7.40	14.10	0.01								
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	27.48	26.01	108.30	786.85	3294.38	393.68	379.04	119.29	5.53	0.84	64.27	810.57	6.74								
	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	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 ЗА ПОЛДНИК	350	7.66	9.12	43.44	286.48	1199.43	183.40	191.34	35.88	9.50	0.05	4.00	69.00	1.30								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1690	55.82	55.53	234.41	1570.33	6574.66	688.28	642.57	190.72	16.62	1.06	97.27	990.41	9.12								
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31								
	ОТКЛОНЕНИЕ	-10	-21.18	-23.47	-100.59	-779.67	6574.66	-411.72	-457.43	-59.28	4.62	-0.14	37.27	290.41									

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	60.7	48.8	238.6	524.8	720.0	310.8	9.9	1.2	66.5	818.1	5.5				
2	57.5	66.0	254.4	754.6	1025.0	219.5	18.1	1.3	49.3	1182.8	16.3				
3	61.0	65.0	235.9	707.5	803.8	220.3	13.5	1.2	149.4	920.6	15.1				
4	82.2	60.8	485.5	1101.2	1103.5	207.6	6.0	1.4	49.4	741.8	13.8				
5	62.8	60.0	215.1	530.8	875.8	272.9	15.7	1.2	95.7	1797.5	6.4				
6	65.9	66.6	266.8	583.6	685.1	210.2	15.7	1.1	34.4	488.2	9.5				
7	72.5	65.9	224.3	676.3	992.3	272.6	12.6	1.3	52.4	1408.2	8.1				
8	92.6	102.8	356.3	924.3	1118.8	259.4	9.3	1.6	29.6	732.4	15.7				
9	66.1	62.6	282.0	777.2	842.7	236.3	9.8	1.2	54.0	1014.1	7.8				
10	73.5	65.9	223.5	684.9	957.2	271.2	21.0	1.4	67.5	1047.5	15.5				
11	54.7	53.6	220.7	565.4	698.6	186.7	13.6	1.1	132.3	982.9	7.3				
12	55.8	55.5	234.4	688.3	642.6	190.7	16.6	1.1	97.3	990.4	9.1				
Итого за 12 дней	805.2	773.4	3237.6	8646.2	10465.3	2858.1	161.9	15.0	877.8	12124.4	130.0				
Среднее значение	67.1	64.4	269.8	720.5	872.1	238.2	13.5	1.3	73.1	1010.4	10.8				
Суточная потребность	77.0	79.0	335.0	1100.0	1100.0	250.0	12.0	1.2	60.0	700.0					
% от суточной потребности	87	82	81	66	79	95	112	104	122	144					