

День: **понедельник**

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 466/04 | Биточки паровые | 90 | 17.55 | 11.10 | 12.26 | 219.14 | 917.50 | 48.69 | 220.25 | 49.60 | 1.67 | 0.09 | 0.98 | 1.20 | 0.04 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | Круассан с джемом | 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 | 26.97 | 31.56 | 97.27 | 781.00 | 3269.89 | 79.93 | 300.19 | 64.49 | 3.28 | 0.20 | 0.98 | 110.21 | 1.60 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 78/04 | Икра свекольная | 60 | 1.62 | 4.32 | 7.56 | 75.60 | 316.52 | 25.02 | 33.52 | 16.16 | 1.08 | 0.02 | 2.40 | 0.00 | 2.21 |
| 136/94 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2.60 | 2.40 | 20.00 | 112.00 | 468.92 | 18.00 | 82.00 | 27.20 | 1.00 | 0.10 | 7.80 | 605.00 | 0.40 |
| 461/04 | Тестели (1вариант) | 90/50 | 16.80 | 19.90 | 10.10 | 286.70 | 1200.36 | 39.30 | 186.00 | 26.70 | 2.61 | 0.01 | 1.26 | 3.60 | 0.72 |
| 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 |
| тк | 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 |
| 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 | | 810 | 30.18 | 37.60 | 104.08 | 875.44 | 3665.29 | 116.75 | 426.17 | 143.76 | 7.84 | 0.76 | 19.26 | 721.51 | 4.12 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| тк | 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 |
| тк | 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: | | 1720.00 | 65.73 | 70.23 | 249.79 | 1894.15 | 7930.43 | 524.16 | 946.54 | 316.67 | 12.47 | 1.10 | 40.40 | 831.72 | 6.52 |
| 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 | | 20 | -11.27 | -8.77 | -85.21 | -455.85 | 7930.43 | -575.84 | -153.46 | 66.67 | 0.46 | -0.10 | -19.60 | 131.72 | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 127/08 | Каша молочная пшеничная 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 |
| | 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 |
| 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 |
| | тпк 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 | | 640 | 23.98 | 26.20 | 128.49 | 845.68 | 3540.69 | 409.22 | 339.91 | 82.38 | 2.68 | 0.37 | 30.47 | 49.14 | 3.61 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19/08 | Салат из квашеной капусты с морковью | 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 с капустой и картофелем со сметаной | 200/10 | 7.98 | 6.03 | 11.30 | 131.39 | 550.10 | 35.90 | 108.00 | 29.40 | 2.10 | 0.06 | 10.10 | 540.00 | 0.21 |
| | тпк Шницель с рисом | 90 | 17.33 | 12.56 | 19.63 | 260.88 | 1092.25 | 56.89 | 182.30 | 34.10 | 1.93 | 0.08 | 0.80 | 0.00 | 6.42 |
| 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 |
| | тпк 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 |
| | 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 | | 770 | 33.60 | 34.59 | 99.73 | 844.63 | 3536.30 | 166.81 | 413.97 | 104.40 | 7.05 | 0.77 | 30.80 | 626.98 | 9.73 |
| 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: | | 1710 | 65.05 | 69.92 | 266.3 | 1954.68 | 8183.85 | 747.154 | 931.74 | 213.53 | 17.14 | 1.207 | 67.27 | 745.42 | 21.34 |
| 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 | -11.95 | -9.08 | -68.70 | -395.32 | 8183.85 | -352.85 | -168.26 | -36.47 | 5.14 | 0.01 | 7.27 | 45.42 | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк | Плов из филе кури | 200 | 17.6 | 26 | 53.2 | 517.2 | 2165.413 | 135.6 | 218 | 52.3 | 2.2 | 0.1 | 2 | 0.4 | 6.1 |
| 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 |
| 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 | | 530 | 21.45 | 26.55 | 100.62 | 727.23 | 3044.7666 | 234.34 | 273.03 | 76.55 | 3.08 | 0.193 | 31.64 | 0.7 | 6.91 |
| 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) | 200 | 5.40 | 4.80 | 21.60 | 151.20 | 633.04 | 39.40 | 139.00 | 38.60 | 2.80 | 0.16 | 7.00 | 523.00 | 0.80 |
| ттк | Котлета "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 | 3.0 | 3.0 | 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 | | 770 | 30.71 | 34.69 | 118.88 | 910.57 | 3567.52 | 130.47 | 366.55 | 107.51 | 6.64 | 1.01 | 102.57 | 596.85 | 6.93 |
| 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: | | 1700.00 | 58.56 | 61.85 | 245.52 | 1772.97 | 7178.21 | 620.01 | 832.72 | 231.04 | 13.89 | 1.29 | 138.77 | 597.55 | 14.64 |
| 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 | -18.44 | -17.15 | -89.48 | -577.03 | 7178.21 | -479.99 | -267.28 | -18.96 | 1.89 | 0.09 | 78.77 | -102.45 | |

День: **четверг**
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 рыбные "Лада" | 90 | 14.40 | 17.00 | 15.10 | 271.00 | 1134.62 | 68.20 | 117.60 | 29.20 | 1.10 | 0.20 | 1.60 | 4.60 | 3.90 |
| 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 |
| 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 | Песочник | 65 | 4.58 | 16.21 | 36.33 | 309.53 | 1295.94 | 15.41 | 48.57 | 6.08 | 0.66 | 0.06 | 0.00 | 113.10 | 0.70 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 535 | 24.42 | 44.05 | 104.82 | 913.41 | 3824.26 | 128.01 | 263.94 | 65.71 | 3.14 | 0.37 | 3.71 | 184.58 | 5.19 |
| 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 | 200 | 2.60 | 2.00 | 17.60 | 98.80 | 413.66 | 19.20 | 62.40 | 24.20 | 1.00 | 0.10 | 5.69 | 512.00 | 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 |
| 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 |
| 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 | | 760 | 28.91 | 31.06 | 115.05 | 755.91 | 3164.84 | 107.24 | 269.64 | 89.00 | 3.63 | 0.80 | 36.21 | 584.21 | 6.68 |
| 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: | | 1745.00 | 74.48 | 75.45 | 247.17 | 1866.16 | 7813.23 | 1067.00 | 1153.46 | 252.59 | 7.36 | 1.40 | 42.02 | 768.79 | 11.87 |
| 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 | | 45 | -2.52 | -3.55 | -87.83 | -483.84 | | -33.00 | 53.45 | 2.59 | -4.64 | 0.20 | -17.98 | 68.79 | |

День: **пятница**

Сезон: **зима**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **7-11 лет**

| № 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 | "Ёжики" мясные | 90 | 11.72 | 19.44 | 11.98 | 269.76 | 1129.43 | 16.65 | 138.03 | 22.47 | 1.71 | 0.11 | 1.89 | 12.15 | 2.38 |
| 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 |
| 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 | 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 | 19.86 | 30.51 | 84.34 | 691.39 | 2894.71 | 91.47 | 285.31 | 108.87 | 5.43 | 0.30 | 29.79 | 52.66 | 3.47 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| тк | Салат из свежей капусты, моркови и помидор | 60 | 0.75 | 5.33 | 2.46 | 60.81 | 254.60 | 14.89 | 15.87 | 15.87 | 0.32 | 0.02 | 10.56 | 0.00 | 2.83 |
| 58/2011 | Свекольник со сметаной | 200/10 | 4.48 | 8.89 | 6.62 | 124.41 | 520.88 | 98.60 | 108.00 | 29.40 | 1.06 | 0.06 | 7.05 | 102.60 | 0.20 |
| тк | Картофель, тушенный с мясом | 200 | 17.80 | 23.70 | 24.40 | 382.10 | 1599.78 | 87.64 | 243.00 | 56.32 | 3.56 | 0.20 | 29.45 | 304.20 | 5.30 |
| 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 |
| 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 | | 520 | 27.54 | 38.51 | 82.16 | 785.39 | 3288.27 | 210.94 | 388.09 | 106.73 | 5.80 | 0.81 | 55.90 | 421.20 | 8.85 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| гост | Йогурт фруктовый | 150 | 6.9 | 8.6 | 24.7 | 203.8 | 853.27 | 175.3 | 163.5 | 15 | 5.5 | 0.03 | 0 | 69 | 0.5 |
| 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: | | 1370.00 | 55.62 | 77.91 | 203.11 | 1736.11 | 7268.75 | 527.69 | 870.71 | 249.71 | 17.17 | 1.21 | 133.89 | 542.86 | 13.12 |
| 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 | | -330 | -21.38 | -1.09 | -131.89 | -613.89 | 7268.75 | -572.31 | -229.29 | -0.29 | 5.17 | 0.01 | 73.89 | -157.14 | |

День: **суббота**

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| тк | Фрикадельки куриные в соусе /70/30/ | 100 | 19.04 | 14.3 | 12.53 | 254.98 | 1067.55 | 42.4 | 173.43 | 61.6 | 1.51 | 0.2 | 2.7 | 78.2 | 0.7 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 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 | | 520 | 29.50 | 34.79 | 106.84 | 858.47 | 3594.24 | 108.78 | 285.13 | 99.33 | 3.81 | 0.33 | 3.10 | 187.21 | 3.64 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52/04 | Салат "Мозайка" | 60 | 1.72 | 4.42 | 6.09 | 71.02 | 297.35 | 32.76 | 71.50 | 22.67 | 0.39 | 0.03 | 4.21 | 0.08 | 2.09 |
| 131/04 | Рассольник домашний со сметаной | 200/10 | 2.95 | 7.58 | 37.59 | 230.38 | 964.55 | 77.74 | 96.24 | 48.30 | 1.28 | 0.10 | 5.89 | 137.52 | 1.33 |
| 456/04 | Зразы рубленые | 90 | 16.30 | 18.60 | 10.70 | 275.40 | 1153.04 | 116.00 | 193.00 | 30.20 | 2.61 | 0.08 | 3.96 | 72.00 | 1.08 |
| тк | Рис припущенный с кукурузой | 150 | 3.98 | 3.20 | 31.89 | 172.28 | 721.30 | 111.58 | 84.00 | 27.77 | 0.67 | 0.07 | 3.75 | 35.63 | 0.27 |
| 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 | | 770 | 30.21 | 34.57 | 134.44 | 969.73 | 4060.07 | 358.13 | 478.24 | 141.14 | 8.50 | 0.83 | 29.21 | 259.63 | 5.31 |
| 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: | | 1570.00 | 72.25 | 72.39 | 288.74 | 2095.47 | 8773.31 | 535.24 | 860.08 | 272.15 | 16.88 | 1.23 | 36.33 | 451.94 | 11.24 |
| 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 | -4.75 | -6.61 | -46.26 | -254.53 | 8773.31 | -564.76 | -239.92 | 22.15 | 4.88 | 0.03 | -23.67 | -248.06 | |

День: **понедельник**
Неделя: **вторая**

Сезон: **зима**
Возрастная категория: **7-11 лет**

| № 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 | 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 | 0.00 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74/04 | Икра овощная пром.пр. | 60 | 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 |
| 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 | "Ёжики" мясные | 90 | 11.72 | 19.44 | 11.98 | 269.76 | 1129.43 | 16.65 | 138.03 | 22.47 | 1.71 | 0.11 | 1.89 | 12.15 | 2.38 |
| 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 |
| 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 | | 760 | 27.35 | 36.64 | 110.78 | 882.30 | 3694.01 | 108.64 | 352.50 | 84.10 | 6.41 | 0.86 | 42.83 | 1064.50 | 5.83 |
| 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: | | 1670.00 | 65.97 | 73.19 | 216.03 | 1786.66 | 7480.40 | 476.31 | 936.51 | 233.88 | 11.88 | 1.24 | 60.26 | 1182.31 | 8.53 |
| 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 | -11.03 | -5.81 | -118.97 | -563.34 | 7480.40 | -623.69 | -163.50 | -16.12 | -0.12 | 0.04 | 0.26 | 482.31 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

День: **вторник**

Сезон: **зима**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **7-11лет**

| № рецептуры | Наименование блюда. | Масса порции, г | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Каж | 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 | 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 |
| 747/04 | Сосиска в тесте | 50/50 | 9.1 | 11.3 | 24.6 | 236.5 | 990.1782 | 24.8 | 187.1 | 24.3 | 1.3 | 0.1 | 0.4 | 4.5 | 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 | | 540 | 19.71 | 28.08 | 114.73 | 790.51 | 3309.71 | 402.71 | 407.19 | 75.14 | 3.27 | 0.21 | 2.37 | 85.17 | 1.97 |
| 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 |
| 140/04 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2.60 | 2.00 | 17.60 | 98.80 | 413.66 | 19.20 | 62.40 | 24.20 | 1.00 | 0.10 | 5.69 | 512.00 | 0.80 |
| тк | Котлета куриная "Лакомка" | 90 | 20.25 | 16.97 | 12.87 | 285.21 | 1194.12 | 160.78 | 241.04 | 69.15 | 1.52 | 0.21 | 2.22 | 58.60 | 3.97 |
| 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 |
| 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 | | 810 | 32.65 | 32.86 | 98.80 | 821.54 | 3439.62 | 237.09 | 437.36 | 168.58 | 6.24 | 0.94 | 18.14 | 625.21 | 7.06 |
| 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 | 26.6 | 30 | 93.4 | 750 | 3140.1 | 178.68 | 269.8 | 38.4 | 0.38 | 0.3 | 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: | | 1650.00 | 92.26 | 105.94 | 353.63 | 2737.05 | 11459.48 | 907.82 | 1249.25 | 301.32 | 10.72 | 1.60 | 27.89 | 710.50 | 17.31 |
| 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 | | -50 | 15.26 | 26.94 | 18.63 | 387.05 | 11459.48 | -192.18 | 149.25 | 51.32 | -1.28 | 0.40 | -32.11 | 10.50 | |

День: среда
Неделя: вторая

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 | 166.57 | 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 |
| 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 | 59.80 | 250.37 | 89.48 | 33.81 | 19.11 | 0.44 | 0.06 | 11.36 | 0.00 | 0.30 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 570 | 26.25 | 20.55 | 88.38 | 647.74 | 2711.96 | 157.41 | 255.52 | 79.46 | 3.16 | 0.28 | 12.34 | 36.29 | 3.00 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/08 | Салат из свежих овощей | 60 | 0.72 | 5.94 | 5.04 | 76.50 | 320.29 | 18.42 | 17.22 | 9.12 | 0.30 | 0.00 | 13.98 | 121.35 | 0.30 |
| 110/04 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/10 | 7.98 | 6.03 | 11.30 | 131.39 | 550.10 | 35.90 | 108.00 | 29.40 | 2.10 | 0.06 | 10.10 | 540.00 | 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 |
| 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 |
| ттк | 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 |
| 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 | 31.54 | 40.17 | 107.32 | 916.97 | 3839.17 | 202.06 | 432.34 | 120.98 | 5.99 | 0.89 | 35.57 | 746.16 | 3.66 |
| 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: | | 1640.00 | 70.82 | 65.79 | 261.81 | 1926.90 | 8067.54 | 607.64 | 918.32 | 239.86 | 10.31 | 1.32 | 48.49 | 801.93 | 7.97 |
| 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 | | -60 | -6.18 | -13.21 | -73.19 | -423.10 | 8067.54 | -492.36 | -181.68 | -10.14 | -1.69 | 0.12 | -11.51 | 101.93 | |

День: **четверг**
Неделя: **вторая**

Сезон: **зима**
Возрастная категория: **7-11 лет**

| № 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 | 90 | 13.58 | 10.11 | 9.08 | 182.26 | 0.00 | 19.52 | 130.28 | 21.74 | 1.58 | 0.07 | 0.18 | 36.00 | 2.67 |
| 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 |
| тк | Напиток ягодный | 200 | 0.10 | 0.10 | 23.30 | 94.50 | 395.65 | 4.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 11.50 | 1.30 | 0.00 |
| 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 | Фрукты свежие | 100 | 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 | | 570 | 21.56 | 15.84 | 82.79 | 560.59 | 1583.99 | 179.05 | 299.29 | 87.05 | 4.00 | 0.35 | 23.98 | 76.93 | 3.52 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43/04 | Салат из маринованной капусты | 60 | 0.85 | 6.04 | 4.69 | 76.52 | 320.37 | 22.75 | 14.7 | 7.38 | 0.04 | 0.014 | 20.34 | 1.35 | 2.69 |
| 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 | 523.00 | 0.80 |
| тк | Кнели мясные | 90 | 20.38 | 11.73 | 6.18 | 211.78 | 886.68 | 54.97 | 168.57 | 29.37 | 2.75 | 0.09 | 0.47 | 16.02 | 0.02 |
| 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 |
| 705/04 | Напиток из шиповника | 200 | 0.64 | 0.25 | 26.95 | 112.61 | 471.48 | 11.09 | 3.0 | 3.0 | 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 | | 770 | 35.91 | 33.77 | 105.74 | 870.50 | 3644.61 | 146.20 | 435.28 | 141.51 | 8.94 | 0.90 | 115.21 | 594.98 | 5.06 |
| 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 |
| 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 | 196.42 | 177.86 | 26.75 | 7.41 | 0.06 | 6.00 | 69.30 | 8.00 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1640.00 | 64.93 | 58.74 | 226.61 | 1695.46 | 6335.46 | 521.66 | 912.43 | 255.30 | 20.35 | 1.31 | 145.19 | 741.21 | 16.57 |
| 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 | | -60 | -12.07 | -20.26 | -108.39 | -654.54 | 6335.46 | -578.34 | -187.58 | 5.30 | 8.35 | 0.11 | 85.19 | 41.21 | |

День: **пятница**
Неделя: **вторая**

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| тк | 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 | Булочка домашняя | 70 | 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 |
| 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 | | 550 | 28.70 | 34.23 | 103.64 | 837.43 | 3506.15 | 91.13 | 307.42 | 120.37 | 4.15 | 0.36 | 14.42 | 229.99 | 3.27 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18/08 | 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 |
| 132/04 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/10 | 2.73 | 3.57 | 18.50 | 117.05 | 490.06 | 123.10 | 77.90 | 28.80 | 1.05 | 0.11 | 10.70 | 840.00 | 1.26 |
| тк | Котлета "Крепыш" | 90 | 17.4 | 11.10 | 12.25 | 218.50 | 914.82 | 48.70 | 116.57 | 49.80 | 0.60 | 0.00 | 0.98 | 14.65 | 0.02 |
| 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 |
| 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 | | 560 | 30.25 | 29.08 | 114.68 | 841.44 | 3522.94 | 214.50 | 268.81 | 97.35 | 3.78 | 0.70 | 40.88 | 912.26 | 4.89 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| гост | Йогурт фруктовый | 150 | 6.9 | 8.6 | 24.7 | 203.8 | 853.27 | 175.3 | 163.5 | 15 | 5.5 | 0.03 | 0 | 69 | 0.5 |
| ГОСТ | Мандарин | 150 | 1.32 | 0.29 | 11.91 | 55.53 | 232.49 | 49.98 | 33.8 | 19.1 | 0.44 | 0.06 | 48.20 | 0.00 | 0.3 |
| 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: | | 1410.00 | 67.17 | 72.20 | 254.93 | 1938.20 | 8114.86 | 530.91 | 773.54 | 251.83 | 13.87 | 1.15 | 103.50 | 1211.25 | 8.96 |
| 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 | | -290 | -9.83 | -6.80 | -80.07 | -411.80 | | -569.09 | -326.46 | 1.83 | 1.87 | -0.05 | 43.50 | 511.25 | |

День: **суббота**
Неделя: **вторая**

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| тк | 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 |
| 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 |
| 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 | Мучные 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 | 22.30 | 30.44 | 74.89 | 662.72 | 2774.68 | 43.69 | 152.17 | 80.54 | 3.73 | 0.23 | 2.24 | 169.51 | 1.62 |
| 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 |
| 155/04 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2.60 | 2.40 | 20.00 | 112.00 | 468.92 | 18.00 | 82.00 | 27.20 | 1.00 | 0.10 | 7.80 | 411.30 | 0.40 |
| 374/04 | Рыба, тушеная 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 | 4.08 | 14.82 | 110.76 | 463.73 | 86.43 | 65.9 | 33.24 | 1.32 | 0.06 | 28.11 | 30.99 | 0.33 |
| 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 | | 770 | 22.80 | 17.21 | 96.70 | 642.53 | 2690.14 | 388.98 | 358.64 | 117.54 | 5.20 | 0.82 | 65.88 | 699.87 | 6.26 |
| 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: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1630.00 | 52.76 | 56.77 | 215.03 | 1591.73 | 6664.26 | 616.07 | 702.15 | 233.96 | 18.43 | 1.10 | 72.12 | 938.38 | 9.18 |
| 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 | -24.24 | -22.23 | -119.97 | -758.27 | 6664.26 | -483.93 | -397.85 | -16.04 | 6.43 | -0.10 | 12.12 | 238.38 | |

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. Ценности | КДж | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|----------------------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | | | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| 1 | 65.7 | 70.2 | 249.8 | 1894.2 | 7930.4 | 524.2 | 946.5 | 316.7 | 12.5 | 1.1 | 40.4 | 831.7 | 6.5 |
| 2 | 65.1 | 69.9 | 266.3 | 1954.7 | 8183.9 | 747.2 | 931.7 | 213.5 | 17.1 | 1.2 | 67.3 | 745.4 | 21.3 |
| 3 | 58.6 | 61.9 | 245.5 | 1773.0 | 7178.2 | 620.0 | 832.7 | 231.0 | 13.9 | 1.3 | 138.8 | 597.6 | 14.6 |
| 4 | 74.5 | 75.5 | 247.2 | 1866.2 | 7813.2 | 1067.0 | 1153.5 | 252.6 | 7.4 | 1.4 | 42.0 | 768.8 | 11.9 |
| 5 | 55.6 | 77.9 | 203.1 | 1736.1 | 7268.7 | 527.7 | 870.7 | 249.7 | 17.2 | 1.2 | 133.9 | 542.9 | 13.1 |
| 6 | 72.3 | 72.4 | 288.7 | 2095.5 | 8773.3 | 535.2 | 860.1 | 272.2 | 16.9 | 1.2 | 36.3 | 451.9 | 11.2 |
| 7 | 66.0 | 73.2 | 216.0 | 1786.7 | 7480.4 | 676.3 | 936.5 | 233.9 | 11.9 | 1.2 | 60.3 | 1182.3 | 8.5 |
| 8 | 92.3 | 105.9 | 353.6 | 2737.1 | 11459.5 | 907.8 | 1249.2 | 301.3 | 10.7 | 1.6 | 27.9 | 710.5 | 17.3 |
| 9 | 70.8 | 65.8 | 261.8 | 1926.9 | 8067.5 | 607.6 | 918.3 | 239.9 | 10.3 | 1.3 | 48.5 | 801.9 | 8.0 |
| 10 | 64.9 | 58.7 | 226.6 | 1695.5 | 6335.5 | 521.7 | 912.4 | 255.3 | 20.3 | 1.3 | 145.2 | 741.2 | 16.6 |
| 11 | 67.2 | 72.2 | 254.9 | 1938.2 | 8114.9 | 530.9 | 773.5 | 251.8 | 13.9 | 1.2 | 103.5 | 1211.3 | 9.0 |
| 12 | 52.8 | 56.8 | 215.0 | 1591.7 | 6664.3 | 616.1 | 702.2 | 234.0 | 18.4 | 1.1 | 72.1 | 938.4 | 9.2 |
| итого за 12 дней | 805.6 | 860.4 | 3028.7 | 22995.5 | 95269.8 | 8546.2 | 11087.4 | 3051.8 | 170.5 | 15.2 | 916.1 | 9523.9 | 147.2 |
| Среднее значение | 67.1 | 71.7 | 252.4 | 1916.3 | 7939.1 | 712.2 | 924.0 | 254.3 | 14.2 | 1.3 | 76.3 | 793.7 | 12.3 |
| Суточная потребность | 77.0 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | | 1100.0 | 1100.0 | 250.0 | 12.0 | 1.2 | 60.0 | 700.0 | |
| % от суточной потребности | 87 | 91 | 75 | 82 | | 65 | 84 | 102 | 118 | 105 | 127 | 113 | |