

День: понедельник

Сезон: осенний

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
<b>ЗАВТРАК</b>															
тк	Биточки мясные "Малышок"	100	17.07	22.16	11.33	313.00	1310.47	49.68	199.86	29.51	2.38	0.27	1.62	4.17	2.70
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
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
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	Кондитерские изделия/печенье/	40	3.10	6.80	17.20	142.40	596.20	20.70	41.40	5.45	0.55	0.15	0.03	50.00	0.65
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>26.96</b>	<b>42.82</b>	<b>106.35</b>	<b>918.58</b>	<b>3845.91</b>	<b>141.90</b>	<b>266.41</b>	<b>40.39</b>	<b>3.44</b>	<b>0.45</b>	<b>3.09</b>	<b>119.67</b>	<b>4.04</b>
<b>ОБЕД</b>															
74/04	Икра овощная порциями ( пром.пр.)	100	1.63	6.58	9.73	104.72	438.43	79.15	35.40	21.23	0.97	0.07	14.72	0.00	3.00
109/04 уdm	Пуштыё шыд (суп картофельный со взбитым яйцом )	250	3.79	3.39	17.83	116.94	489.59	146.90	89.26	29.50	1.31	0.14	21.50	40.25	0.20
тк	Шницель "Школьный"	100	21.33	20.89	11.78	320.44	1341.64	47.50	230.00	32.78	3.10	0.10	0.10	5.00	1.20
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
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	17.15	77.42	23.03	1.92	0.09	0.00	0.70	0.00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>37.24</b>	<b>38.23</b>	<b>118.61</b>	<b>967.47</b>	<b>4050.60</b>	<b>323.68</b>	<b>581.64</b>	<b>199.58</b>	<b>11.19</b>	<b>0.60</b>	<b>116.32</b>	<b>83.42</b>	<b>5.91</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
гост	Апельсин свежий	100	0.88	0.20	7.94	37.08	155.25	33.32	22.54	12.74	0.29	0.04	58.80	0.00	0.20
гост	Йогурт фруктовый	150	7.50	4.80	5.25	94.20	394.40	283.00	144.00	22.50	0.15	0.06	0.90	33.00	0.00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>8.38</b>	<b>5.00</b>	<b>13.19</b>	<b>131.28</b>	<b>549.64</b>	<b>316.32</b>	<b>166.54</b>	<b>35.24</b>	<b>0.44</b>	<b>0.10</b>	<b>59.70</b>	<b>33.00</b>	<b>0.20</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>															
			72.58	86.05	238.15	2017.33	8446.15	781.90	1014.59	275.21	15.07	1.15	179.11	236.09	10.15
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>2720.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			-17.42	-5.95	-144.85	-702.67	8446.15	-418.10	-185.41	-24.79	-2.93	-0.25	109.11	-663.91	

День: вторник  
Неделя: первая

Сезон: осенний  
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
<b>ЗАВТРАК</b>															
тк	Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	56.57	236.85	19.36	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
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0.42	0.02	30.87	125.34	524.77	21.69	14.04	5.59	1.20	0.00	0.16	0.00	0.59
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
177/08	Сочни из песочного теста с творогом	80	9.06	15.87	35.31	320.31	1341.07	50.06	96.31	11.10	0.75	0.05	0.03	56.58	0.89
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>21.44</b>	<b>30.01</b>	<b>110.05</b>	<b>796.05</b>	<b>3332.90</b>	<b>216.11</b>	<b>314.97</b>	<b>50.60</b>	<b>3.58</b>	<b>0.14</b>	<b>0.41</b>	<b>165.10</b>	<b>2.15</b>
<b>ОБЕД</b>															
тк	Салат "Светафор"	100	1.70	4.20	5.60	68.50	286.80	43.20	39.80	21.80	0.65	0.04	31.40	505.90	1.90
148/04	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2.46	7.45	13.44	130.65	547.01	34.63	69.15	19.53	0.74	0.06	8.00	44.50	0.33
тк	Жаркое по-деревенски	200	32.40	27.60	31.40	503.60	2108.47	39.60	42.30	79.20	5.80	0.20	20.20	40.20	0.80
тк	Напиток яблочный	200	0.06	0.05	16.37	66.17	277.04	2.69	1.26	1.26	0.35	0.00	1.40	0.00	0.01
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	17.15	77.42	23.03	1.92	0.09	0.00	0.70	0.00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>40.88</b>	<b>39.87</b>	<b>94.78</b>	<b>861.99</b>	<b>3780.55</b>	<b>143.27</b>	<b>249.43</b>	<b>149.02</b>	<b>9.79</b>	<b>0.43</b>	<b>61.00</b>	<b>591.60</b>	<b>3.37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
гост	Груша свежая	200	0.76	0.52	18.74	82.68	346.16	33.40	27.84	20.88	4.00	0.02	14.00	0.00	0.80
гост	Молоко топлыжка ультрапаст.	200	5.45	5.63	17.11	140.07	586.45	265.8	156.60	24.36	0.17	0.0	0.0	24.0	8.0
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>6.21</b>	<b>6.15</b>	<b>35.85</b>	<b>222.75</b>	<b>932.61</b>	<b>299.20</b>	<b>184.44</b>	<b>45.24</b>	<b>4.17</b>	<b>0.02</b>	<b>14.00</b>	<b>24.00</b>	<b>8.80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1780</b>	<b>68.53</b>	<b>76.03</b>	<b>240.68</b>	<b>1880.79</b>	<b>8046.07</b>	<b>658.58</b>	<b>748.84</b>	<b>244.86</b>	<b>17.54</b>	<b>0.59</b>	<b>75.41</b>	<b>780.70</b>	<b>14.32</b>
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>2720.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>-21.47</b>	<b>-15.97</b>	<b>-142.32</b>	<b>-839.21</b>	<b>8046.07</b>	<b>-541.43</b>	<b>-451.16</b>	<b>-55.15</b>	<b>-0.46</b>	<b>-0.81</b>	<b>5.41</b>	<b>-119.30</b>	

День: среда

Сезон: осенний

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
<b>ЗАВТРАК</b>															
271/17	Котлеты домашние	100	12.16	23.22	9.16	294.24	1231.94	17.59	120.00	17.87	1.91	0.15	0.22	0.05	2.63
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>20.56</b>	<b>34.17</b>	<b>84.27</b>	<b>726.86</b>	<b>3043.20</b>	<b>39.51</b>	<b>182.27</b>	<b>29.61</b>	<b>3.11</b>	<b>0.23</b>	<b>0.22</b>	<b>43.44</b>	<b>4.01</b>
<b>ОБЕД</b>															
тк	Салат из свежей моркови с чесноком	100	1.26	10.09	6.60	123.38	516.56	34.46	51.60	34.14	0.70	0.05	4.55	1740.00	4.40
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6.75	6.00	27.00	189.00	791.31	149.25	173.75	48.25	3.50	0.20	8.75	1250.00	1.00
тк	Тефтели по-деревенски	100	8.28	14.63	10.80	207.99	870.81	119.27	105.61	20.09	1.01	0.18	1.83	0.01	0.09
94/08	Рис припущенный	150	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
156/08	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
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	17.15	77.42	23.03	1.92	0.09	0.00	0.70	0.00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>24.90</b>	<b>38.27</b>	<b>136.94</b>	<b>992.89</b>	<b>4157.03</b>	<b>341.68</b>	<b>518.10</b>	<b>160.33</b>	<b>8.18</b>	<b>0.60</b>	<b>20.41</b>	<b>3038.81</b>	<b>6.18</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
тк	Булочка "Творожная"	80	11.80	5.60	46.80	284.80	1192.40	104.73	49.38	9.14	0.85	0.06	0.02	8.22	1.03
гост	Молоко топтыжка ультрапаст.	200	5.45	5.63	17.11	140.07	586.45	265.8	156.60	24.36	0.17	0.0	0.0	24.0	8.0
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>17.25</b>	<b>11.23</b>	<b>63.91</b>	<b>424.87</b>	<b>1778.85</b>	<b>370.53</b>	<b>205.98</b>	<b>33.50</b>	<b>1.02</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>32.22</b>	<b>9.03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>62.72</b>	<b>83.66</b>	<b>285.12</b>	<b>2144.62</b>	<b>8979.08</b>	<b>751.71</b>	<b>906.35</b>	<b>223.44</b>	<b>12.31</b>	<b>0.89</b>	<b>20.65</b>	<b>3114.47</b>	<b>19.22</b>
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>2720.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>-27.28</b>	<b>-8.34</b>	<b>-97.88</b>	<b>-575.38</b>	<b>8979.08</b>	<b>-448.29</b>	<b>-293.65</b>	<b>-76.56</b>	<b>-5.69</b>	<b>-0.51</b>	<b>-49.35</b>	<b>2214.47</b>	

День: **четверг**  
Неделя: **первая**

Сезон: **осенний**  
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
<b>ЗАВТРАК</b>															
тпк	Биточки рыбные по-домашнему	100	15.95	10.37	12.49	207.09	867.04	65.12	214.20	41.35	0.96	0.15	1.63	42.98	3.30
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
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>21.94</b>	<b>23.41</b>	<b>78.15</b>	<b>611.02</b>	<b>2558.23</b>	<b>121.49</b>	<b>327.62</b>	<b>77.52</b>	<b>2.48</b>	<b>0.28</b>	<b>18.53</b>	<b>124.80</b>	<b>3.94</b>
<b>ОБЕД</b>															
14/2008	Салат из свежих овощей	100	1.17	9.87	8.37	126.93	531.44	30.72	31.62	14.90	0.52	0.03	23.28	0.00	4.52
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
тпк	Котлета "Загадка"	100	14.57	27.49	11.63	352.20	1474.59	60.26	191.82	30.44	2.17	0.39	5.13	28.80	0.29
302/04	Каша пшеничная вязкая	180	3.20	10.20	31.73	231.52	969.33	5.07	2.95	0.22	0.05	0.00	0.00	48.90	0.14
тпк	Напиток янтарный	200	0.29	0.04	18.23	74.44	311.67	9.57	8.11	5.88	0.36	0.01	0.90	29.50	0.29
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	17.15	77.42	23.03	1.92	0.09	0.00	0.70	0.00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>26.73</b>	<b>50.67</b>	<b>119.93</b>	<b>1042.64</b>	<b>4365.34</b>	<b>152.76</b>	<b>409.42</b>	<b>108.92</b>	<b>6.59</b>	<b>0.68</b>	<b>36.43</b>	<b>748.20</b>	<b>6.57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
тпк	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
тпк	Банан свежий	200	2.94	0.98	41.16	185.22	775.48	115.68	54.88	82.32	1.18	0.08	19.60	0.00	0.80
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>8.58</b>	<b>1.07</b>	<b>48.44</b>	<b>237.71</b>	<b>995.24</b>	<b>337.48</b>	<b>220.18</b>	<b>108.42</b>	<b>1.35</b>	<b>0.14</b>	<b>20.16</b>	<b>0.00</b>	<b>0.80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1850</b>	<b>57.25</b>	<b>75.14</b>	<b>246.52</b>	<b>1891.38</b>	<b>7918.81</b>	<b>611.74</b>	<b>957.22</b>	<b>294.87</b>	<b>10.42</b>	<b>1.10</b>	<b>75.12</b>	<b>873.00</b>	<b>11.31</b>
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>2720.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>-32.75</b>	<b>-16.86</b>	<b>-136.48</b>	<b>-828.62</b>	<b>7918.81</b>	<b>-588.26</b>	<b>-242.78</b>	<b>-5.13</b>	<b>-7.58</b>	<b>-0.30</b>	<b>5.12</b>	<b>-27.00</b>	

День: **пятница**  
Неделя: **первая**

Сезон: **осенний**  
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	
<b>ЗАВТРАК</b>																
тк	Фрикадельки куриные в соусе	130	12.28	16.36	7.16	225.00	942.03	78.12	111.06	14.54	1.10	0.06	1.33	85.05	0.46	
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	
тк	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21.22</b>	<b>29.39</b>	<b>75.86</b>	<b>652.79</b>	<b>2733.11</b>	<b>111.53</b>	<b>248.68</b>	<b>93.90</b>	<b>4.55</b>	<b>0.22</b>	<b>81.33</b>	<b>133.70</b>	<b>2.20</b>	
<b>ОБЕД</b>																
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	41.23	0.00	2.33	
110/04	Борщ с капустой и картофелем со смет	250/10	9.98	7.54	14.13	164.24	687.63	44.88	135.00	36.75	2.63	0.08	12.63	1050.00	0.26	
тк	Битки сельские	100	17.22	13.09	17.86	258.11	1080.66	48.33	137.39	13.73	1.67	0.11	0.17	69.22	0.22	
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	
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0.42	0.02	30.87	125.34	524.77	21.69	14.04	5.59	1.20	0.00	0.16	0.00	0.59	
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	17.15	77.42	23.03	1.92	0.09	0.00	0.70	0.00	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>39.36</b>	<b>36.76</b>	<b>130.58</b>	<b>1010.59</b>	<b>4231.13</b>	<b>201.51</b>	<b>454.73</b>	<b>106.55</b>	<b>9.17</b>	<b>0.38</b>	<b>54.19</b>	<b>1163.31</b>	<b>4.78</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																
гост	Йогурт фруктовый	150	7.50	4.80	5.25	94.20	394.40	283.00	144.00	22.50	0.15	0.06	0.90	33.00	0.00	
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	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>8.07</b>	<b>5.33</b>	<b>18.63</b>	<b>154.77</b>	<b>647.99</b>	<b>304.12</b>	<b>158.36</b>	<b>34.25</b>	<b>2.06</b>	<b>0.09</b>	<b>6.90</b>	<b>33.30</b>	<b>7.50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>68.65</b>	<b>71.47</b>	<b>225.08</b>	<b>1818.15</b>	<b>7612.22</b>	<b>617.16</b>	<b>861.77</b>	<b>234.70</b>	<b>15.77</b>	<b>0.69</b>	<b>142.42</b>	<b>1330.32</b>	<b>14.48</b>	
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>2720.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>		
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			1620	-21.35	-20.53	-157.92	-901.85	7612.22	-582.84	-338.23	-65.30	-2.23	-0.71	72.42	430.32	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																





День: вторник  
Неделя: вторая

Сезон: осенний  
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
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
686/04	Сок фруктовый	250	1.25	0.25	25.25	108.25	453.22	17.50	17.50	10.00	3.50	0.03	5.00	0.00	0.25
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
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>19.78</b>	<b>23.28</b>	<b>106.45</b>	<b>477.94</b>	<b>2001.04</b>	<b>174.60</b>	<b>393.10</b>	<b>81.89</b>	<b>6.16</b>	<b>0.30</b>	<b>5.91</b>	<b>83.24</b>	<b>2.30</b>
<b>ОБЕД</b>															
тпк	Салат из сборных овощей	100	1.38	10.08	4.77	115.35	482.95	35.18	35.83	21.22	0.50	0.03	25.03	605.83	4.60
110/04	Борщ с капустой и картофелем со смет	250/10	9.98	7.54	14.13	164.24	687.63	44.88	135.00	36.75	2.63	0.08	12.63	1050.00	0.26
75/08	Котлета детская	100	15.09	11.23	10.06	201.68	844.38	121.69	144.88	24.16	1.74	0.10	0.20	40.00	2.96
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
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	17.15	77.42	23.03	1.92	0.09	0.00	0.70	0.00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>640</b>	<b>36.94</b>	<b>36.22</b>	<b>108.22</b>	<b>906.64</b>	<b>3795.90</b>	<b>251.88</b>	<b>542.69</b>	<b>198.19</b>	<b>10.68</b>	<b>0.51</b>	<b>117.86</b>	<b>1734.00</b>	<b>9.33</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
738/04	Пирожок с мясом и луком	75	15.07	8.63	31.57	264.23	1106.28	12.02	50.79	9.73	0.63	0.06	0.00	13.83	1.26
688/04	Чай с молоком	200	0.25	0.02	20.71	84.02	351.77	29.60	14.36	0.94	0.11	0.00	1.44	0.00	0.18
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>15.32</b>	<b>8.65</b>	<b>52.28</b>	<b>348.25</b>	<b>1458.05</b>	<b>41.62</b>	<b>65.15</b>	<b>10.67</b>	<b>0.74</b>	<b>0.06</b>	<b>1.44</b>	<b>13.83</b>	<b>1.44</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1505</b>	<b>72.04</b>	<b>68.15</b>	<b>266.95</b>	<b>1732.83</b>	<b>7254.99</b>	<b>468.10</b>	<b>1000.94</b>	<b>290.75</b>	<b>17.58</b>	<b>0.86</b>	<b>125.21</b>	<b>1831.07</b>	<b>13.07</b>
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>2720.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>		1505	-17.96	-23.85	-116.05	-987.17	7254.99	-731.90	-199.06	-9.25	-0.42	-0.54	55.21	931.07	



День: среда

Сезон: осенний

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			Са	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
тпк	Котлеты "Сочные"	100	18.55	10.02	9.35	201.72	844.58	35.62	196.03	36.76	2.37	0.08	0.66	41.33	1.37
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
639/04	Компот из смеси сухофруктов	250	0.53	0.03	38.59	156.68	655.97	27.11	17.55	6.99	1.50	0.00	0.20	0.00	0.74
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>24.93</b>	<b>22.95</b>	<b>84.48</b>	<b>644.21</b>	<b>2697.17</b>	<b>114.11</b>	<b>327.01</b>	<b>79.43</b>	<b>5.39</b>	<b>0.21</b>	<b>3.39</b>	<b>121.53</b>	<b>2.75</b>
<b>ОБЕД</b>															
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	41.23	0.00	2.33
132/04	Рассольник ленинградский со смет	250/10	0.50	1.55	1.80	23.15	96.92	87.75	17.48	8.93	0.83	0.00	2.10	0.70	0.10
ТТК	Птица запеченая	100	14.83	9.44	0.26	145.36	608.57	108.67	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	308.68	1292.38	61.76	3.93	0.29	0.07	0.00	0.00	65.20	0.18
тпк	Напиток янтарный	200	0.29	0.04	18.23	74.44	311.67	9.57	8.11	5.88	0.36	0.01	0.90	29.50	0.29
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	17.15	77.42	23.03	1.92	0.09	0.00	0.70	0.00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>25.73</b>	<b>30.09</b>	<b>95.60</b>	<b>756.09</b>	<b>3165.61</b>	<b>339.18</b>	<b>172.39</b>	<b>71.36</b>	<b>4.92</b>	<b>0.23</b>	<b>45.12</b>	<b>158.84</b>	<b>3.57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
гост	Булочка с кунжутом	100	6.30	4.30	89.30	421.10	1763.06	89.36	98.00	38.00	1.90	0.17	0.10	9.77	2.50
гост	Молоко топтыжка ультрапаст.	200	5.45	5.63	17.11	140.07	586.45	265.8	156.60	24.36	0.17	0.0	0.0	24.0	8.0
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11.75</b>	<b>9.93</b>	<b>106.41</b>	<b>561.17</b>	<b>2349.51</b>	<b>355.16</b>	<b>254.60</b>	<b>62.36</b>	<b>2.07</b>	<b>0.17</b>	<b>0.10</b>	<b>33.77</b>	<b>10.50</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>62.40</b>	<b>62.97</b>	<b>286.49</b>	<b>1961.47</b>	<b>8212.28</b>	<b>808.45</b>	<b>753.99</b>	<b>213.14</b>	<b>12.38</b>	<b>0.61</b>	<b>48.62</b>	<b>314.14</b>	<b>16.82</b>
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>2720.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>		1740	-27.60	-29.03	-96.51	-758.53	8212.28	-391.55	-446.01	-86.86	-5.62	-0.79	-21.38	-585.86	

День: **четверг**

Сезон: **осенний**

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
<b>ЗАВТРАК</b>															
тпк	Запеканка из творога с соусом	250	38.04	14.71	32.16	413.18	1729.89	328.68	404.57	45.20	1.22	0.09	0.88	111.96	0.59
гост	Круассан с джемом	40	3.10	6.80	17.20	142.40	596.20	20.70	41.40	5.45	0.55	0.15	0.03	50.00	0.65
тпк	Напиток яблочный	250	0.45	0.06	28.48	116.31	486.98	14.95	12.67	9.19	0.56	0.02	1.41	46.09	0.45
тпк	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.73	93.97	393.45	8.00	26.00	5.60	0.44	0.04	0.00	0.40	0.44
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>44.64</b>	<b>21.89</b>	<b>97.58</b>	<b>765.86</b>	<b>3206.51</b>	<b>372.33</b>	<b>484.65</b>	<b>65.43</b>	<b>2.77</b>	<b>0.30</b>	<b>2.32</b>	<b>208.45</b>	<b>2.13</b>
<b>ОБЕД</b>															
тпк	Салат из свежей моркови с чесноком	100	1.26	10.09	6.60	123.38	516.56	34.46	51.60	34.14	0.70	0.05	4.55	1740.00	4.40
124/04	Щи из св. капусты с картофелем со смет.	250/10	0.98	0.13	3.06	17.29	72.40	21.25	37.50	17.50	0.63	0.03	12.25	0.00	0.13
тпк	Биточки рыбные "Нежные"	90	11.89	6.89	16.22	174.44	730.36	104.77	153.00	26.78	0.88	0.11	0.76	29.22	1.99
332/04	Макаронные изделия отварные	180	3.83	12.24	38.09	277.84	1163.26	6.08	3.54	0.26	0.00	0.00	0.00	48.90	0.14
тпк	Напиток плодово-ягодный	200	0.10	0.10	21.40	86.90	363.83	2.80	1.30	1.30	0.40	0.00	1.40	0.00	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
тпк	Хлеб Дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	17.15	77.42	23.03	1.92	0.09	0.00	0.70	0.00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>22.32</b>	<b>30.01</b>	<b>113.34</b>	<b>813.91</b>	<b>3407.65</b>	<b>192.51</b>	<b>343.86</b>	<b>107.21</b>	<b>4.85</b>	<b>0.32</b>	<b>18.96</b>	<b>1819.12</b>	<b>6.98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
тпк	Кефир с сахаром	200/10	5.64	0.09	10.65	65.97	276.20	221.80	165.30	26.10	0.17	0.06	0.56	0.00	0.00
тпк	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>14.91</b>	<b>10.64</b>	<b>75.46</b>	<b>457.24</b>	<b>1914.37</b>	<b>264.90</b>	<b>249.82</b>	<b>41.07</b>	<b>1.23</b>	<b>0.17</b>	<b>0.68</b>	<b>51.83</b>	<b>1.38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1790</b>	<b>81.87</b>	<b>62.54</b>	<b>286.38</b>	<b>2037.01</b>	<b>8528.54</b>	<b>829.74</b>	<b>1078.33</b>	<b>213.71</b>	<b>8.85</b>	<b>0.79</b>	<b>21.95</b>	<b>2079.40</b>	<b>10.50</b>
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>2720.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>-8.13</b>	<b>-29.46</b>	<b>-96.62</b>	<b>-682.99</b>	<b>8528.54</b>	<b>-370.26</b>	<b>-121.67</b>	<b>-86.29</b>	<b>-9.15</b>	<b>-0.61</b>	<b>-48.05</b>	<b>1179.40</b>	

День: пятница

Сезон: осенний

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
<b>ЗАВТРАК</b>															
тпк	Битки сельские	100	17.22	13.09	17.86	258.11	1080.66	48.33	137.39	13.73	1.67	0.11	0.17	69.22	0.22
302/04	Каша пшенная 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
705/04	Напиток из шиповника	250	0.80	0.31	33.69	140.76	589.34	13.86	3.70	3.70	0.71	0.01	100.00	0.00	0.95
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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>25.44</b>	<b>19.76</b>	<b>94.78</b>	<b>658.74</b>	<b>2758.00</b>	<b>139.66</b>	<b>299.43</b>	<b>71.55</b>	<b>4.69</b>	<b>0.38</b>	<b>100.17</b>	<b>116.72</b>	<b>1.77</b>
<b>ОБЕД</b>															
тпк	Салат "Овощной квартет"	100	1.70	4.10	5.25	65.58	274.57	36.30	40.70	22.70	1.90	0.05	26.36	606.30	1.90
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
тпк	Фрикадельки в соусе	100	28.70	16.00	1.00	262.80	1100.29	180.70	248.10	28.10	3.70	0.07	0.50	30.00	0.08
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
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
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	17.15	77.42	23.03	1.92	0.09	0.00	0.70	0.00
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>890</b>	<b>42.49</b>	<b>36.04</b>	<b>98.16</b>	<b>887.86</b>	<b>3717.28</b>	<b>323.52</b>	<b>571.64</b>	<b>147.76</b>	<b>13.09</b>	<b>0.48</b>	<b>40.50</b>	<b>1357.20</b>	<b>3.82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
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	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
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>9.84</b>	<b>9.58</b>	<b>65.86</b>	<b>389.02</b>	<b>1628.75</b>	<b>165.68</b>	<b>218.38</b>	<b>97.32</b>	<b>6.68</b>	<b>0.11</b>	<b>19.60</b>	<b>69.00</b>	<b>1.30</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1800</b>	<b>77.76</b>	<b>65.38</b>	<b>258.81</b>	<b>1935.62</b>	<b>8104.04</b>	<b>628.86</b>	<b>1089.45</b>	<b>316.63</b>	<b>24.46</b>	<b>0.98</b>	<b>160.27</b>	<b>1542.91</b>	<b>6.89</b>
	<b>НОРМА</b>		<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>2720.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
	<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>		-12.24	-26.62	-124.19	-784.38	8104.04	-571.14	-110.55	16.63	6.46	-0.42	90.27	642.91	

День: **суббота**

Сезон: **осенний**

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			Са	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
<b>ЗАВТРАК</b>															
ттк	Колбаски куриные	100	19.44	12.00	14.90	245.38	1027.35	73.56	175.42	28.69	1.37	0.08	0.28	0.00	0.00
332/04	Макаронные изделия	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
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
гост	Кондитерские изделия/печенье/	40	3.10	6.80	17.20	142.40	596.20	20.70	41.40	5.45	0.55	0.15	0.03	50.00	0.65
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>28.83</b>	<b>31.32</b>	<b>105.46</b>	<b>819.06</b>	<b>3429.23</b>	<b>106.93</b>	<b>239.86</b>	<b>38.60</b>	<b>2.31</b>	<b>0.26</b>	<b>0.31</b>	<b>99.20</b>	<b>1.12</b>
<b>ОБЕД</b>															
ттк	Салат "Венгерский"	100	6.86	7.23	5.32	113.79	476.42	21.96	36.36	25.15	0.70	0.06	41.45	99.15	3.51
ттк	Уха ростовская	250/10	7.21	4.36	18.10	140.49	588.21	43.61	146.74	46.22	1.54	0.17	6.63	56.38	0.41
312/04	Крупеник со сметанным соусом	250	13.50	13.75	36.75	324.75	1359.66	227.50	236.25	87.25	2.81	0.17	1.50	112.50	2.63
156/08	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
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	17.15	77.42	23.03	1.92	0.09	0.00	0.70	0.00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>32.02</b>	<b>25.95</b>	<b>111.56</b>	<b>807.88</b>	<b>3382.44</b>	<b>323.44</b>	<b>520.67</b>	<b>188.34</b>	<b>7.43</b>	<b>0.53</b>	<b>54.86</b>	<b>269.03</b>	<b>6.92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
ттк	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
гост	Молоко топтыжка ультрапаст.	200	5.45	5.63	17.11	140.07	586.45	265.8	156.60	24.36	0.17	0.0	0.0	24.0	8.0
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12.84</b>	<b>10.61</b>	<b>75.94</b>	<b>449.77</b>	<b>1883.10</b>	<b>292.17</b>	<b>221.76</b>	<b>37.68</b>	<b>1.16</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>	<b>43.48</b>	<b>9.31</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720</b>	<b>73.70</b>	<b>67.88</b>	<b>292.96</b>	<b>2076.71</b>	<b>8694.77</b>	<b>722.54</b>	<b>982.29</b>	<b>264.62</b>	<b>10.89</b>	<b>0.88</b>	<b>55.19</b>	<b>411.71</b>	<b>17.35</b>
<b>НОРМА</b>			<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>2720.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200.00</b>	<b>300.00</b>	<b>18.00</b>	<b>1.40</b>	<b>70.00</b>	<b>900.00</b>	
<b>ОТКЛОНЕНИЕ</b>			<b>-16.30</b>	<b>-24.12</b>	<b>-90.04</b>	<b>-643.29</b>	<b>8694.77</b>	<b>-477.46</b>	<b>-217.71</b>	<b>-35.38</b>	<b>-7.11</b>	<b>-0.52</b>	<b>-14.81</b>	<b>-488.30</b>	

**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"

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	72.58	86.05	238.15	2017.33	8446.15	781.90	1014.59	275.21	15.07	1.15	179.11	236.09	10.15
2	68.53	76.03	240.68	1880.79	8046.07	758.58	748.84	244.86	17.54	0.59	75.41	780.70	14.32
3	62.72	83.66	285.12	2144.62	8979.08	751.71	906.35	223.44	12.31	0.89	20.65	3114.47	19.22
4	57.25	75.14	246.52	1891.38	7918.81	811.74	957.22	294.87	10.42	1.10	75.12	873.00	11.31
5	68.65	71.47	225.08	1818.15	7612.22	817.16	861.77	234.70	15.77	0.69	142.42	1330.32	14.48
6	91.51	60.72	311.38	2160.42	7843.36	769.28	1160.05	390.22	14.69	1.39	39.99	171.17	39.03
7	69.31	79.29	283.58	2125.21	8897.83	841.58	1012.68	266.41	14.00	1.94	37.27	1456.64	18.30
8	72.04	68.15	266.95	1732.83	7254.99	768.10	1000.94	290.75	17.58	0.86	125.21	1831.07	13.07
9	62.40	62.97	286.49	1961.47	8212.28	808.45	753.99	213.14	12.38	0.61	48.62	314.14	16.82
10	81.87	62.54	286.38	2037.01	8528.54	829.74	1078.33	213.71	8.85	0.79	21.95	2079.40	10.50
11	77.76	65.38	258.81	1935.62	8104.04	728.60	1089.45	316.63	24.46	0.98	160.27	1542.91	6.89
12	73.70	67.88	292.96	2076.71	8694.77	722.54	982.29	264.62	10.89	0.88	55.19	411.71	17.35
<b>итого за 12 дней</b>	<b>858.33</b>	<b>859.30</b>	<b>3222.09</b>	<b>23781.52</b>	<b>98538.14</b>	<b>9389.38</b>	<b>11566.5</b>	<b>3228.56</b>	<b>173.95</b>	<b>11.87</b>	<b>981.21</b>	<b>14141.6</b>	<b>191.4</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>71.53</b>	<b>71.61</b>	<b>268.51</b>	<b>1981.79</b>	<b>8211.51</b>	<b>782.45</b>	<b>963.88</b>	<b>269.05</b>	<b>14.50</b>	<b>0.99</b>	<b>81.77</b>	<b>1178.47</b>	<b>15.95</b>
<b>Суточная потребность</b>	<b>90.00</b>	<b>92.00</b>	<b>383.00</b>	<b>2720.00</b>		<b>1200.00</b>	<b>1200</b>	<b>300.0</b>	<b>18.0</b>	<b>1.40</b>	<b>70.0</b>	<b>900</b>	
<b>% от суточной потребности</b>	<b>79.5</b>	<b>77.8</b>	<b>70.1</b>	<b>72.9</b>		<b>65.2</b>	<b>80.3</b>	<b>89.7</b>	<b>80.5</b>	<b>70.7</b>	<b>116.8</b>	<b>130.9</b>	

