

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															
ттк	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
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	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	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
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		580	32.18	34.81	119.22	918.90	3847.25	93.87	291.68	75.75	3.93	0.32	1.09	116.58	3.73
ОБЕД															
54/22	Маринад овощной из свеклы	100	1.33	8.83	25.17	185.50	776.65	28.33	36.67	16.67	0.98	0.00	4.35	12.82	0.33
136/94	Суп картофельный с крупой и курицей	250	3.25	3.00	25.00	140.00	586.15	22.50	102.50	34.00	1.25	0.13	9.75	756.25	0.50
ттк	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
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		890	29.45	34.33	120.51	908.86	3805.23	98.76	299.26	149.50	6.56	0.85	22.79	952.46	2.05
ПОЛДНИК															
ттк	Ряженка	200	5.64	0.09	7.28	52.49	219.77	221.80	165.30	26.10	0.17	0.06	0.56	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	19.60	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	20.16	0.00	0.80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	70.22	70.21	288.17	2065.47	8647.73	520.11	811.12	333.67	11.84	1.31	44.04	1069.04	6.58
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		1870	-19.78	-21.79	-94.83	-654.53	8647.73	-679.89	-388.88	33.67	-6.16	-0.09	-25.96	169.04	

День: среда

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															
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
ттк	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
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		560	23.73	26.79	115.42	797.71	3339.85	240.34	292.53	80.75	3.41	0.23	31.64	1.00	7.24
ОБЕД															
17/2008	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
110/04	Борщ из свежей капусты с карт. со сметаной	250/10	9.98	7.54	14.13	164.24	687.63	169.88	135.00	36.75	2.63	0.08	12.63	1050.00	0.26
ттк	Котлета "Уральская"	100	16.16	19.18	11.56	283.44	914.66	35.90	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
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		900	38.33	46.29	121.53	1056.07	4149.51	271.43	401.43	115.71	7.58	0.99	123.23	1143.65	9.47
ПОЛДНИК															
ттк	Кефир	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
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		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:															
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	68.46	73.69	262.97	1988.95	8055.29	766.97	887.10	243.44	15.16	1.30	159.43	1144.65	17.51
НОРМА															
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ															
ОТКЛОНЕНИЕ		1860	-21.54	-18.31	-120.03	-731.05	8055.29	-433.03	-312.90	-56.56	-2.84	-0.10	89.43	244.65	

День: **четверг**

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															
471/22	Фишболы	100	16.92	11.34	13.56	224.01	937.89	54.56	224.02	32.36	1.40	0.22	10.44	87.11	4.67
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	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	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
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	26.19	27.47	88.39	705.51	2953.83	141.49	374.12	81.65	3.69	0.39	15.72	167.61	7.04
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
271/17	Котлеты домашние	100	23.22	9.16	294.24	1231.94	17.59	120.00	17.87	1.91	0.16	0.22	0.06	2.63	0.00
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
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	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	36.50	35.91	411.61	1876.21	2715.00	199.65	146.96	52.07	2.40	0.91	50.27	726.53	7.20
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
гост	Апельсин 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:		1940	83.84	63.72	527.30	2778.56	6492.94	1172.88	1140.95	231.60	6.68	1.53	68.08	894.14	14.24
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		1940	-6.16	-28.28	144.30	58.56	6492.94	-27.12	-59.05	-68.40	-11.32	0.13	-1.92	-5.86	

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															
ттк	Котлета куриная "Пикантная"	100	20.11	5.56	12.30	179.64	744.32	62.89	175.44	73.00	1.44	0.11	2.11	26.22	0.22
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	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	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
ттк	Сдоба обыкновенная	50	3.95	3.44	25.98	150.68	630.87	6.99	29.90	5.17	0.41	0.05	0.00	2.68	1.96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	34.04	22.09	117.20	803.77	3357.42	103.10	356.42	161.46	5.87	0.35	3.71	77.75	3.39
ОБЕД															
ттк	Салат из моркови с чесноком	100	1.28	9.25	6.73	115.32	482.81	27.75	51.93	35.68	0.67	0.06	4.78	1880.00	1.08
142/04	Суп картофельный с клецками с курицей	250	9.10	7.54	22.00	192.24	804.86	28.38	128.00	36.19	1.66	0.15	7.74	652.50	1.10
PKC	Плов детский(2вариант)	200	15.80	22.80	36.02	412.48	1726.97	28.12	220.20	32.10	2.22	0.09	1.20	0.00	2.44
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		810	30.62	40.20	113.19	937.04	3923.22	90.89	419.63	108.17	5.36	0.83	21.12	2546.90	4.96
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:		1700	72.88	71.18	267.00	2000.15	8366.40	419.27	973.37	303.74	17.17	1.26	73.03	2693.65	9.16
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		1700	-17.12	-20.82	-116.00	-719.85	8366.40	-780.73	-226.63	3.74	-0.83	-0.14	3.03	1793.65	

День: суббота

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															
ттк	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
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	1.044
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
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		550	25.58	31.67	90.68	750.08	3140.42	60.74	119.00	39.98	2.82	0.20	1.29	236.94	2.07
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
ттк	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
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		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															
ттк	Булочка с творогом	80	11.78	2.51	28.72	184.59	772.84	34.93	68.87	10.80	0.57	0.05	0.02	5.10	1.49
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:		1730	72.82	76.82	293.61	2157.08	9031.24	553.68	803.92	248.90	16.90	1.18	39.99	551.23	11.57
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		1730	-17.18	-15.18	-89.39	-562.92	9031.24	-646.32	-396.08	-51.10	-1.10	-0.22	-30.01	-348.77	

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	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		550	33.49	39.79	88.97	848.01	3550.46	43.58	384.68	113.12	5.42	0.28	1.54	126.35	2.61
ОБЕД															
ттк	Салат "Светафор"	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
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	1250.00	1.00
ттк	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
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
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		890	39.12	36.17	137.81	1033.26	4326.06	268.24	496.00	153.51	8.66	1.05	49.83	1707.58	7.05
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:		1840	80.99	76.37	247.79	2002.42	8383.71	639.05	1121.11	318.36	14.73	1.46	67.27	1833.93	9.96
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		1840	-9.01	-15.63	-135.21	-717.58	8383.71	-560.95	-78.89	18.36	-3.27	0.06	-2.73	933.93	

День: вторник

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	Сыр голландский порциями	20	3.27	6.55	19.21	148.90	623.41	146.00	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	219.00	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
738/04	Пирожки печеные с мясом	75	10.80	8.00	25.50	217.20	909.37	15.38	68.97	15.16	0.95	0.07	0.04	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		535	21.41	24.78	115.63	771.21	3228.90	393.29	289.06	66.00	2.92	0.18	2.01	80.67	0.51
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
ттк	Колбаски куриные	100	22.50	18.86	16.52	325.79	1364.01	178.64	267.82	76.83	1.69	0.23	2.47	65.11	4.41
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	0.312
ттк	Чай с шиповником витаминный	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		890	35.38	39.49	112.26	945.97	3960.60	312.51	494.56	161.07	6.07	1.00	24.17	799.41	8.50
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:		1725	96.69	109.27	367.99	2842.18	11899.65	973.82	1188.32	284.67	10.20	1.63	33.55	880.19	17.28
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		1725	6.69	17.27	-15.01	122.18	11899.65	-226.18	-11.68	-15.33	-7.80	0.23	-36.45	-19.81	

День: среда

Сезон: зима

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет 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	Биточки малышок	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	0.56
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	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
74/04	Икра овощная пром.пр.	40	0.95	2.93	3.02	42.25	176.89	28.97	17.17	9.42	0.38	0.01	24.74	0.00	1.40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	28.81	26.20	86.64	697.61	2920.76	104.84	264.52	76.57	3.42	0.26	25.83	43.48	3.33
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
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3.61	6.89	16.10	140.83	589.63	217.81	85.31	37.81	1.31	0.10	26.25	1171.88	0.33
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	0.10
154/04	Компот из кураги	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
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		900	28.09	41.63	133.24	1019.97	4270.41	428.53	386.57	130.25	6.21	0.78	53.22	1196.68	6.15
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
ттк	Ряженка	200	5.64	0.09	7.28	52.49	219.77	221.80	165.30	26.10	0.17	0.06	0.56	0.00	0.00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13.03	5.07	66.11	362.19	1516.42	248.17	230.46	39.42	1.16	0.15	0.58	19.48	1.31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	69.94	72.90	285.99	2079.77	8707.58	781.54	881.55	246.24	10.79	1.19	79.63	1259.64	10.78
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		1750	-20.06	-19.10	-97.01	-640.23	8707.58	-418.46	-318.45	-53.76	-7.21	-0.21	9.63	359.64	

День: **четверг**

Сезон: **зима**

Неделя: **вторая**

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															
460/04	Котлета рубленая из курицы	100	19.44	12.00	14.90	245.38	1027.38	90.22	181.89	28.69	2.19	0.18	0.28	32.00	0.67
302/04	Каша пшениная 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
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
81/04	Салат из мариновонной 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	28.71	24.60	83.03	668.87	2800.46	204.43	368.93	98.19	7.34	0.47	24.62	80.85	4.15
ОБЕД															
04 Удм.бл	Салат "Тазалык"	100	14.12	10.20	8.80	183.47	768.14	14.10	54.33	35.67	0.42	0.03	34.30	18.83	3.83
110/04	Борщ из свежей капусты с карт. со сметаной	250/10	9.98	7.54	14.13	164.24	687.63	169.88	135.00	36.75	2.63	0.08	12.63	1050.00	0.26
ттк	Галки рыбные	100	15.98	18.89	16.80	301.11	1260.69	75.72	197.32	32.43	1.22	0.21	1.76	4.26	2.83
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 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		900	49.78	49.69	113.14	1098.87	4600.76	287.29	519.22	182.34	7.57	0.97	61.36	1135.74	7.85
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:		1770	85.96	83.42	234.25	2032.12	8508.09	688.14	1066.00	307.28	22.32	1.51	91.98	1285.89	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	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		1770	-4.04	-8.58	-148.76	-687.88	8508.09	-511.86	-134.00	7.28	4.32	0.11	21.98	385.89	

День: **пятница**

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	Говядина, тушеная с картофелем	200	11.45	15.24	19.12	259.35	1085.85	27.43	165.36	38.46	2.47	0.17	23.35	3.80	3.40
ттк	Напиток плодово-ягодный	200	0.10	0.10	21.40	86.40	361.74	2.80	0.00	1.30	0.40	0.00	0.00	1.30	0.00
ттк	Фрукты свежие	100	1.87	0.29	11.91	55.53	232.49	88.98	33.81	19.11	0.44	0.06	28.20	0.00	0.30
ттк	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		560	17.98	16.11	82.03	542.24	2270.25	131.21	238.17	67.27	3.97	0.30	51.55	5.70	4.36
ОБЕД															
78/04	Икра из свеклы	100	2.22	7.70	9.88	115.75	484.30	34.07	55.03	41.30	1.53	0.03	3.27	3.80	0.00
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	1050.00	1.58
ттк	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
ттк	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
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		900	35.23	35.82	132.62	991.82	4152.24	267.29	344.20	144.78	5.05	0.75	36.63	1128.87	2.98
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:		1760	61.43	60.82	251.26	1793.39	7508.25	623.77	779.68	246.16	14.96	1.13	136.38	1203.57	8.14
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ			1760	-28.57	-31.18	-131.74	-926.61	7508.25	-576.23	-420.32	-53.84	-3.04	-0.27	66.38	303.57

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	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
ттк	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
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
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	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
гост	Кондитерские изделия	30	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		570	25.87	34.86	113.44	750.99	3144.23	42.46	85.07	26.42	2.13	0.18	0.89	201.05	1.53
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
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		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															
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:		1810	58.72	65.25	267.74	1782.71	7463.85	589.93	696.00	207.49	17.82	1.13	91.34	1238.95	10.42
НОРМА			90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		1810	-31.28	-26.75	-115.26	-937.29	7463.85	-610.07	-504.00	-92.51	-0.18	-0.27	21.34	338.95	

При составлении меню были использованы следующие нормативные документы:

1. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" Лапшина В.Т. (ред.)М.: Хлебпродинформ, 2004. — 640 с.
2. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Могильный М.П. (ред.)Сборник технических нормативов — М.: ДеЛи принт, 2005. — 628 с.
3. "Сборник рецептур 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.		Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ценности, ккал	КДж	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	70.2	70.2	288.2	2065.5	8647.7	520.1	811.1	333.7	11.8	1.3	44.0	1069.0	6.6
2	60.7	70.1	261.9	1881.2	7870.3	784.6	1081.2	236.6	19.2	1.4	53.0	1435.3	17.4
3	68.5	73.7	263.0	1989.0	8055.3	767.0	887.1	243.4	15.2	1.3	159.4	1144.6	17.5
4	83.8	63.7	527.3	2778.6	6492.9	1172.9	1141.0	231.6	6.7	1.5	68.1	894.1	14.2
5	72.9	71.2	267.0	2000.1	8366.4	530.8	973.4	303.7	17.2	1.3	73.0	2693.7	9.2
6	72.8	76.8	293.6	2157.1	9031.2	583.6	803.9	248.9	16.9	1.2	40.0	551.2	11.6
7	81.0	76.4	247.8	2002.4	8383.7	676.3	1121.1	318.4	14.7	1.5	67.3	1833.9	10.0
8	96.7	109.3	368.0	2842.2	11899.7	973.8	1188.3	284.7	10.2	1.6	33.6	880.2	17.3
9	69.9	72.9	286.0	2079.8	8707.6	781.5	881.5	246.2	10.8	1.2	79.6	1259.6	10.8
10	86.0	83.4	234.2	2032.1	8508.1	688.1	1066.0	307.3	22.3	1.5	92.0	1285.9	20.0
11	61.4	60.8	251.3	1793.4	7508.3	623.8	779.7	276.3	15.0	1.1	136.4	1203.6	8.1
12	58.7	65.2	267.7	1782.7	7463.8	589.9	696.0	207.5	17.8	1.1	91.3	1238.9	10.4
итого за 12 дней	882.6	893.8	3555.9	25404.0	###	8646.2	11430.3	3238.3	177.7	16.0	937.7	15490.1	153.1
Среднее значение	73.6	74.5	296.3	2117.0	8411.3	720.5	952.5	269.9	14.8	1.3	78.1	1290.8	12.8
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	82	81	77	78		60	79	90	82	95	112	143	