

День: **понедельник**

Сезон: **зима**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Кдж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
466/04	Биточки паровые	100	19.50	12.33	13.62	243.49	1019.44	54.10	244.72	55.11	1.86	0.10	1.09	1.33	0.04
332/04	Макаронные изделия отварные	180	5.90	10.66	34.73	258.43	1082.00	15.18	42.77	7.55	0.79	0.05	0.00	43.09	1.04
628/04	Чай с сахаром	250	0.23	0.05	25.59	103.70	434.17	0.74	0.00	0.00	0.08	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	27.91	23.28	88.74	676.10	2830.70	76.02	306.99	66.86	3.05	0.18	1.09	44.73	1.42
ОБЕД															
78/04	Икра свекольная	100	2.70	7.20	12.60	126.00	527.54	41.70	55.87	26.93	1.80	0.03	4.00	0.00	3.68
136/94	Суп картофельный с крупой	250	3.25	3.00	25.00	140.00	586.15	122.50	102.50	34.00	1.25	0.13	9.75	756.25	0.50
461/04	Тефтели (1вариант)	100/50	18.67	22.11	11.22	318.56	1333.73	43.67	206.67	29.67	2.90	0.01	1.40	4.00	0.80
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5.26	12.46	22.02	221.21	926.15	14.32	108.66	70.80	2.44	0.11	0.00	48.25	0.54
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	0.00	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		810	34.65	45.37	118.91	1022.56	4281.27	244.69	507.79	176.10	9.50	0.82	22.95	881.20	5.86
ПОЛДНИК															
ттк	Ряженка	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
ттк	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 ЗА ПОЛДНИК		450	9.99	1.09	50.26	250.83	1050.19	292.93	261.51	114.95	1.39	0.16	20.30	0.00	0.80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820.00	72.55	69.74	257.91	1949.50	8162.15	613.63	1076.29	357.90	13.95	1.15	44.34	925.93	8.08
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-17.45	-22.26	-125.09	-770.50	8162.15	-586.37	-123.71	57.90	-4.05	-0.25	-25.66	25.93	

День: **вторник**
Неделя: **первая**

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

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	КДЖ	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
127/08	Каша молочная пшеничная с маслом	210	6.98	10.57	31.78	250.17	1047.41	119.90	151.70	39.47	1.08	0.13	0.21	47.50	0.22
158/08	Напиток "Здоровье"	250	0.13	0.13	29.13	118.13	494.57	5.00	0.00	0.50	0.00	0.00	1.88	1.63	0.00
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
741/04	Ватрушка с творогом	100	13.30	15.00	46.70	375.00	1570.05	89.34	134.90	19.20	0.83	0.15	2.46	0.04	2.76
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	22.69	25.94	122.41	813.78	3407.11	220.24	306.10	63.37	2.24	0.31	4.55	49.47	3.31
ОБЕД															
19/08	Салат из квашеной капусты с морковью	100	1.40	8.10	6.20	103.30	432.50	33.33	32.00	13.10	1.20	0.03	17.17	10.00	4.00
110/04	Борщ с капустой и картофелем 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	675.00	0.26
тк	Шницель с рисом	100	19.26	13.96	21.81	289.87	1213.61	163.21	202.56	37.89	2.14	0.09	0.89	0.00	7.13
520/04	Пюре картофельное	180	3.58	12.67	21.74	215.33	901.54	45.37	93.92	31.48	1.19	0.10	2.53	79.90	0.31
тк	Напиток из сухофруктов	200	0.21	0.01	18.99	76.89	321.92	10.16	6.70	2.61	0.56	0.00	0.09	0.00	0.10
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
тк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	0.01
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	38.68	42.85	110.84	983.67	4118.44	303.01	489.68	126.02	8.47	0.83	40.70	779.30	12.15
ПОЛДНИК															
гост	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	187.50	163.50	15.00	5.50	0.03	0.00	69.00	0.50
тк	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	208.62	177.86	26.75	7.41	0.06	6.00	69.30	8.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	68.8316	77.9101	271.325	2061.817167	8632.42	731.865	973.64	216.145	18.1174	1.19964	51.2476	898.061	23.4578
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-21.17	-14.09	-111.67	-658.18	8632.42	-468.13	-226.36	-83.86	0.12	-0.20	-18.75	-1.94	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Кдж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
18/08	Салат из квашеной капусты	100	1.40	8.10	6.20	103.30	432.50	33.33	32.00	13.10	1.20	0.03	17.17	10.00	4.00
тк	Плов из филе кури	200	17.60	26.00	53.20	517.20	2165.41	35.60	218.00	52.30	2.20	0.10	2.00	0.40	6.10
686/04	Чай с сахаром и лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	21.59	34.37	100.09	796.01	3332.71	79.63	271.65	70.78	3.87	0.16	20.97	10.70	10.66
ОБЕД															
43/04	Салат из свежей капусты	100	1.58	4.88	5.03	70.42	294.82	48.28	28.62	15.70	0.63	0.02	4.57	0.00	2.33
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6.75	6.00	27.00	189.00	791.31	49.25	173.75	48.25	3.50	0.20	8.75	653.75	1.00
тк	Котлета "Уральская"	100	16.16	19.18	11.56	283.44	914.66	135.90	169.20	51.16	1.64	0.29	6.03	26.16	3.07
332/04	Макаронные изделия отварные	180	5.90	10.66	34.73	258.43	1082.00	15.18	42.77	7.55	0.79	0.05	0.00	43.09	1.04
705/04	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	26.95	112.61	471.48	11.09	2.96	2.96	0.57	0.01	80.00	0.00	0.76
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
тк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	0.01
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	35.29	41.54	133.24	1047.95	4115.51	265.76	436.79	129.81	7.89	1.10	106.75	737.40	8.54
ПОЛДНИК															
тк	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	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		450	7.81	0.63	27.84	148.29	620.87	310.65	234.47	53.51	4.21	0.10	4.70	0.00	0.80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920.00	64.70	76.53	261.16	1992.25	8069.09	656.04	942.91	254.09	15.97	1.35	132.42	748.10	20.00
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-25.30	-15.47	-121.84	-727.75	8069.09	-543.96	-257.09	-45.91	-2.03	-0.05	62.42	-151.90	

День: **четверг**
Неделя: **первая**

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

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Кдж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
тк	Биточки рыбные "Лада"	100	16.00	18.89	16.78	301.11	1260.69	75.78	130.67	32.44	1.22	0.22	1.78	5.11	4.33
520/04	Пюре картофельное	180	3.58	12.67	21.74	215.33	901.54	45.37	93.92	31.48	1.19	0.10	2.53	79.90	0.31
628/04	Чай с сахаром	250	0.23	0.05	25.59	103.70	434.17	0.74	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22.08	31.85	78.91	690.62	2891.48	127.89	244.09	68.12	2.82	0.35	4.31	85.31	4.98
ОБЕД															
81/04	Салат из маринованной капусты	100	1.42	10.07	7.82	128.38	537.52	37.92	24.50	12.30	0.07	0.02	33.90	2.25	4.48
140/04	Суп картофельный с вермишелью	250	3.25	2.50	22.00	123.50	517.07	24.00	78.00	30.25	1.25	0.13	7.11	640.00	1.00
тк	Биточки школьные	100	19.50	12.33	13.62	243.49	1019.44	54.10	185.11	55.40	1.86	0.17	1.09	0.09	1.67
302/04	Каша пшеничная вязкая	180	4.26	13.60	42.31	188.65	789.85	6.76	3.94	0.29	0.07	0.00	0.00	65.21	0.18
тк	Напиток 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
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
тк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	32.78	39.09	130.99	887.75	3716.85	133.75	314.21	105.56	4.10	0.85	51.30	723.99	8.87
ПОЛДНИК															
тк	Ряженка	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	Круассан с джемом	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	4.88
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	7.77	9.99	30.68	243.73	1020.46	296.21	255.75	40.81	0.86	0.16	0.80	9.77	4.88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740.00	62.63	80.93	240.58	1822.11	7628.79	557.84	814.04	214.48	7.78	1.36	56.41	819.06	18.72
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-27.37	-11.07	-142.42	-897.89	7628.79	-642.16	-385.96	-85.52	-10.22	-0.04	-13.59	-80.94	

День: **пятница**

Сезон: **зима**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	КДЖ	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
тпк	"Ёжики" мясные	100	13.02	21.60	13.31	299.73	1254.92	18.50	153.37	24.97	1.90	0.12	2.10	13.50	2.64
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5.26	12.46	22.02	221.21	926.15	14.32	108.66	70.80	2.44	0.11	0.00	48.25	0.54
631/04	Компот из свежих яблок	250	0.20	0.20	34.13	139.10	582.38	8.64	4.28	5.11	1.15	0.01	2.00	0.00	0.01
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		560	20.76	34.50	84.26	730.52	3058.55	47.45	285.80	105.08	5.82	0.28	4.10	62.05	3.53
ОБЕД															
тпк	Салат из свежей капусты, моркови и помидор	100	1.25	8.88	4.10	101.35	424.33	24.82	26.45	26.45	0.53	0.03	17.60	0.00	4.72
58/2011	Свекольник со сметаной	250/10	5.60	11.11	8.28	155.51	651.10	189.30	135.00	36.75	1.33	0.08	8.81	128.25	0.25
тпк	Картофель, тушенный с мясом	250	22.25	29.63	30.50	477.63	1999.72	134.55	303.75	70.40	4.45	0.25	36.81	380.25	6.63
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
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	0.50	7.40	14.10	0.01
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	33.61	50.21	91.56	952.56	3988.17	358.48	486.42	138.74	7.17	0.89	72.07	522.90	12.11
ПОЛДНИК															
гост	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	187.50	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	237.48	197.31	34.11	5.94	0.09	48.20	69.00	0.80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730.00	62.59	93.60	212.42	1942.41	8132.48	643.41	969.53	277.93	18.92	1.26	124.37	653.95	16.44
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-27.41	1.60	-170.58	-777.59	8132.48	-556.59	-230.47	-22.07	0.92	-0.14	54.37	-246.05	

День: **суббота**
Неделя: **первая**

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

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	КДЖ	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
тк	Фрикадельки куриные в соусе /70/30/	100	19.04	14.30	12.53	254.98	1067.55	42.40	173.43	61.60	1.51	0.20	2.70	78.20	0.70
332/04	Макаронные изделия отварные	180	5.90	10.66	34.73	258.43	1082.00	15.18	42.77	7.55	0.79	0.05	0.00	43.09	1.04
154/04	Компот из кураги	250	1.53	0.09	37.21	155.74	652.00	44.66	39.70	28.55	0.94	0.03	0.50	0.00	1.73
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	28.75	25.28	99.27	739.63	3096.68	108.24	275.40	101.90	3.57	0.31	3.20	121.59	3.80
ОБЕД															
52/04	Салат "Мозайка"	100	2.87	7.37	10.15	118.37	495.58	4.60	119.17	37.78	0.65	0.05	7.02	0.13	3.48
131/04	Рассольник домашний со сметаной	250/10	3.69	9.48	46.99	287.98	1205.69	97.18	120.30	60.38	1.60	0.13	7.36	171.90	1.66
456/04	Зразы рубленые	100	18.11	20.67	11.89	306.00	1281.16	168.89	214.44	33.56	2.90	0.09	4.40	80.00	1.20
тк	Рис припущенный с кукурузой	180	4.78	3.84	38.27	206.74	865.56	133.90	100.80	33.32	0.80	0.08	4.50	42.76	0.32
686/04	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.60	362.58	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	4.00	0.00	0.20
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
тк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	0.01
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	34.70	42.12	155.46	1139.73	4771.81	424.61	588.21	177.24	9.50	0.90	34.68	309.19	7.21
ПОЛДНИК															
тк	Булочка с творогом	80	11.78	2.51	28.72	184.59	772.84	34.93	68.87	10.80	0.57	0.05	0.02	5.10	1.49
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		280	12.54	3.03	47.46	267.27	1119.01	68.33	96.71	31.68	4.57	0.07	4.02	5.10	2.29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740.00	75.99	70.43	302.19	2146.63	8987.50	601.19	960.32	310.82	17.64	1.28	41.90	435.88	13.30
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-14.01	-21.57	-80.81	-573.37	8987.50	-598.81	-239.68	10.82	-0.36	-0.12	-28.10	-464.12	

День: **понедельник**

Сезон: **зима**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	КДЖ	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
ттк	Котлета "Три товарища"	100	23.67	15.78	10.64	279.24	1169.14	7.50	230.00	32.78	1.99	0.10	0.10	5.00	1.20
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5.26	12.46	22.02	221.21	926.15	14.32	108.66	70.80	2.44	0.11	0.00	48.25	0.54
686/04	Чай с сахаром и лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	31.52	28.50	73.35	675.96	2830.10	32.52	360.31	108.95	4.89	0.24	1.90	53.55	2.30
ОБЕД															
74/04	Икра овощная пром.пр.	100	1.58	4.88	5.03	70.42	294.82	48.28	28.62	15.70	0.63	0.02	41.23	0.00	2.33
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6.75	6.00	27.00	189.00	791.31	49.25	173.75	48.25	3.50	0.20	8.75	653.75	1.00
ттк	"Ёжики" мясные	100	13.02	21.60	13.31	299.73	1254.92	18.50	153.37	24.97	1.90	0.12	2.10	13.50	2.64
332/04	Макаронные изделия отварные	180	5.90	10.66	34.73	258.43	1082.00	15.18	42.77	7.55	0.79	0.05	0.00	43.09	1.04
ттк	Напиток 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
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		890	31.62	43.73	125.31	1021.31	4276.03	142.19	421.16	103.78	7.68	0.92	61.28	726.78	7.40
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:		1850.00	71.50	72.63	219.67	1818.41	7613.33	501.93	1021.91	264.47	13.23	1.30	79.08	780.33	9.99
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-18.50	-19.37	-163.33	-901.59	7613.33	-698.07	-178.09	-35.53	-4.77	-0.10	9.08	-119.67	

День: **вторник**
Неделя: **вторая**

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

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	КДЖ	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
тк	Сыр голландский порциями	20	3.27	6.55	19.21	148.90	623.41	79.33	78.87	17.02	0.29	0.03	0.15	32.15	0.07
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
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
747/04	Сосиска в тесте	50/50	9.10	11.30	24.60	236.50	990.18	24.80	187.10	24.30	1.30	0.10	0.40	4.50	1.46
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19.71	28.08	114.73	790.51	3309.71	236.04	407.19	75.14	3.27	0.21	2.37	85.17	1.97
ОБЕД															
43/04	Салат из свежей капусты	100	1.58	4.88	5.03	70.42	294.82	48.28	28.62	15.70	0.63	0.02	4.57	0.00	2.33
140/04	Суп картофельный с вермишелью	250	3.25	2.50	22.00	123.50	517.07	24.00	78.00	30.25	1.25	0.13	7.11	640.00	1.00
тк	Котлета куриная "Лакомка"	100	22.50	18.86	14.30	316.90	1326.80	178.64	267.82	76.83	1.69	0.23	2.47	65.11	4.41
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5.26	12.46	22.02	221.21	926.15	14.32	108.66	70.80	2.44	0.11	0.00	48.25	0.54
тк	Напиток из сухофруктов	200	0.21	0.01	18.99	76.89	321.92	10.16	6.70	2.61	0.56	0.00	0.09	0.00	0.10
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
тк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	0.01
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	37.06	39.27	110.31	942.96	3948.00	281.46	509.30	200.39	7.32	1.02	21.64	767.76	8.72
ПОЛДНИК															
741/04	Ватрушка с творогом	100	13.30	15.00	46.70	375.00	1570.05	89.34	134.90	19.20	0.83	0.15	2.46	0.04	2.76
гост	Апельсин свежий	200	26.60	30.00	93.40	750.00	3140.10	178.68	269.80	38.40	0.38	0.30	4.92	0.08	5.52
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	39.90	45.00	140.10	1125.00	4710.15	268.02	404.70	57.60	1.21	0.45	7.38	0.12	8.28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750.00	96.67	112.36	365.15	2858.47	11967.86	785.52	1321.19	333.13	11.79	1.68	31.38	853.05	18.97
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			6.67	20.36	-17.85	138.47	11967.86	-414.48	121.19	33.13	-6.21	0.28	-38.62	-46.95	

День: **среда**
Неделя: **вторая**

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

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Кдж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
тк	Биточки школьные	100	19.50	12.33	13.62	243.49	1019.44	54.10	185.08	55.40	1.86	0.17	1.09	0.09	1.67
332/04	Макаронные изделия отварные	180	5.90	10.66	34.73	258.43	1082.00	15.18	42.77	7.55	0.79	0.05	0.00	43.09	1.04
628/04	Чай с сахаром	250	0.23	0.05	25.59	103.70	434.17	0.74	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	27.91	23.28	88.74	676.10	2830.70	76.02	247.35	67.15	3.05	0.25	1.09	43.48	3.04
ОБЕД															
14/08	Салат из свежих овощей	100	1.20	9.90	8.40	127.50	533.82	30.70	28.70	15.20	0.50	0.00	23.30	202.25	0.50
110/04	Борщ с капустой и картофелем 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	675.00	0.26
тк	Галки рыбные	100	21.67	13.70	15.14	270.54	1132.71	60.11	205.64	61.56	2.06	0.19	1.21	0.10	1.85
520/04	Пюре картофельное	180	3.58	12.67	21.74	215.33	901.54	45.37	93.92	31.48	1.19	0.10	2.53	79.90	0.31
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	0.00
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
тк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	0.01
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	41.90	44.45	117.14	1036.25	4338.57	222.84	514.53	172.02	7.87	0.91	47.47	971.64	3.27
ПОЛДНИК															
гост	Сдоба выборгская	100	7.39	4.98	58.83	309.70	1296.65	26.37	65.16	13.32	0.99	0.09	0.02	19.48	1.31
тк	Ряженка	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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	14.44	5.09	67.93	375.31	1571.36	303.62	271.79	45.95	1.20	0.17	0.72	19.48	1.31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810.00	84.25	72.83	273.81	2087.66	8740.62	602.48	1033.66	285.11	12.13	1.33	49.28	1034.61	7.62
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-5.75	-19.17	-109.19	-632.34	8740.62	-597.52	-166.34	-14.89	-5.87	-0.07	-20.72	134.61	

День: **четверг**
Неделя: **вторая**

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

№ 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															
75/08	Котлета Детская	100	15.09	11.24	10.09	202.51	0.00	91.69	144.75	24.15	1.75	0.08	0.20	40.00	2.96
302/04	Каша пшенинная вязкая	180	5.14	6.12	28.44	189.38	792.91	71.46	138.84	49.92	1.98	0.23	0.00	47.20	0.26
тпк	Напиток ягодный	250	0.13	0.13	29.13	118.13	494.57	5.00	0.00	0.50	0.00	0.00	14.38	1.63	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22.63	17.72	82.45	580.50	1582.56	174.15	303.09	78.77	4.06	0.34	14.58	89.12	3.56
ОБЕД															
43/04	Салат из маринованной капусты	100	1.42	10.07	7.82	127.53	533.96	37.92	24.50	12.30	0.07	0.02	33.90	2.25	4.48
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6.75	6.00	27.00	189.00	791.31	49.25	173.75	48.25	3.50	0.20	8.75	653.75	1.00
тпк	Кнели мясные	100	22.64	13.03	6.87	235.31	985.20	61.08	187.30	32.63	3.06	0.10	0.52	17.80	0.02
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5.26	12.46	22.02	221.21	926.15	14.32	108.66	70.80	2.44	0.11	0.00	48.25	0.54
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
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	0.50	7.40	14.10	0.01
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	40.96	42.37	118.63	1019.71	4269.33	179.71	516.67	171.14	10.38	0.97	130.57	736.45	7.14
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
тпк	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:		1750	71.06	69.23	239.16	1864.58	6958.76	524.97	997.62	276.66	21.85	1.37	151.15	894.87	18.70
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-18.94	-22.77	-143.84	-855.42	6958.76	-675.03	-202.38	-23.34	3.85	-0.03	81.15	-5.13	

День: **пятница**
Неделя: **вторая**

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

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	КДЖ	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
тк	Тефтели куриные с рисом 70/30	100	19.30	19.95	21.32	342.03	1432.01	33.11	175.35	82.28	2.30	0.19	7.03	160.43	0.68
520/04	Пюре картофельное	180	3.58	12.67	21.74	215.33	901.54	45.37	93.92	31.48	1.19	0.10	2.53	79.90	0.31
тк	Напиток лимонный	250	0.24	0.05	29.28	118.50	496.14	9.03	5.50	3.11	0.15	0.01	6.60	0.00	0.05
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25.39	32.91	87.14	746.34	3124.77	93.51	294.27	121.07	3.97	0.33	16.16	240.63	1.37
ОБЕД															
18/08	Салат из квашеной капусты	100	1.40	8.10	6.20	103.30	432.50	33.33	32.00	13.10	1.20	0.03	17.17	10.00	4.00
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3.41	4.46	23.13	146.31	612.58	153.88	97.38	36.00	1.31	0.13	13.38	850.00	1.58
тк	Котлета "Крепыш"	100	19.33	12.33	13.61	242.78	1016.46	54.11	129.52	55.33	0.67	0.00	1.09	16.28	0.02
332/04	Макаронные изделия отварные	180	5.90	10.66	34.73	258.43	1082.00	15.18	42.77	7.55	0.79	0.05	0.00	43.09	1.04
тк	Напиток яблочный	200	0.10	0.10	23.30	94.50	395.65	4.00	0.00	0.40	0.00	0.00	11.50	1.30	0.00
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
тк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	0.01
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	34.41	36.22	128.93	979.37	4100.44	266.55	321.17	116.58	4.72	0.74	50.53	935.07	6.98
ПОЛДНИК															
тк	Катык	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
тк	Плюшка московская	100	9.27	10.55	64.81	391.27	1638.17	43.10	84.52	14.97	1.06	0.11	0.12	51.83	1.38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16.32	10.66	73.91	456.88	1912.88	320.35	291.15	47.60	1.27	0.19	0.82	51.83	1.38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	76.12	79.80	289.98	2182.59	9138.08	680.41	906.58	285.24	9.96	1.26	67.51	1227.53	9.73
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-13.88	-12.20	-93.02	-537.41	9138.08	-519.59	-293.42	-14.76	-8.04	-0.14	-2.49	327.53	

День: **суббота**
Неделя: **вторая**

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

№ рецептуры	Наименование блюда.	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Кдж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
тк	Птица запеченная	100	14.83	9.44	0.26	145.36	608.57	11.11	17.33	13.33	0.78	0.08	0.89	62.44	0.33
510/04	Каша гречневая вязкая	180	5.26	12.46	22.02	221.21	926.15	14.32	108.66	70.80	2.44	0.11	0.00	48.25	0.54
686/04	Чай с сахаром и лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
гост	Мучные кондитерские изделия	20	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		580	24.72	33.47	83.76	735.13	3077.84	48.13	172.44	93.91	4.24	0.25	2.69	183.80	1.79
ОБЕД															
66/16	Салат из овощей с кукурузой	100	2.50	6.60	15.50	131.40	550.15	133.50	68.17	35.50	1.20	0.10	32.50	400.00	2.90
155/04	Суп картофельный с клецками	250	3.25	3.00	25.00	140.00	586.15	22.50	102.50	34.00	1.25	0.13	9.75	514.13	0.50
374/04	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10.54	6.19	5.62	129.99	544.24	88.14	143.60	28.99	0.85	0.07	2.98	3.18	3.35
214/04	Капуста тушеная	180	4.43	4.90	17.78	132.91	556.48	103.716	79.1	39.888	1.584	0.07	33.73	37.188	0.396
тк	Напиток из сухофруктов	200	0.21	0.01	18.99	76.89	321.92	10.16	6.70	2.61	0.56	0.00	0.09	0.00	0.10
тк	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
тк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	7.40	14.10	0.01
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	25.19	21.27	110.86	745.24	3120.18	364.07	419.59	145.19	6.19	0.90	86.45	968.89	7.59
ПОЛДНИК															
тк	Кефир с сахаром	250/20	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	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		470	7.81	0.63	27.84	148.29	620.87	310.65	234.47	53.51	4.21	0.10	4.70	0.00	0.80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940.00	57.72	55.36	222.47	1628.66	6818.89	722.85	826.50	292.60	14.65	1.25	93.84	1152.69	10.17
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
ОТКЛОНЕНИЕ			-32.28	-36.64	-160.53	-1091.34	6818.89	-477.15	-373.50	-7.40	-3.35	-0.15	23.84	252.69	

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	72.6	69.7	257.9	1949.5	8162.2	613.6	1076.3	357.9	13.9	1.2	44.3	925.9	8.1
2	68.8	77.9	271.3	2061.8	8632.4	731.9	973.6	216.1	18.1	1.2	51.2	898.1	23.5
3	64.7	76.5	261.2	1992.3	8069.1	656.0	942.9	254.1	16.0	1.4	132.4	748.1	20.0
4	62.6	80.9	240.6	1822.1	7628.8	557.8	814.0	214.5	7.8	1.4	56.4	819.1	18.7
5	62.6	93.6	212.4	1942.4	8132.5	643.4	969.5	277.9	18.9	1.3	124.4	654.0	16.4
6	76.0	70.4	302.2	2146.6	8987.5	601.2	960.3	310.8	17.6	1.3	41.9	435.9	13.3
7	71.5	72.6	219.7	1818.4	7613.3	501.9	1021.9	264.5	13.2	1.3	79.1	780.3	10.0
8	96.7	112.4	365.1	2858.5	11967.9	785.5	1321.2	333.1	11.8	1.7	31.4	853.0	19.0
9	84.2	72.8	273.8	2087.7	8740.6	602.5	1033.7	285.1	12.1	1.3	49.3	1034.6	7.6
10	71.1	69.2	239.2	1864.6	6958.8	525.0	997.6	276.7	21.9	1.4	151.1	894.9	18.7
11	76.1	79.8	290.0	2182.6	9138.1	680.4	906.6	285.2	10.0	1.3	67.5	1227.5	9.7
12	57.7	55.4	222.5	1628.7	6818.9	722.8	826.5	292.6	14.6	1.2	93.8	1152.7	10.2
итого за 12 дней	864.6	931.3	3155.8	24355.1	100850.0	8622.0	11844.2	3368.6	176.0	15.8	922.9	10424.1	175.2
Среднее значение	72.1	77.6	263.0	2029.6	8404.2	718.5	987.0	280.7	14.7	1.3	76.9	868.7	14.6
Суточная потребность	90.0	92.0	383.0	2720.0		1200.0	1200.0	300.0	18.0	1.4	70.0	900.0	
% от суточной потребности	80	84	69	75		60	82	94	81	94	110	97	