

ООО «МОЖГИНСКОЕ ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

**Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей 7-11 лет в лагере
на летний период**

«Утверждаю» директор ООО «Можгинское школьное питание»

Ахметшин И. Ф.

«Согласовываю» директор МБОУ «СОШ № 1»

Чурашова Н. А.

«Согласовываю» директор МБОУ «СОШ № 3»

Кузнецова С. П.

«Согласовываю» директор МБОУ «СОШ № 4»

Николаева С. В.

«Согласовываю» директор МБОУ «ГИМНАЗИЯ №8»

Чернышова В. В.

«Согласовываю» директор МБОУ «СОШ № 9»

Логинова О. С.

«Согласовываю» директор МБОУ «СОШ № 10»

Ефимова А. В.

«Согласовываю» директор ГКОУ УР "Коррекционная школа № 7 города Можги"

Яппарова О. М.

«Согласовываю» директор МБУ ДО «ДДТ»

Репина Л.Ю.

«Согласовываю» МАОУ ДО «Спортивная школа»

Гарина О.М.

«Согласовываю» МБУ ДО «СЮТ»

Балобанова С.В.

И. Карпов

Сезон: лето

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	230	5.37	10.77	31.56	244.62	1024.18	130.33	129.57	27.96	0.47	0.04	0.24	52.81	0.11
685/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00
ГОСТ	Мучные кондитерские изделия(вафли, печенье)	40	0.72	9.88	21.58	178.12	745.75	18.96	49.12	8.18	0.65	0.08	0.10	9.77	0.10
ГОСТ	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	0.03
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	8.55	20.93	88.41	576.18	2412.36	155.88	198.19	40.34	2.05	0.15	0.34	62.88	0.24
ОБЕД															
тпк	Овощи свежие порциями	60	0.65	0.12	2.23	12.60	52.75	8.23	11.52	11.76	0.53	0.04	14.70	0.00	0.42
124/04	Щи из свеж. капусты с картофелем со сметаной	200/10	2.31	4.41	10.30	90.13	377.36	39.40	54.60	24.20	0.84	0.06	16.80	352.60	0.21
605/22	"Ёжики" куриные	100	13.16	17.26	12.22	257.28	1077.18	17.96	177.99	26.64	2.22	0.06	1.99	46.2	2.41
332/04	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4.97	16.97	29.02	288.62	1208.39	13.83	37.50	6.29	0.68	0.04	0.00	93.73	0.08
тпк	Напиток "Янтарный"	200	0.29	0.04	18.24	74.48	311.83	9.57	18.10	10.88	0.36	0.01	20.90	39.55	0.29
ГОСТ	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	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		780	25.64	39.37	99.98	857.16	3588.76	95.04	319.21	83.97	5.38	0.74	54.39	546.48	3.91
ПОЛДНИК															
РКС	Плюшка московская	100	9.27	10.55	64.81	392.55	1643.53	43.10	84.52	14.97	1.06	0.11	0.12	51.83	0.02
686/04	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.60	362.58	14.00	34.00	13.20	2.80	0.02	53.20	0.00	0.20
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	121.12	14.36	51.75	1.91	0.03	6.00	0.30	0.07
ИТОГО ПОЛДНИК		400	10.84	11.28	98.39	539.72	2259.70	178.22	132.88	79.92	5.77	0.16	59.32	52.13	0.29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680.00	45.03	71.58	286.78	1973.06	8260.81	429.14	650.28	204.23	13.20	1.06	114.05	661.49	4.44
НОРМА															
	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	-31.97	-7.42	-48.22	-376.94	8260.81	-670.86	-449.72	-45.77	1.20	-0.14	54.05	-38.51	3.13
	% от нормы	98.8	58.5	90.6	85.6	84.0		39.0	59.1	81.7	110.0	88.0	190.1	94.5	339.16

Сезон: лето
Возрастная категория: 7-11 лет.

Неделя: первая
День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
119/08	Каша молочная "Дружба" с маслом	230	7.93	11.13	46.32	317.17	1327.93	139.97	187.18	48.21	1.14	0.15	0.56	18.29	0.37
686/04	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	14.92	61.26	256.48	3.15	1.43	0.80	0.08	0.00	1.12	0.00	0.01
тпк	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
РШП	Бутерброд с сыром запеченый (батон, сыр, сл.масло)	50	10.50	7.48	14.56	167.56	701.54	213.26	26.30	4.20	1.58	0.01	0.16	0.69	0.08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	23.47	22.72	76.05	602.56	2522.80	375.74	214.91	57.39	3.67	0.18	1.84	78.98	0.70
ОБЕД															
тпк	Овощи свежие порциями	60	0.65	0.12	2.23	12.60	52.75	8.23	11.52	11.76	0.53	0.04	14.70	0.00	0.42
60/08	Уха со взбитым яйцом	200/25	5.85	2.68	19.56	125.76	526.53	210.14	98.96	25.49	0.87	0.08	5.17	120.54	0.08
тпк	Биточки школьные	90	23.70	18.80	10.60	306.40	1282.84	114.75	207.00	29.50	2.79	0.09	0.09	4.50	1.08
520/04	Пюре картофельное	150	2.98	10.56	18.12	181.48	759.82	37.81	78.27	26.23	0.99	0.08	2.11	66.58	0.26
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
ГОСТ	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	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		795	37.60	32.89	105.78	871.57	3649.09	383.89	418.67	101.27	6.85	0.83	23.67	206.02	2.35
ПОЛДНИК															
806/08	Коржик молочный	75	4.83	10.05	97.38	299.29	1253.07	18.69	49.12	8.18	0.65	0.80	0.10	9.77	0.29
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
ГОСТ	Фрукты свежие	100	2.94	0.98	41.16	185.22	775.48	15.68	54.88	82.32	1.18	0.08	19.60	0.00	0.08
ИТОГО ПОЛДНИК		375	7.96	11.07	161.96	579.31	2425.46	41.59	108.40	92.99	1.95	0.89	24.98	9.77	0.41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690.00	69.03	66.68	343.79	2053.44	8597.34	801.22	741.98	251.65	12.47	1.90	50.49	294.77	3.46
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
	ОТКЛОНЕНИЕ	-10.00	-7.97	-12.32	8.79	-296.56	8597.34	-298.78	-358.02	1.65	0.47	0.70	-9.51	-405.23	2.15
	% от нормы	99.41	89.65	84.41	102.62	87.38		72.84	67.45	100.66	103.92	158.67	84.15	42.11	264.12

Сезон: лето
Возрастная категория: 7-11 лет.

Неделя: первая
День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, 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	230	7.64	14.19	14.58	216.61	442.00	131.32	166.15	43.23	1.18	0.14	0.23	52.02	0.24
685/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00
11//04	Горячий бутерброд с колбасой и сыром	70	7.91	8.22	16.87	173.10	724.74	114.30	111.11	21.30	0.89	0.05	0.28	40.00	0.54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	15.73	22.45	51.92	472.67	1514.07	246.21	277.26	64.53	2.67	0.19	0.51	92.02	0.78
ОБЕД															
тпк	Овощи свежие порциями	60	0.65	0.12	2.23	12.60	52.75	8.23	11.52	11.76	0.53	0.04	14.70	0.00	0.42
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	840.00	0.21
ТТК	Птица запеченая	90	13.35	8.50	0.23	130.82	547.72	97.80	15.60	12.00	0.70	0.07	0.80	56.20	0.30
510/04	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4.97	16.97	29.02	288.62	1208.39	13.83	37.50	6.29	0.68	0.04	0.00	93.73	0.09
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
ГОСТ	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	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	1.41	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		780	31.31	32.29	94.05	791.98	3315.86	165.81	192.12	64.05	4.76	0.75	27.10	992.94	1.52
ПОЛДНИК															
РКС	Сдоба выборгская	100	7.39	4.98	63.28	309.70	1296.65	26.37	65.16	13.32	0.99	0.09	0.02	19.48	0.31
ГОСТ	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	185.20	163.50	15.00	5.50	0.03	0.00	69.00	0.50
ИТОГО ПОЛДНИК		250	14.29	13.58	87.98	513.50	2149.92	211.57	228.66	28.32	6.49	0.12	0.02	88.48	0.81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530.00	61.33	68.32	233.95	1778.15	6979.86	623.59	698.04	156.90	13.92	1.06	27.63	1173.44	3.11
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
	ОТКЛОНЕНИЕ	-170.00	-15.67	-10.68	-101.05	-571.85	6979.86	-476.41	-401.96	-93.10	1.92	-0.14	-32.37	473.44	1.80
	% от нормы	90.00	79.66	86.48	69.84	75.67		56.69	63.46	62.76	116.02	88.20	46.05	167.63	237.48

Сезон: лето
Возрастная категория: 7-11 лет.

Неделя: первая
День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
302/04	Каша молочная пшениная вязкая с маслом	230	7.64	11.58	34.81	274.00	1147.17	131.32	166.15	43.23	1.18	0.14	0.23	52.02	0.24
686/04	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	14.92	61.26	256.48	3.15	1.43	0.80	0.08	0.00	1.12	0.00	0.01
ГОСТ	Круассан с джемом	40	0.72	9.88	11.58	138.12	745.75	18.96	49.12	8.18	0.65	0.08	0.10	9.77	0.04
ГОСТ	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:		500	10.90	21.76	76.11	543.86	2444.49	159.43	236.20	56.41	2.24	0.26	1.45	62.09	0.62
ОБЕД															
тпк	Овощи свежие порциями	60	0.65	0.12	2.23	12.60	52.75	8.23	11.52	11.76	0.53	0.04	14.70	0.00	0.42
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5.40	4.80	21.60	151.20	633.04	139.40	139.00	38.60	2.80	0.16	7.00	830.00	0.08
543/22	Митбол с томатным соусом	100	10.64	11.95	10.61	192.55	806.17	13.22	109.83	16.02	1.61	0.05	0.56	31.35	1.83
332/04	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4.97	16.97	29.02	288.62	1208.39	13.83	37.50	6.29	0.68	0.04	0.00	93.73	0.08
705/04	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	26.95	110.54	471.48	11.09	2.96	2.96	0.57	0.01	80.00	0.00	0.00
ГОСТ	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	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	26.56	34.66	118.38	889.56	3733.08	191.82	320.31	79.83	6.94	0.83	102.26	969.48	2.91
ПОЛДНИК															
747/04	Сосиска в тесте	50/50	20.10	20.25	25.08	362.97	1519.68	38.77	187.10	24.30	2.95	0.10	0.00	4.50	0.40
тпк	Напиток абрикосовый	200	0.52	0.03	20.10	82.8	346.46	16.45	14.60	10.50	0.37	0.01	0.40	58.30	0.00
ГОСТ	Фрукты свежие	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	0.50
ИТОГО ПОЛДНИК		350	21.19	20.81	58.56	506.29	2119.73	76.34	216.06	46.55	5.23	0.14	6.40	63.10	0.90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620.00	58.65	77.23	253.05	1939.71	8297.30	427.59	772.57	182.79	14.41	1.23	110.11	1094.67	4.43
НОРМА															
	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	-80.00	-18.35	-1.77	-81.95	-410.29	8297.30	-672.41	-327.43	-67.21	2.41	0.03	50.11	394.67	3.12
	% от нормы	95.29	76.18	97.76	75.54	82.54		38.87	70.23	73.12	120.07	102.37	183.52	156.38	338.24

Сезон: лето

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	230	5.37	10.77	31.56	244.62	1024.18	130.33	129.57	27.96	0.47	0.04	0.24	52.81	0.11
3//04	Бутерброд с сыром (батон, сыр, масло)	60	7.22	21.91	12.35	275.47	1153.34	220.90	175.50	35.21	0.83	0.06	0.28	41.36	0.06
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
685/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530	17.55	36.77	64.63	659.62	2761.702	371.18	305.07	67.35	2.77	0.12	0.52	154.17	0.41
ОБЕД															
тк	Овощи свежие порциями	60	0.65	0.12	2.23	12.60	52.75	8.23	11.52	11.76	0.53	0.04	14.70	0.00	0.42
140/04	Суп картофельный с вермишелью	200	12.9	12.5	23.6	290.34	1215.60	123.1	177.90	28.80	1.05	0.105	10.7	640	0.26
ТТК	Жаркое из курицы	200	18.80	15.90	92.50	300.18	1391.27	206.75	207.00	109.50	2.79	0.09	0.09	4.50	1.08
153/08	Компот из сухофруктов	200	0.21	0.01	18.99	259.45	321.92	3.76	1.72	0.94	0.11	0.00	11.44	0.00	0.18
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	11.28	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	19.81	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	4.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	36.82	29.10	165.29	893.66	3542.79	347.89	417.64	155.20	5.23	0.77	36.93	648.90	2.44
ПОЛДНИК															
738/04	Пирожок печеный с яйцом	75	5.07	3.63	61.57	299.23	1252.82	12.02	50.79	9.73	0.63	0.06	0.02	13.83	0.20
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
ГОСТ	Фрукты свежие	150	2.94	0.98	41.16	185.22	775.48	15.68	54.88	82.32	1.18	0.08	69.60	0.00	0.08
ИТОГО ПОЛДНИК		425	8.17	4.77	130.03	595.73	2494.2024	34.61	109.09	96.14	2.73	0.15	71.22	13.83	0.29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675.00	62.54	70.64	359.95	2149.01	8798.69	753.68	831.80	318.69	10.73	1.04	108.67	816.90	3.14
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
	ОТКЛОНЕНИЕ	-25.00	-14.46	-8.36	24.95	-200.99	8798.69	-346.32	-268.20	68.69	-1.27	-0.16	48.67	116.90	1.83
	% от нормы	98.53	81.22	89.42	107.45	91.45		68.52	75.62	127.48	89.42	86.50	181.12	116.70	239.69

Сезон: лето
Возрастная категория: 7-11 лет.

Неделя: вторая
День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
ЗАВТРАК															
тпк	Макароны с сыром/200/20	220	22.26	21.51	42.17	451.28	1889.43	329.02	227.59	21.65	1.20	0.09	0.07	150.08	0.12
685/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00
ГОСТ	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 или вафли)	50	2.90	1.60	15.30	87.20	365.09	2.43	11.10	5.30	0.16	0.02	0.00	3.26	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	27.62	23.39	92.74	691.92	2896.94	338.04	258.19	31.15	2.29	0.15	0.07	153.64	0.45
ОБЕД															
тпк	Овощи свежие порциями	60	0.65	0.12	2.23	12.60	52.75	8.23	11.52	11.76	0.53	0.04	14.70	0.00	0.42
48/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	1.97	5.96	10.75	104.52	437.60	127.70	155.32	15.62	0.59	0.05	6.40	435.60	0.26
тпк	Биточки "Малышок"	90	17.55	11.10	12.26	219.10	917.33	208.70	166.57	49.87	1.68	0.15	0.98	0.08	0.50
302/04	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4.49	13.40	24.81	237.73	995.32	17.37	88.64	31.20	1.10	0.14	0.00	87.32	0.17
тпк	Напиток ягодный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	362.58	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	40.60	0.00	0.20
ГОСТ	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	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	29.92	31.35	98.22	794.60	3326.83	382.05	455.55	120.65	7.45	0.93	62.68	537.40	2.05
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	0.49
153/08	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	30.87	125.34	524.77	21.69	14.04	5.59	1.20	0.00	0.60	0.00	0.02
ГОСТ	Йогурт фруктовый	150	6.90	8.60	24.70	203.80	853.27	185.20	163.50	15.00	5.50	0.03	0.00	69.00	0.50
ИТОГО ПОЛДНИК		430	19.1	11.13	84.29	513.73	2150.885	241.82	246.41	31.39	7.27	0.08	0.62	74.10	1.01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700.00	76.64	65.86	275.25	2000.25	8374.66	961.91	960.15	183.19	17.01	1.16	63.37	765.14	3.51
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.00	1.20	60.0	700	1.31
	ОТКЛОНЕНИЕ	0.00	-0.36	-13.14	-59.75	-349.75	8374.66	-138.09	-139.86	-66.81	5.01	-0.04	3.37	65.14	2.20
	% от нормы	100.00	99.54	83.37	82.16	85.12		87.45	87.29	73.28	141.77	96.42	105.62	109.31	267.56

Сезон: лето

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
125/04	Каша манная молочная с маслом	250	6.97	10.13	33.04	251.15	1051.51	137.50	118.30	19.74	0.48	0.06	0.28	44.94	0.68
686/04	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	14.92	61.26	256.48	3.15	1.43	0.80	0.08	0.00	1.12	0.00	0.01
6//04	Бутерброд с вареной колбасой (батон, колбаса)	30/30	3.65	9.88	21.58	189.84	794.82	18.96	49.12	8.18	0.65	0.08	0.10	9.77	0.08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	10.88	20.07	69.54	502.25	2102.82	159.61	168.85	28.72	1.21	0.14	1.50	54.71	0.77
ОБЕД															
тпк	Овощи свежие порциями	60	0.65	0.12	2.23	12.60	52.75	8.23	11.52	11.76	0.53	0.04	14.70	0.00	0.42
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	840.00	0.21
460/04	Котлета, рубленая из птицы	90	17.50	10.80	13.41	220.84	924.61	81.20	163.70	25.82	1.97	0.07	0.25	28.80	0.09
510/04	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4.97	16.97	29.02	288.62	1208.39	13.83	37.50	6.29	0.68	0.04	0.00	93.73	0.09
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
ГОСТ	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	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		780	35.55	34.53	107.35	882.30	3694.01	152.43	344.62	79.96	6.15	0.76	30.33	976.93	1.35
ПОЛДНИК															
741/04	Ватрушка с картофелем	100	20.10	20.25	25.08	362.97	1519.68	38.77	187.10	24.30	2.95	0.10	0.00	4.50	0.40
705/04	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	26.95	110.54	471.48	11.09	2.96	2.96	0.57	0.01	80.00	0.00	0.00
ГОСТ	Фрукты свежие	100	2.94	0.98	41.16	185.22	775.48	15.68	54.88	82.32	1.18	0.08	19.60	0.00	0.80
ИТОГО ПОЛДНИК		400	23.68	21.48	93.19	658.73	2766.64	65.54	244.94	109.58	4.70	0.19	99.60	4.50	1.20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690.00	70.11	76.08	270.08	2043.28	8563.47	479.36	758.41	218.26	12.06	1.09	131.43	1036.14	3.32
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
	ОТКЛОНЕНИЕ	-10.00	-6.89	-2.92	-64.92	-306.72	8563.47	-620.64	-341.59	-31.74	0.06	-0.11	71.43	336.14	2.01
	% от нормы	99.41	91.05	96.30	80.62	86.95		43.58	68.95	87.30	100.50	90.50	219.05	148.02	253.21

Сезон: лето
Возрастная категория: 7-11 лет.

Неделя: вторая
День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	230	5.37	10.77	31.56	244.62	1024.18	130.33	129.57	27.96	0.47	0.04	0.24	52.81	0.11
685/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00
ГОСТ	Круассан с джемом	40	0.72	9.88	11.58	138.12	745.75	18.96	49.12	8.18	0.65	0.08	0.10	9.77	0.48
ГОСТ	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:		500	8.55	20.93	78.41	536.18	2412.36	155.88	198.19	40.34	2.05	0.15	0.34	62.88	0.92
ОБЕД															
тпк	Овощи свежие порциями	60	0.65	0.12	2.23	12.60	52.75	8.23	11.52	11.76	0.53	0.04	14.7	0	0.42
139/04	Суп картофельный с бобовыми	200	5.40	4.80	21.60	151.20	633.04	139.40	139.00	38.60	2.80	0.16	7.00	830.00	0.08
тпк	Котлета рыбная "Дружба"	90	12.92	17.71	10.72	253.95	1063.24	183.02	202.35	40.64	0.98	0.18	1.33	15.80	0.11
332/04	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4.97	16.97	29.02	288.62	1208.39	13.83	37.50	6.29	0.68	0.04	0.00	93.73	0.08
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
ГОСТ	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	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	1.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	29.20	40.37	111.74	927.02	3881.25	364.53	423.87	109.49	8.54	0.97	27.03	940.93	1.39
ПОЛДНИК															
747/04	Сосиска в тесте *	50/50	20.10	20.25	25.08	362.97	1519.68	38.77	187.10	24.30	2.95	0.10	0.00	4.50	0.40
тпк	Напиток абрикосовый	200	0.52	0.03	20.10	82.8	346.46	16.45	14.60	10.50	0.37	0.01	0.40	58.30	0.00
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	21.12	14.4	11.8	1.91	0.03	6.00	0.30	0
ИТОГО ПОЛДНИК		250	21.19	20.81	58.56	506.29	2119.73	76.34	216.06	46.55	5.225	0.14	6.40	63.1	0.4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	58.94	82.11	248.71	1969.49	8413.34	596.75	838.12	196.38	15.82	1.27	33.77	1066.91	2.71
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
	ОТКЛОНЕНИЕ	-180.00	-18.06	3.11	-86.29	-380.51	8413.34	-503.25	-261.88	-53.62	3.82	0.07	-26.23	366.91	1.40
	% от нормы	89.41	76.55	103.94	74.24	83.81		54.25	76.19	78.55	131.79	105.50	56.28	152.42	206.87
	*Возможно заменить на..														
тпк	* "Хот-дог" школьный	100	20.1	20.25	25.08	362.97	1519.68	38.77	187.1	24.3	2.95	0.10	0.00	4.5	0.14



Сезон: лето
Возрастная категория: 7-11 лет.

Неделя: вторая
День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
119/08	Каша молочная "Дружба" с маслом	230	7.93	11.13	46.32	317.17	1327.93	139.97	187.18	48.21	1.14	0.15	0.56	78.29	0.37
685/04	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	20.47	82.96	347.34	0.59	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00
тпк	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
РШП	Бутерброд с сыром запеченый (батон, сыр, сл.масло)	50	10.50	7.48	14.56	167.56	701.54	213.26	26.30	4.20	1.58	0.11	0.16	0.69	0.08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	23.39	22.70	81.60	624.26	2613.65	373.18	213.48	56.59	4.19	0.28	0.72	138.98	0.69
ОБЕД															
тпк	Овощи свежие порциями	60	0.65	0.12	2.23	12.60	52.75	8.23	11.52	11.76	0.53	0.04	14.70	0.00	0.42
140/04	Суп картофельный с вермишелью	200	12.9	12.5	23.6	349.38	1462.78	123.1	177.90	28.80	1.05	0.105	10.7	640	0.26
тпк	Плов из филе кури	200	17.60	26.00	53.20	517.20	2165.41	185.60	218.00	52.30	2.20	0.10	2.00	0.40	0.10
тпк	Напиток абрикосовый	200	0.52	0.03	20.10	82.8	346.46	16.45	14.60	10.50	0.37	0.01	0.40	58.30	0.00
ГОСТ	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	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	14.10	0.10
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	35.93	39.22	127.10	1095.98	4588.65	339.43	441.52	107.56	4.90	0.79	27.80	713.10	1.21
ПОЛДНИК															
ркс	Эчпочмак	100	5.90	5.20	36.70	220.00	921.10	21.50	48.30	23.60	0.70	0.01	0.70	4.50	0.40
тпк	Напиток витаминный	200	0.64	0.25	26.95	110.54	471.48	11.09	2.96	2.96	0.57	0.01	45.00	0.00	0.00
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0.57	1.25	14.06	69.77	292.11	28.08	20.90	15.66	3.00	0.02	3.00	0.00	0.60
ИТОГО ПОЛДНИК		400	7.11	6.70	77.71	400.31	1684.68	60.67	72.16	42.22	4.27	0.04	48.70	4.50	1.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690.00	66.43	68.62	286.41	2120.55	8886.99	773.28	727.16	206.37	13.36	1.11	77.22	856.58	2.90
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
	ОТКЛОНЕНИЕ	-10.00	-10.57	-10.38	-48.59	-229.45	8886.99	-326.72	-372.84	-43.63	1.36	-0.09	17.22	156.58	1.59
	% от нормы	99.41	86.27	86.86	85.50	90.24		70.30	66.11	82.55	111.29	92.33	128.70	122.37	221.37

Сезон: лето

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, 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	230	7.64	14.19	14.58	216.61	442.00	131.32	166.15	43.23	1.18	0.14	0.23	52.02	0.24
686/04	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	14.92	61.26	256.48	3.15	1.43	0.80	0.08	0.00	1.12	0.00	0.01
ГОСТ	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 или вафли)	50	2.90	1.60	15.30	87.20	365.09	2.43	11.10	5.30	0.16	0.02	0.00	3.26	0.60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510.00	13.08	16.09	59.60	435.55	1358.66	142.90	198.18	53.53	1.75	0.20	1.35	55.58	1.18
ОБЕД															
пк	Овощи свежие порциями	60	0.65	0.12	2.23	12.60	52.75	8.23	11.52	11.76	0.53	0.04	14.70	0.00	0.42
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	0.20
	Котлеты "Уральские"	90	14.50	7.30	10.40	165.30	692.08	196.75	207.00	29.50	2.79	0.09	0.09	54.50	0.08
520/04	Пюре картофельное с маслом	150	2.98	10.56	18.12	181.48	759.82	37.81	78.27	26.23	0.99	0.08	2.11	66.58	0.26
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
ГОСТ	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	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		780	25.28	22.28	104.52	721.76	3021.86	378.85	397.61	104.58	7.03	0.86	29.20	975.48	1.47
ПОЛДНИК															
РКС	Сдоба выборгская	100	7.39	4.98	63.28	309.70	1296.65	26.37	65.16	13.32	0.99	0.09	0.02	19.48	0.31
ГОСТ	Фрукты свежие	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	0.50
ИТОГО ПОЛДНИК		250	7.96	5.51	76.66	370.27	1550.25	47.49	79.52	25.07	2.9	0.12	6.02	19.78	0.81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540.00	46.32	43.88	240.78	1527.58	5930.77	569.24	675.31	183.18	11.68	1.17	36.57	1050.84	3.46
	НОРМА	1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
	ОТКЛОНЕНИЕ	-160.00	-30.68	-35.12	-94.22	-822.42	5930.77	-530.76	-424.69	-66.82	-0.32	-0.03	-23.43	350.84	2.15
	от нормы %	90.59	60.16	55.54	71.88	65.00		51.75	61.39	73.27	97.37	97.78	60.95	150.12	264.19

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	45.03	71.58	286.78	1973.06	8260.81	429.14	650.28	204.23	13.20	1.06	114.05	661.49	4.44
2	69.03	66.68	343.79	2053.44	8597.34	801.22	741.98	251.65	12.47	1.90	50.49	294.77	3.46
3	61.33	68.32	233.95	1778.15	6979.86	623.59	698.04	156.90	13.92	1.06	27.63	1173.44	3.11
4	58.65	77.23	253.05	1939.71	8297.30	681.00	772.57	182.79	14.41	1.23	110.11	1094.67	4.43
5	62.54	70.64	359.95	2149.01	8798.69	753.68	831.80	318.69	10.73	1.04	108.67	816.90	3.14
6	76.64	65.86	275.25	2000.25	8374.66	961.91	960.15	183.19	17.01	1.16	63.37	765.14	3.51
7	70.11	76.08	270.08	2043.28	8563.47	679.36	758.41	218.26	12.06	1.09	131.43	1036.14	3.32
8	58.94	82.11	248.71	1969.49	8413.34	596.75	838.12	196.38	15.82	1.27	33.77	1066.91	2.71
9	66.43	68.62	286.41	2120.55	8886.99	773.28	727.16	206.37	13.36	1.11	77.22	856.58	2.90
10	46.32	43.88	240.78	1527.58	5930.77	569.24	675.31	183.18	11.68	1.17	36.57	1050.84	3.46
Сумма за 10 дней	615.04	691.00	2798.75	19554.52	81103.23	6869.19	7653.81	2101.64	134.66	12.08	753.31	8816.89	34.48
Среднее значение за 10 дней	61.50	69.10	279.88	1955.45	8110.32	686.92	765.38	210.16	13.47	1.21	75.33	881.69	3.45
Норма	77.00	79.00	335.00	2350.00	0.00	1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31
% от нормы	80	87	84	83		62	70	84	112	101	126	126	263