

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей 12 лет и старше в лагере на летний период

- «Утверждаю» директор ООО «Можгинское школьное питание»  Ахметшин И. Ф.
- «Согласовываю» директор МБОУ «СОШ № 1»  Кузнецова 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»  Тюрин О.М.
- «Согласовываю» МБУ ДО «СЮТ»  Балобанова С.В.



А.Т. Карпов

Сезон: лето

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	100	1.08	0.20	3.72	21.00	87.92	13.72	19.20	19.60	0.88	0.07	24.50	0.00	0.70
124/04	Щи из свеж. капусты с картофелем со сметаной	25	2.89	5.51	12.88	112.66	471.70	49.25	68.25	30.25	1.05	0.08	21.00	440.75	0.26
605/22	"Ёжики" куриные	100	13.16	17.26	12.22	257.28	1077.18	117.96	177.99	26.64	2.22	0.06	1.99	46.2	2.41
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 "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:		900	25.51	35.82	113.11	877.31	3673.13	202.63	306.58	91.83	5.26	0.74	68.39	589.80	4.30
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:		1800.00	44.90	68.03	299.91	1993.21	8345.19	536.73	637.65	212.09	13.08	1.06	128.05	704.81	4.84
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	100	-32.10	-10.97	-35.09	-356.79	8345.19	-563.27	-462.35	-37.91	1.08	-0.14	68.05	4.81	3.53
	% от нормы	105.9	58.3	86.1	89.5	84.8		48.8	58.0	84.8	109.0	88.1	213.4	100.7	369.12

Сезон: лето
Возрастная категория: 12 лет и старше

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	100	1.08	0.20	3.72	21.00	87.92	13.72	19.20	19.60	0.88	0.07	24.50	0.00	0.70
60/08	Уха со взбитым яйцом	250/25	7.31	3.35	24.45	157.20	658.16	262.68	123.70	31.86	1.09	0.10	6.46	150.68	0.10
тпк	Биточки школьные	100	26.33	20.89	11.78	340.44	1425.37	127.50	230.00	32.78	3.10	0.10	0.10	5.00	1.20
520/04	Пюре картофельное	180	3.58	12.67	21.74	217.78	911.78	45.37	93.92	31.48	1.19	0.10	2.53	79.90	0.31
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	42.73	37.84	116.96	981.75	4110.39	462.23	489.74	124.01	7.93	0.91	35.19	249.97	2.82
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	74.16	71.63	354.97	2163.62	9058.65	879.56	813.05	274.39	13.55	1.98	62.01	338.72	3.93
	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	-2.84	-7.37	19.97	-186.38	9058.65	-220.44	-286.95	24.39	1.55	0.78	2.01	-361.28	2.62
	% от нормы	99.41	96.31	90.67	105.96	92.07		79.96	73.91	109.75	112.91	164.72	103.36	48.39	300.15

Сезон: лето
Возрастная категория: 12 лет и старше

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															
ттк	Овощи свежие порциями	100	1.08	0.20	3.72	21.00	87.92	13.72	19.20	19.60	0.88	0.07	24.50	0.00	0.70
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1.96	6.30	11.27	109.62	458.96	38.10	49.20	22.14	1.01	0.04	8.14	9.00	2.40
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
510/04	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5.96	20.36	34.82	346.34	1450.07	16.60	45.00	7.55	0.82	0.05	0.00	112.48	0.11
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	28.20	36.98	101.34	850.87	3562.42	187.13	150.23	67.22	4.24	0.77	35.03	186.93	4.04
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:															
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530.00	58.23	73.01	241.24	1837.04	7226.41	644.91	656.15	160.07	13.40	1.08	35.56	367.43	5.63
	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	-18.77	-5.99	-93.76	-512.96	7226.41	-455.09	-443.85	-89.93	1.40	-0.12	-24.44	-332.57	4.32
	% от нормы	90.00	75.62	92.42	72.01	78.17		58.63	59.65	64.03	111.67	89.82	59.26	52.49	429.95

Сезон: лето
Возрастная категория: 12 лет и старше

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 пшенная 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	100	1.08	0.20	3.72	21.00	87.92	13.72	19.20	19.60	0.88	0.07	24.50	0.00	0.70
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	1.49	4.66	10.87	91.38	382.59	121.86	43.04	17.51	0.64	0.06	5.95	0.00	2.33
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	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
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	21.94	29.87	118.21	827.36	3472.66	172.02	198.07	60.55	4.45	0.72	111.01	94.65	5.50
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	54.04	72.44	252.87	1877.51	8036.88	407.79	650.33	163.51	11.92	1.12	118.86	219.84	7.02
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	-22.96	-6.56	-82.13	-472.49	8036.88	-692.21	-449.67	-86.49	-0.08	-0.08	58.86	-480.16	5.71
	% от нормы	95.29	70.18	91.69	75.48	79.89		37.07	59.12	65.40	99.34	92.92	198.10	31.41	535.95

Сезон: лето

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
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
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															
тпк	Овощи свежие порциями	100	1.08	0.20	3.72	21.00	87.92	13.72	19.20	19.60	0.88	0.07	24.50	0.00	0.70
140/04	Суп картофельный с вермишелью	250	2.79	2.24	18.74	106.28	444.97	120.28	157.46	24.34	0.98	0.09	7.11	500	0.85
ТТК	Жаркое из курицы	250	23.50	19.88	115.63	375.23	1739.09	258.44	258.75	136.88	3.49	0.11	0.11	5.63	1.35
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	25.76	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	4.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		860	31.84	22.90	185.04	798.99	3155.15	402.25	456.63	185.96	6.21	0.80	43.16	510.03	3.58
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:		1815.00	57.56	64.44	379.70	2054.34	8411.06	808.04	870.79	349.45	11.71	1.07	114.90	678.03	4.28
	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	115.00	-19.44	-14.57	44.70	-295.66	8411.06	-291.96	-229.21	99.44	-0.29	-0.13	54.90	-21.97	2.97
	% от нормы	106.76	74.76	81.56	113.34	87.42		73.46	79.16	139.78	97.59	89.35	191.50	96.86	326.72

Сезон: лето
Возрастная категория: 12 лет и старше

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	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
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	100	1.08	0.20	3.72	21.00	87.92	13.72	19.20	19.60	0.88	0.07	24.50	0.00	0.70
48/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	9.10	7.54	22.00	192.24	804.86	28.38	128.00	36.19	1.66	0.15	7.74	652.50	1.10
тпк	Биточки "Малышок"	100	19.50	12.33	13.62	243.45	1019.26	231.89	185.08	55.41	1.87	0.17	1.09	0.09	0.56
302/04	Каша пшенная вязкая с маслом	180	5.39	16.08	29.77	285.28	1194.39	20.84	106.37	37.44	1.32	0.17	0.00	104.78	0.20
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	40.33	36.92	117.28	962.61	4030.25	314.88	472.15	160.83	9.29	1.10	73.93	771.77	3.26
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	87.05	71.43	294.31	2168.26	9078.08	894.73	976.74	223.38	18.84	1.33	74.62	999.51	4.71
	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	10.05	-7.57	-40.69	-181.74	9078.08	-205.27	-123.26	-26.62	6.84	0.13	14.62	299.51	3.40
	% от нормы	100.00	113.06	90.42	87.85	92.27		81.34	88.79	89.35	157.04	110.69	124.37	142.79	359.89

Сезон: лето

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	100	1.08	0.20	3.72	21.00	87.92	13.72	19.20	19.60	0.88	0.07	24.50	0.00	0.70
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1.96	6.30	11.27	109.62	458.96	38.10	49.20	22.14	1.01	0.04	8.14	9.00	2.40
460/04	Котлета, рубленая из птицы	100	19.44	12.00	14.90	245.38	1027.35	90.22	181.89	28.69	2.19	0.08	0.28	32.00	0.10
510/04	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5.96	20.36	34.82	346.34	1450.07	16.60	45.00	7.55	0.82	0.05	0.00	112.48	0.10
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	32.90	39.47	116.10	951.19	3982.45	171.91	319.19	84.67	5.77	0.78	38.20	167.88	3.84
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	67.46	81.02	278.83	2112.17	8851.91	479.36	732.98	222.97	11.68	1.11	139.30	227.09	5.81
	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	-9.54	2.02	-56.17	-237.83	8851.91	-620.64	-367.02	-27.03	-0.32	-0.09	79.30	-472.91	4.50
	% от нормы	99.41	87.61	102.56	83.23	89.88		43.58	66.63	89.19	97.32	92.12	232.16	32.44	443.85

Сезон: лето			Неделя: вторая												
Возрастная категория: 12 лет и старше			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	100	1.0833	0.2	3.7166667	21.00	87.92	13.71667	19.20	19.60	0.8833	0.0667	24.5	0	0.7
139/04	Суп картофельный с бобовыми	250	1.49	4.66	10.87	91.38	382.59	121.86	43.04	17.51	0.64	0.06	5.95	0.00	2.33
тпк	Котлета рыбная "Дружба"	100	14.36	19.68	11.91	282.17	1181.38	203.36	224.83	45.16	1.09	0.20	1.48	17.56	0.12
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
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	26.02	37.55	112.76	893.04	3738.97	365.07	324.11	94.73	6.16	0.88	35.93	67.86	3.99
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	55.76	79.29	249.73	1935.51	8271.06	597.29	738.36	181.62	13.44	1.17	42.67	193.84	5.31
	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	-21.24	0.29	-85.27	-414.49	8271.06	-502.71	-361.64	-68.38	1.44	-0.03	-17.33	-506.16	4.00
	% от нормы	89.41	72.41	100.36	74.55	82.36		54.30	67.12	72.65	111.98	97.72	71.11	27.69	405.51
	*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: 12 лет и старше

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	100	1.08	0.20	3.72	21.00	87.92	13.72	19.20	19.60	0.88	0.07	24.50	0.00	0.70	
140/04	Суп картофельный с вермишелью	250	2.79	2.24	18.74	106.28	444.97	120.28	157.46	24.34	0.98	0.09	7.11	500	0.85	
тпк	Плов из филе кури	250	22.00	32.50	66.50	646.50	2706.77	232.00	272.50	65.38	2.75	0.13	2.50	0.50	0.13	
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	30.65	35.54	137.03	990.58	4147.36	388.50	483.26	124.02	5.73	0.82	34.51	573.20	2.11	
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	61.15	64.94	296.34	2015.15	8445.70	822.35	768.90	222.83	14.19	1.14	83.93	716.68	3.80	
	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	-15.85	-14.06	-38.66	-334.85	8445.70	-277.65	-331.10	-27.18	2.19	-0.06	23.93	16.68	2.49	
	% от нормы	99.41	79.42	82.20	88.46	85.75		74.76	69.90	89.13	118.24	95.39	139.88	102.38	289.69	

Сезон: лето

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	231.32	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	242.90	198.18	53.53	1.75	0.20	1.35	55.58	1.18
ОБЕД															
тпк	Овощи свежие порциями	100	1.08	0.20	3.72	21.00	87.92	13.72	19.20	19.60	0.88	0.07	24.50	0.00	0.70
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2.95	6.53	18.55	144.77	606.12	26.73	82.95	28.49	1.08	0.09	7.74	909.00	2.53
	тпк Котлеты "Уральские"	100	16.11	8.11	11.56	183.67	768.98	218.61	230.00	32.78	3.10	0.10	0.10	60.56	0.09
520/04	Пюре картофельное	180	3.58	12.67	21.74	217.78	911.78	45.37	93.92	31.48	1.19	0.10	2.53	79.90	0.31
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	28.14	28.24	110.84	812.54	3401.95	317.39	448.99	120.63	7.92	0.90	36.47	1063.85	4.14
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	49.19	49.84	247.10	1618.36	6310.86	707.78	726.69	199.23	12.58	1.21	43.84	1139.22	6.13
	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	-27.81	-29.16	-87.90	-731.64	6310.86	-392.22	-373.31	-50.77	0.58	0.01	-16.16	439.22	4.82
	от нормы %	90.59	63.88	63.09	73.76	68.87		64.34	66.06	79.69	104.80	100.92	73.07	162.75	468.08

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	44.90	68.03	299.91	1993.21	8345.19	536.73	637.65	212.09	13.08	1.06	128.05	704.81	4.84
2	74.16	71.63	354.97	2163.62	9058.65	879.56	813.05	274.39	13.55	1.98	62.01	338.72	3.93
3	58.23	73.01	241.24	1837.04	7226.41	644.91	656.15	160.07	13.40	1.08	35.56	367.43	5.63
4	54.04	72.44	252.87	1877.51	8036.88	681.00	650.33	163.51	11.92	1.12	118.86	219.84	7.02
5	57.56	64.44	379.70	2054.34	8411.06	808.04	870.79	349.45	11.71	1.07	114.90	678.03	4.28
6	87.05	71.43	294.31	2168.26	9078.08	894.73	976.74	223.38	18.84	1.33	74.62	999.51	4.71
7	67.46	81.02	278.83	2112.17	8851.91	679.36	732.98	222.97	11.68	1.11	139.30	227.09	5.81
8	55.76	79.29	249.73	1935.51	8271.06	597.29	738.36	181.62	13.44	1.17	42.67	193.84	5.31
9	61.15	64.94	296.34	2015.15	8445.70	822.35	768.90	222.83	14.19	1.14	83.93	716.68	3.80
10	49.19	49.84	247.10	1618.36	6310.86	707.78	726.69	199.23	12.58	1.21	43.84	1139.22	6.13
Сумма за 10 дней	609.50	696.07	2895.00	19775.17	82035.78	7251.75	7571.65	2209.52	134.39	12.26	843.74	5585.16	51.47
Среднее значение за 10 дней	60.95	69.61	289.50	1977.52	8203.58	725.17	757.16	220.95	13.44	1.23	84.37	558.52	5.15
Норма	90.00	92.00	383.00	2720.00		1200.00	1200.00	300.00	18.00	1.40	70.00	900.00	
% от нормы	68	76	76	73		60	63	74	75	88	121	62	