

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ

лицей №4  
Викторов К.Т.

« 04 » апреля 2022 г

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Город Кафе»

С.К. Кондрев

« 04 » апреля 2022 г

**ПРИМЕРНОЕ /цикличное/ 12-ти дневное МЕНЮ**

**Для обучающихся в общеобразовательных учреждениях городского округа г. Воронежа**

**На весенний период /возрастная категория с 12 лет и старше/**

День 1

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 12 лет и старше.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Минеральные элементы, мг				Витамины, мг					
							Са	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	A	B1	B2	D	C	
<b>I день (1 неделя понедельник)</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
3	Сыр порционно	20,00	5,58	6,91	0,00	91,23	172,1	11,2	173,2	0,9	185	0	0	0	31,1	0,0011	0,05	1,2	1,9	
311	Каша молочная овсяная жидкая	155,00	10,10	12,90	23,20	185,00	115,9	41,3	42,27	0,35	59,1	0,024	0,0063	0,02	167,9	0,039	0,29	1,4	5,8	
	Фрукты свежие	200,00	0,8	0,8	19,6	120	0	1,3	1,2	1,6	0,1	0	0	0	3,1	0,001	0,02	0	10	
685	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	15,00	60,00	11	16,5	42,5	0,01	12	0	0	0	1	0,04	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	70,00	6,3	0,7	41,3	197	7,8	4,06	57,82	1,26	50	0	0,0014	0,98	0	0,28	0,042	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>645,00</b>	<b>22,88</b>	<b>21,31</b>	<b>99,10</b>	<b>653,23</b>	<b>306,8</b>	<b>74,36</b>	<b>316,99</b>	<b>4,12</b>	<b>306,2</b>	<b>0,024</b>	<b>0,0077</b>	<b>1</b>	<b>203,1</b>	<b>0,3611</b>	<b>0,402</b>	<b>2,6</b>	<b>17,7</b>	
<b>Обед</b>																				
	Икра кабачковая	100,00	3,00	5,10	7,70	119,00	0,16	0	25,1	1	315	0,008	0	0	148,1	0,064	0,067	0	7,8	
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	3,70	4,0	26,50	189,0	19,9	5,87	137	1	5	0,001	0,001	0,11	32,5	0,087	0,025	0	0,012	
487/343	Птица тушеная с овощами	100,00	7,54	10,44	9,60	158,00	27	25	106	1,22	225,8	0,04	0,003	0,41	69,5	0,08	0,08	0,08	4	
516	Макароны отварные	180,00	8,00	10,80	31,30	253,20	106	20	73,4	0,012	72	0,01	0,001	0,012	63,72	0,078	0,0048	2,4	0,12	
639	Компот из сухофруктов (витаминизир.)	200,00	0,50	0,00	27,00	110,00	74,4	16,1	58,64	0,02	72	0	0	0	37,7	0,05	0,008	0	2,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,96	0,72	20,04	97,50	16,5	24,7	63,7	1,5	54	0	0,001	0	0	0,075	0,037	0	1,5	
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>905,00</b>	<b>26,70</b>	<b>31,06</b>	<b>122,14</b>	<b>926,70</b>	<b>243,96</b>	<b>91,67</b>	<b>463,84</b>	<b>4,75</b>	<b>743,80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,53</b>	<b>351,52</b>	<b>0,43</b>	<b>0,22</b>	<b>2,48</b>	<b>15,53</b>	
<b>Полдник</b>																				
фирм	Шарлотка с яблоками	150,00	6,15	5,55	38,50	247,50	68	27	69,7	0,37	57,2	0,0012	0,0018	0,65	23,7	0,018	0,006	0,15	2,55	
	Кефир	200	3,20	3,70	26,10	165,00	48,1	20	67,7	0,25	69,8	0,01	0,0019	0,0012	15,8	0,016	0,13	0,9	2,8	
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>350,00</b>	<b>9,35</b>	<b>9,25</b>	<b>64,60</b>	<b>412,50</b>	<b>116,10</b>	<b>47,00</b>	<b>137,40</b>	<b>0,62</b>	<b>127,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>39,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>	<b>1,05</b>	<b>5,35</b>	
<b>Выполнение плана за день</b>																				
<b>Всего за день</b>			<b>58,93</b>	<b>61,62</b>	<b>285,84</b>	<b>1992,43</b>	<b>666,86</b>	<b>213,03</b>	<b>918,23</b>	<b>9,49</b>	<b>1177,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>2,18</b>	<b>594,12</b>	<b>0,83</b>	<b>0,76</b>	<b>6,13</b>	<b>38,58</b>	
<b>Норматив потребления за день 65 %</b>			<b>58,5</b>	<b>59,8</b>	<b>248,9</b>	<b>1768</b>	<b>780</b>	<b>195</b>	<b>780</b>	<b>11,7</b>	<b>780</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0325</b>	<b>2,6</b>	<b>585</b>	<b>0,91</b>	<b>1,04</b>	<b>6,5</b>	<b>45,5</b>	
<b>Выполнение плана за день, %</b>			<b>100,74</b>	<b>103,04</b>	<b>114,84</b>	<b>112,69</b>	<b>85,495</b>	<b>109,2</b>	<b>117,7</b>	<b>81,128</b>	<b>150,9</b>	<b>150,77</b>	<b>53,538</b>	<b>83,97</b>	<b>101,559</b>	<b>91,11</b>	<b>73,0577</b>	<b>94,308</b>	<b>84,8</b>	

День 2

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 12 лет и старше.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
							Ca	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	A	B1	B2	D	C
<b>2 день (1 неделя вторник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
фирм	Плов из мяса птицы	220,00	14,41	18,4	32,6	277,2	116,16	15,87	222,09	2,7	197,01	0,024	0,0101	0,011	166,8	0,1	0,3	1,48	0,4
	Огурцы консервированные	60,00	0,48	0,12	1,92	62,40	17,6	9,92	21,9	0,43	84,6	0	0	0	18,72	0,012	0,012	0,18	3
686	Чай с молоком	200,00	1,58	1,60	17,27	113,54	66	12	50,99	0,91	96	0,002	0,0005	0,045	10,95	0,02	0,08	0,01	0,6
	Хлеб пшеничный	70,00	6,3	0,7	41,3	197,4	7,8	4,06	57,82	1,26	50	0	0,0014	0,98	0	0,28	0,042	0	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>550,00</b>	<b>22,77</b>	<b>20,79</b>	<b>93,05</b>	<b>650,54</b>	<b>207,56</b>	<b>41,85</b>	<b>352,8</b>	<b>5,3</b>	<b>427,61</b>	<b>0,026</b>	<b>0,012</b>	<b>1,036</b>	<b>196,47</b>	<b>0,412</b>	<b>0,434</b>	<b>1,67</b>	<b>4,04</b>
<b>Обед</b>																			
20/1	С-т из свёклы с растительным маслом	100,00	1,9	5,7	0,2	78,1	0,16	0	30,6	0,16	148	0,005	0	0	169,81	0,06	0,064	0	7,8
135	Суп овощной со сметаной	260,00	5,20	5,80	29,20	164,10	200,8	49,5	235	2,98	125,9	0,005	0,011	0,125	38,8	0,17	0,15	1,8	2,37
390	Котлеты рыбные "Любительские"	100,00	10,6	7,8	23,2	176,0	0,11	10,5	20,6	0,11	0	0,02	0,0029	0,75	37,48	0,044	0,11	1,1	0,6
520	Картофельное пюре	180,00	5,5	9,0	20,6	242,4	151	0,12	3,48	0	0,12	0	0	0	48,8	0,06	0,153	0,24	11,8
фирм	Напиток "Витаминный" (витаминизированный)	200,00	0,50	0,00	27,00	105,00	10,56	7,31	22,1	0,41	48	0	0	0,38	0	0,03	0	0,1	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,96	0,72	20,04	97,50	16,5	24,7	63,7	1,5	54	0	0,001	0	0	0,075	0,037	0	1,5
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>915,00</b>	<b>27,68</b>	<b>29,06</b>	<b>120,20</b>	<b>863,10</b>	<b>379,13</b>	<b>92,13</b>	<b>375,48</b>	<b>5,16</b>	<b>376,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,26</b>	<b>294,89</b>	<b>0,44</b>	<b>0,51</b>	<b>3,24</b>	<b>24,48</b>
<b>Полдник</b>																			
	Кондитерские изделия (вафли)	60,00	9,9	9,90	9,90	57,4	0,014	8,12	151	0	149	0	0,0042	0,42	93,8	0,09	0,15	0,85	0
	Сок	200	0,00	0,00	8,70	85,00	125	18,7	0,1	0,21	0,1	0	0	0	0,1	0,03	0,01	0,25	3,6
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	120	0	1,3	1,2	2	0,1	0	0	0	3,1	0,001	0,02	0	3
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>460,00</b>	<b>10,70</b>	<b>10,70</b>	<b>38,20</b>	<b>262,40</b>	<b>125,01</b>	<b>28,12</b>	<b>152,30</b>	<b>2,21</b>	<b>149,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>97,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>1,10</b>	<b>6,60</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
<b>Всего за день</b>			<b>61,15</b>	<b>60,55</b>	<b>251,45</b>	<b>1776,04</b>	<b>711,70</b>	<b>162,10</b>	<b>880,58</b>	<b>12,67</b>	<b>952,83</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>2,71</b>	<b>588,36</b>	<b>0,97</b>	<b>1,13</b>	<b>6,01</b>	<b>35,12</b>
<b>Норматив потребления за день 65 %</b>			<b>58,5</b>	<b>59,8</b>	<b>248,9</b>	<b>1768</b>	<b>780</b>	<b>195</b>	<b>780</b>	<b>11,7</b>	<b>780</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0325</b>	<b>2,6</b>	<b>585</b>	<b>0,91</b>	<b>1,04</b>	<b>6,5</b>	<b>45,5</b>
<b>Выполнение плана за день, %</b>			<b>104,53</b>	<b>101,25</b>	<b>101,02</b>	<b>100,45</b>	<b>91,244</b>	<b>83,13</b>	<b>112,9</b>	<b>108,3</b>	<b>122,16</b>	<b>86,154</b>	<b>95,692</b>	<b>104,27</b>	<b>100,6</b>	<b>106,81</b>	<b>108,46</b>	<b>92,462</b>	<b>77,19</b>

День 3

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 12 лет и старше.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
							Ca	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	A	В1	В2	D	C
<b>3 день (1 неделя среда)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
3	Сыр порционно	20,00	5,58	6,91	0,00	91,23	172,1	11,2	173,2	0,9	185	0	0	0	31,1	0,0011	0,05	1,2	1,9
302	Каша манная молочная жидкая	155,00	7,70	10,60	17,70	158,90	116,7	43,2	42,1	0	0,9	0,018	0,0066	0,04	152,1	0,05	0,28	1,45	2,8
685	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	15,00	60,00	11	16,5	42,5	0,01	12	0	0	0	1	0,04	0	0	0
	Фрукты свежие	200,00	0,8	0,6	19,6	120	0	1,3	1,2	2	0,11	0	0	0,1	3,1	0,001	0,025	0	10
	Хлеб пшеничный	70,00	6,3	0,7	41,3	197	7,8	4,06	57,82	1,26	50	0	0,0014	0,98	0	0,28	0,042	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>645,00</b>	<b>20,48</b>	<b>19,01</b>	<b>93,60</b>	<b>627,13</b>	<b>307,6</b>	<b>76,26</b>	<b>316,82</b>	<b>4,17</b>	<b>248,01</b>	<b>0,018</b>	<b>0,008</b>	<b>1,12</b>	<b>187,3</b>	<b>0,3721</b>	<b>0,397</b>	<b>2,65</b>	<b>14,7</b>
<b>Обед</b>																			
148	Суп -лапша "Домашняя"	250,00	8,87	9,70	24,00	243,00	92	34	206	2	67,75	0	0,00125	0,29	93	0,32	0,037	1,6	0,87
фирм	Тефтели "Забава" в соусе	100,00	5,50	6,16	23,00	200,00	155	0,11	46	0,11	0,11	0,013	0,005	0	3,79	0,0011	0,044	2,2	2,53
534	Капуста тушеная	180,00	8,9	6,2	12,9	151,0	61,1	22,56	51,2	1,9	265	0,019	0,0049	0,85	33,5	0	0,36	0	13,3
	Горошек консервированный порционно	100,00	2,4	6,6	25,4	157,7	63,08	0,16	56	0	1,8	0,0016	0,0032	0	110,4	0,016	0,032	0,0016	0,0
705	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	29,62	123,72	12,6	3,4	3,4	0,66	8	0	0	0	163,4	0,01	0,1	0,1	11
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,96	0,72	20,04	97,50	16,5	24,7	63,7	1,5	54	0	0,001	0	0	0,075	0,037	0	1,5
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>905,00</b>	<b>30,29</b>	<b>29,66</b>	<b>135,00</b>	<b>972,92</b>	<b>400,28</b>	<b>84,93</b>	<b>426,30</b>	<b>6,17</b>	<b>396,66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>1,14</b>	<b>404,09</b>	<b>0,42</b>	<b>0,61</b>	<b>3,90</b>	<b>29,22</b>
<b>Полдник</b>																			
фирм	Сэндвич "Школьный"	150,00	7,40	8,20	24,70	154,18	0	7,4	113,1	1,04	112,02	0,01	0,0048	0,32	73	0,09	0,14	0,79	2,3
	Сок	200	0,00	0,00	8,70	85,00	125	18,7	0,1	0,21	0,1	0	0	0	0,1	0,03	0,01	0,25	3,6
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>350,00</b>	<b>7,40</b>	<b>8,20</b>	<b>33,40</b>	<b>239,18</b>	<b>125,00</b>	<b>26,10</b>	<b>113,20</b>	<b>1,25</b>	<b>112,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>73,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>1,04</b>	<b>5,90</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
<b>Всего за день</b>			<b>58,17</b>	<b>56,87</b>	<b>262,00</b>	<b>1839,23</b>	<b>832,88</b>	<b>187,29</b>	<b>856,32</b>	<b>11,59</b>	<b>756,79</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>2,58</b>	<b>664,49</b>	<b>0,91</b>	<b>1,16</b>	<b>7,59</b>	<b>49,82</b>
<b>Норматив потребления за день 65 %</b>			<b>58,5</b>	<b>59,8</b>	<b>248,9</b>	<b>1768</b>	<b>780</b>	<b>195</b>	<b>780</b>	<b>11,7</b>	<b>780</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0325</b>	<b>2,6</b>	<b>585</b>	<b>0,91</b>	<b>1,04</b>	<b>6,5</b>	<b>45,5</b>
<b>Выполнение плана за день, %</b>			<b>99,436</b>	<b>95,1</b>	<b>105,26</b>	<b>104,03</b>	<b>106,78</b>	<b>96,05</b>	<b>109,8</b>	<b>99,06</b>	<b>97,024</b>	<b>94,769</b>	<b>86,6154</b>	<b>99,231</b>	<b>113,588</b>	<b>100,46</b>	<b>111,25</b>	<b>116,79</b>	<b>109,5</b>

День 4

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 12 лет и старше.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
							Ca	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	A	В1	В2	D	C
<b>4 день (1 неделя четверг)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
6	Яйцо отварное	40	2,90	4,60	2,90	66,00	4,1	0,01	62,2	0,31	79,7	0,01	0,001	0	0,19	0,01	0,01	0	3
302	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	225,00	14,66	18,72	33,70	268,50	168,25	59,9	61,35	0,5	85,78	0,033	0,009	0,03	243,7	0,055	0,42	2,03	6,25
692	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	3,19	15,00	96,60	11	13	42,5	0,01	72	0,006	0	0	25,9	0,05	0,012	0	1,9
	Масло сливочное	10,00	7,70	9,10	0,10	66,00	28,16	15,66	19,14	0,5	0	0	0	0,02	10	0,04	0,016	1,1	0
	Хлеб пшеничный	70,00	6,3	0,7	41,3	197	7,8	4,06	57,82	1,26	50	0	0,0014	0,98	0	0,28	0,042	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>545,00</b>	<b>34,36</b>	<b>36,31</b>	<b>93,00</b>	<b>694,10</b>	<b>219,31</b>	<b>92,62</b>	<b>243,01</b>	<b>2,58</b>	<b>287,48</b>	<b>0,049</b>	<b>0,0114</b>	<b>1,03</b>	<b>279,79</b>	<b>0,435</b>	<b>0,5</b>	<b>3,13</b>	<b>11,15</b>
<b>Обед</b>																			
71	Винегрет овощной	100,00	2,0	3,2	3,2	69,1	81,9	17,9	33	0,36	0	0	0	0,16	9,19	0,16	0,032	2,1	5,0
124	Щи со сметаной	260,00	6,27	6,88	2,0	185,1	46,5	2,33	81,1	1,05	35,1	0,001	0,0025	0,123	76,1	0,061	0,27	1,1	6,9
фирм	Котлеты "Сельские"	100,00	10,8	11,0	43,0	247,5	3,19	32,01	137,9	2,42	118,1	0,02	0,011	0,77	129,1	0,099	0,11	0	2,0
195	Рагу овощное	200,00	5,3	6,72	22,44	150,0	155	0	3,6	0,024	99,7	0,01	0	0,12	3,48	0	0,048	0,24	2,72
639	Компот из сухофруктов (витаминизир.)	200,00	0,50	0,00	27,00	110,00	74,4	16,1	58,64	0,02	72	0	0	0	37,7	0,05	0,008	0	2,1
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,96	0,72	20,04	97,50	16,5	24,7	63,7	1,5	54	0	0,001	0	0	0,075	0,037	0	1,5
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>935,00</b>	<b>28,79</b>	<b>28,52</b>	<b>117,65</b>	<b>859,20</b>	<b>377,49</b>	<b>93,04</b>	<b>377,94</b>	<b>5,37</b>	<b>378,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,17</b>	<b>255,57</b>	<b>0,45</b>	<b>0,51</b>	<b>3,44</b>	<b>20,22</b>
<b>Полдник</b>																			
	Ряженка	200,00	1,4	0,00	29,0	122,0	28,16	15,66	19,14	1,1	0,1	0	0,0029	0	10	0,04	0,09	1	4
	Пирог с повидлом	150	7,6	9,10	7,1	131,1	89,7	14,9	95,9	0,56	115,9	0,01	0,0035	0,41	89,6	0,079	0,056	0	2,9
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>350,00</b>	<b>9,00</b>	<b>9,10</b>	<b>36,10</b>	<b>253,10</b>	<b>117,86</b>	<b>30,56</b>	<b>115,04</b>	<b>1,66</b>	<b>116,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,41</b>	<b>99,60</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>1,00</b>	<b>6,90</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
	<b>Всего за день</b>		<b>72,15</b>	<b>73,93</b>	<b>246,75</b>	<b>1806,40</b>	<b>714,66</b>	<b>216,22</b>	<b>735,99</b>	<b>9,61</b>	<b>782,38</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>2,61</b>	<b>634,96</b>	<b>1,00</b>	<b>1,15</b>	<b>7,57</b>	<b>38,27</b>
	<b>Норматив потребления за день 65 %</b>		<b>58,5</b>	<b>59,8</b>	<b>248,9</b>	<b>1768</b>	<b>780</b>	<b>195</b>	<b>780</b>	<b>11,7</b>	<b>780</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0325</b>	<b>2,6</b>	<b>585</b>	<b>0,91</b>	<b>1,04</b>	<b>6,5</b>	<b>45,5</b>
	<b>Выполнение плана за день, %</b>		<b>123,33</b>	<b>123,63</b>	<b>99,136</b>	<b>102,17</b>	<b>91,623</b>	<b>110,9</b>	<b>94,36</b>	<b>82,17</b>	<b>100,31</b>	<b>138,5</b>	<b>99,385</b>	<b>100,5</b>	<b>108,54</b>	<b>109,78</b>	<b>110,67</b>	<b>116,46</b>	<b>84,11</b>

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 12 лет и старше.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
							Ca	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	A	B1	B2	D	C
<b>6 день (1 неделя суббота)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
фирм	Плов из мяса птицы	220,00	14,41	18,4	32,6	277,2	116,16	15,87	222,09	2,7	197,01	0,024	0,0101	0,011	166,8	0,1	0,3	1,48	0,4
	Огурцы консервированные	60,00	0,48	0,12	1,92	62,40	17,6	9,92	21,9	0,43	84,6	0	0	0	18,72	0,012	0,012	0,18	3
693	Какао с молоком	200,00	2,20	2,80	21,90	154,00	147,44	41	0,1	0,1	0,1	0,0012	0	0	31,7	0,001	0,02	1,1	8,9
	Хлеб пшеничный	70,00	6,3	0,7	41,3	197	7,8	4,06	57,82	1,26	50	0	0,0014	0,98	0	0,28	0,042	0	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>550,00</b>	<b>23,39</b>	<b>21,99</b>	<b>97,68</b>	<b>690,60</b>	<b>289</b>	<b>70,85</b>	<b>301,91</b>	<b>4,49</b>	<b>331,71</b>	<b>0,0252</b>	<b>0,0115</b>	<b>0,991</b>	<b>217,22</b>	<b>0,393</b>	<b>0,374</b>	<b>2,76</b>	<b>12,34</b>
<b>Обед</b>																			
20/1	С-т из свёклы с растительным маслом	100,00	1,9	5,7	0,2	78,1	0,16	0	30,6	0,16	148	0,005	0	0	169,81	0,06	0,064	0	7,8
135	Суп овощной со сметаной	260,00	5,20	5,80	29,20	164,10	200,8	49,5	235	2,98	125,9	0,005	0,011	0,125	38,8	0,17	0,15	1,8	2,37
390	Котлеты рыбные "Любительские"	100,00	10,6	7,8	23,2	176,0	0,11	10,5	20,6	0,11	0	0,02	0,0029	0,75	37,48	0,044	0,11	1,1	0,6
520	Картофельное пюре	180,00	5,5	9,0	20,6	242,4	151	0,12	3,48	0	0,12	0	0	0	48,8	0,06	0,153	0,24	11,8
	Сок	200	1,60	1,50	15,90	85,00	125	18,7	0,1	0,75	9,7	0,01	0,002	0	35,1	0,1	0,12	0,85	3,9
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,96	0,72	20,04	97,50	16,5	24,7	63,7	1,5	54	0	0,001	0	0	0,075	0,037	0	1,5
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>915,00</b>	<b>28,78</b>	<b>30,56</b>	<b>109,10</b>	<b>843,10</b>	<b>493,57</b>	<b>103,52</b>	<b>353,48</b>	<b>5,50</b>	<b>337,72</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,88</b>	<b>329,99</b>	<b>0,51</b>	<b>0,63</b>	<b>3,99</b>	<b>27,88</b>
<b>Полдник</b>																			
фирм	Шарлотка с яблоками	150,00	6,10	5,55	38,50	243,20	68	27	69,7	0,37	57,2	0,0012	0,0018	0,65	23,7	0,018	0,006	0,15	2,55
	Кефир	200	3,20	3,90	6,80	76,00	57,8	4,8	35	0,9	69,8	0,01	0,0019	0,0012	53	0,1	0,13	0,9	4
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>350,00</b>	<b>9,30</b>	<b>9,45</b>	<b>45,30</b>	<b>319,20</b>	<b>125,80</b>	<b>31,80</b>	<b>104,70</b>	<b>1,27</b>	<b>127,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>76,70</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>1,05</b>	<b>6,55</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
<b>Всего за день</b>			<b>61,47</b>	<b>62,00</b>	<b>252,08</b>	<b>1852,90</b>	<b>908,37</b>	<b>206,17</b>	<b>760,09</b>	<b>11,26</b>	<b>796,43</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>2,52</b>	<b>623,91</b>	<b>1,02</b>	<b>1,14</b>	<b>7,80</b>	<b>46,77</b>
<b>Норматив потребления за день 65 %</b>			<b>58,5</b>	<b>59,8</b>	<b>248,9</b>	<b>1768</b>	<b>780</b>	<b>195</b>	<b>780</b>	<b>11,7</b>	<b>780</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0325</b>	<b>2,6</b>	<b>585</b>	<b>0,91</b>	<b>1,04</b>	<b>6,5</b>	<b>45,5</b>
<b>Выполнение плана за день, %</b>			<b>105,08</b>	<b>103,68</b>	<b>101,28</b>	<b>104,8</b>	<b>116,46</b>	<b>105,7</b>	<b>97,45</b>	<b>96,24</b>	<b>102,11</b>	<b>117,54</b>	<b>98,769</b>	<b>96,815</b>	<b>106,7</b>	<b>112,09</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>102,8</b>

День 7

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 12 лет и старше.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
							Ca	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	A	B1	B2	D	C
<b>7 день (2 неделя понедельник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
333	Макароны отварные с сыром	180,00	6,96	12,10	22,44	242,40	270,48	34,1	191,1	0	255,1	0,0248	0,0066	0,04	202,1	0	0,32	1,51	6,9
	Фрукты свежие	200,00	0,8	0,8	19,6	120	0	1,3	1,2	2	0,1	0	0	0,1	3,1	0,001	0,02	0	10
685	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	15,00	60,00	11	16,5	42,5	0,01	12	0	0	0	1	0,04	0	0	0
	Масло сливочное	10,00	7,70	9,10	0,10	66,00	28,16	15,66	19,14	0,5	0	0	0	0,02	10	0,04	0,016	1,1	0
	Хлеб пшеничный	70,00	6,3	0,7	41,3	197	7,8	4,06	57,82	1,26	50	0	0,0014	0,98	0	0,28	0,042	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>660,00</b>	<b>21,86</b>	<b>22,70</b>	<b>98,44</b>	<b>685,40</b>	<b>317,44</b>	<b>71,62</b>	<b>311,76</b>	<b>3,77</b>	<b>317,2</b>	<b>0,0248</b>	<b>0,008</b>	<b>1,14</b>	<b>216,2</b>	<b>0,361</b>	<b>0,398</b>	<b>2,61</b>	<b>16,9</b>
<b>Обед</b>																			
	Икра кабачковая	100,00	3,00	5,10	7,70	119,00	0,16	0	25,1	1	315	0,008	0	0	148,1	0,064	0,067	0	7,8
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	4,00	3,9	26,50	185,1	21,4	5,87	128,9	0,015	4,7	0,0001	0,0065	0,3	32,5	0,087	0,025	0	0,012
фирм	Биточки по-селянски	100,00	9,90	9,46	16,17	141,10	151,4	24	39,7	2,64	41,36	0,016	0,0066	0,82	0,11	0,088	0,36	1,1	10,56
508	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	6,48	10,32	28,92	252,00	104,5	18,1	67	0,012	72	0,012	0,0012	0,012	62,4	0,072	0,0048	2	0
639	Компот из сухофруктов (витаминизир.)	200,00	0,50	0,00	27,00	110,00	74,4	16,1	58,64	0,02	72	0	0	0	37,7	0,05	0,008	0	2,1
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,96	0,72	20,04	97,50	16,5	24,7	63,7	1,5	54	0	0,001	0	0	0,075	0,037	0	1,5
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>905,00</b>	<b>27,84</b>	<b>29,50</b>	<b>126,33</b>	<b>904,70</b>	<b>368,36</b>	<b>88,77</b>	<b>383,04</b>	<b>5,19</b>	<b>559,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>1,13</b>	<b>280,81</b>	<b>0,44</b>	<b>0,50</b>	<b>3,10</b>	<b>21,97</b>
<b>Полдник</b>																			
672	Шарлотка с яблоками	150,00	6,10	5,55	38,50	243,20	68	27	69,7	0,37	57,2	0,0012	0,0018	0,65	23,7	0,018	0,006	0,15	2,55
	Кефир	200	3,20	3,90	6,80	76,00	57,8	4,8	35	0,9	69,8	0,01	0,0019	0,0012	53	0,1	0,13	0,9	4
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>350,00</b>	<b>9,30</b>	<b>9,45</b>	<b>45,30</b>	<b>319,20</b>	<b>125,80</b>	<b>31,80</b>	<b>104,70</b>	<b>1,27</b>	<b>127,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>76,70</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>1,05</b>	<b>6,55</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
	<b>Всего за день</b>		<b>59,00</b>	<b>61,65</b>	<b>270,07</b>	<b>1909,30</b>	<b>811,60</b>	<b>192,19</b>	<b>799,50</b>	<b>10,23</b>	<b>1003,26</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>2,92</b>	<b>573,71</b>	<b>0,92</b>	<b>1,04</b>	<b>6,76</b>	<b>45,42</b>
	<b>Норматив потребления за день 65 %</b>		<b>58,5</b>	<b>59,8</b>	<b>248,9</b>	<b>1768</b>	<b>780</b>	<b>195</b>	<b>780</b>	<b>11,7</b>	<b>780</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0325</b>	<b>2,6</b>	<b>585</b>	<b>0,91</b>	<b>1,04</b>	<b>6,5</b>	<b>45,5</b>
	<b>Выполнение плана за день, %</b>		<b>100,85</b>	<b>103,09</b>	<b>108,51</b>	<b>107,99</b>	<b>104,05</b>	<b>98,56</b>	<b>102,5</b>	<b>87,41</b>	<b>128,62</b>	<b>110,92</b>	<b>83,077</b>	<b>112,43</b>	<b>98,07</b>	<b>100,55</b>	<b>99,596</b>	<b>104</b>	<b>99,83</b>

День 8

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 12 лет и старше.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
							Ca	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	A	B1	B2	D	C
<b>8 день (2 неделя вторник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
3	Сыр порционнo	20,00	5,58	6,91	0,00	91,23	172,1	11,2	173,2	0,9	185	0	0	0	31,1	0,0011	0,05	1,2	1,9
302	Каша пшeнная молочная жидкая	205,00	8,60	12,98	22,10	187,00	0,91	24,1	70,3	2,2	51	0	0	0,011	125,1	0,066	0,16	0,4	4,4
693	Какао с молоком	200,00	2,20	2,80	21,90	154,00	147,44	41	0,1	0,1	0,1	0,0012	0	0	31,7	0,001	0,02	1,1	8,9
	Хлеб пшеничный	70,00	6,3	0,7	41,3	197	7,8	4,06	57,82	1,26	50	0	0,0014	0,98	0	0,28	0,042	0	0
	Фрукты свежие	200,00	0,82	0,82	21,1	124	0,15	1,7	1,25	2,1	0,11	0	0	0,1	3,2	0,001	0,025	0	10,1
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>695,00</b>	<b>23,50</b>	<b>24,21</b>	<b>106,40</b>	<b>753,23</b>	<b>328,4</b>	<b>70,86</b>	<b>302,67</b>	<b>6,56</b>	<b>286,21</b>	<b>0,0012</b>	<b>0,0014</b>	<b>1,091</b>	<b>191,1</b>	<b>0,3491</b>	<b>0,297</b>	<b>2,7</b>	<b>25,3</b>
<b>Обед</b>																			
	Огурцы консервированные	100,00	0,8	0,2	3,2	104,0	29,3	16,5	36,5	0,72	141	0	0	0	31,2	0,02	0,02	0,3	5
110	Борщ со сметаной	260,00	6,88	7,50	17,50	169,10	0	26,97	55	0,012	132,9	0,01	0,012	0,3	0,14	0,081	0,11	1,9	0
344	Тефтели рыбные с соусом	100,00	10,1	7,9	40,0	170,0	0,11	1,76	125	0,67	181	0,022	0,0022	0,85	38,7	0,088	0,16	0,99	1,2
520	Картофельное пюре	180,00	5,5	9,0	20,6	236,2	143	0,12	3,4	0	0,12	0	0	0	48,84	0,06	0,15	0,2	11,8
	Сок	200	0,00	0,00	8,70	85,00	125	18,7	0,1	0,21	0,1	0	0	0	0,1	0,03	0,01	0,25	3,6
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,96	0,72	20,04	97,50	16,5	24,7	63,7	1,5	54	0	0,001	0	0	0,075	0,037	0	1,5
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>915,00</b>	<b>27,26</b>	<b>25,34</b>	<b>110,04</b>	<b>861,80</b>	<b>313,91</b>	<b>88,75</b>	<b>283,70</b>	<b>3,11</b>	<b>509,12</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>1,15</b>	<b>118,98</b>	<b>0,35</b>	<b>0,49</b>	<b>3,64</b>	<b>23,06</b>
<b>Полдник</b>																			
	Сэндвич "Школьный"	150,00	7,40	8,20	24,70	154,18	0	7,4	113,1	1,04	112,02	0,01	0,0048	0,32	73	0,09	0,14	0,79	2,3
504	Кисель молочный	200,00	0,9	0,01	8,9	89,6	105,2	18,9	9,1	0,25	0,1	0	0	0	5,1	0,04	0	0,25	4
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>350,00</b>	<b>8,30</b>	<b>8,21</b>	<b>33,60</b>	<b>243,78</b>	<b>105,20</b>	<b>26,30</b>	<b>122,20</b>	<b>1,29</b>	<b>112,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>78,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>1,04</b>	<b>6,30</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
<b>Всего за день</b>			<b>59,06</b>	<b>57,76</b>	<b>250,04</b>	<b>1858,81</b>	<b>747,51</b>	<b>185,91</b>	<b>708,57</b>	<b>10,96</b>	<b>907,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>2,56</b>	<b>388,18</b>	<b>0,83</b>	<b>0,92</b>	<b>7,38</b>	<b>54,66</b>
<b>Норматив потребления за день 65 %</b>			<b>58,5</b>	<b>59,8</b>	<b>248,9</b>	<b>1768</b>	<b>780</b>	<b>195</b>	<b>780</b>	<b>11,7</b>	<b>780</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0325</b>	<b>2,6</b>	<b>585</b>	<b>0,91</b>	<b>1,04</b>	<b>6,5</b>	<b>45,5</b>
<b>Выполнение плана за день, %</b>			<b>100,96</b>	<b>96,589</b>	<b>100,46</b>	<b>105,14</b>	<b>95,835</b>	<b>95,34</b>	<b>90,84</b>	<b>93,69</b>	<b>116,34</b>	<b>66,462</b>	<b>65,846</b>	<b>98,5</b>	<b>66,356</b>	<b>91,549</b>	<b>88,846</b>	<b>113,54</b>	<b>120,1</b>

День 9

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 12 лет и старше.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
							Ca	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	A	B1	B2	D	C
<b>9 день (2 неделя среда)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
489	Рагу из птицы	250	15,10	19,90	46,25	365,00	280	48,1	213	3,48	131,1	0,018	0,01	0,28	179,7	0,01	0,328	2,57	10,12
685	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	15,00	60,00	11	16,5	42,5	0,01	12	0	0	0	1	0,04	0	0	0
	Хлеб пшеничный	70,00	6,3	0,7	41,3	197	7,8	4,06	57,82	1,26	50	0	0,0014	0,98	0	0,28	0,042	0	0
	Огурцы консервированные	50,00	0,40	0,10	1,65	55,90	15,2	8,5	19,3	0,37	70,5	0	0	0	15	0,01	5,4	0,15	2,5
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>570,00</b>	<b>21,90</b>	<b>20,70</b>	<b>104,20</b>	<b>677,90</b>	<b>314</b>	<b>77,16</b>	<b>332,62</b>	<b>5,12</b>	<b>263,6</b>	<b>0,018</b>	<b>0,0114</b>	<b>1,26</b>	<b>195,7</b>	<b>0,34</b>	<b>5,77</b>	<b>2,72</b>	<b>12,62</b>
<b>Обед</b>																			
20/1	С-т из свёклы с растительным маслом	100,00	1,9	4,3	0,2	87,0	0,16	0	25,1	0,16	141,1	0,004	0	0	163	0,064	0,055	0	7,8
123	Суп полевой	250,00	8,30	7,90	44,00	263,00	231,1	32,3	241	1,85	0	0,012	0,008	0,29	49,7	0	0,012	1,37	0
498	Котлеты из птицы	100,00	5,50	9,79	23,00	200,00	64,7	0,11	0,011	0,11	0,11	0	0,0011	0	3,79	0,26	0,044	2,1	0
534	Капуста тушеная	180,00	8,9	6,2	12,9	151,0	64,8	22,5	51,24	1,26	178	0,016	0,0049	0,85	33,5	0	0,36	0	9,7
639	Компот из сухофруктов (витаминизир.)	200,00	0,50	0,00	27,00	110,00	74,4	16,1	58,64	0,02	72	0	0	0	37,7	0,05	0,008	0	2,1
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,96	0,72	20,04	97,50	16,5	24,7	63,7	1,5	54	0	0,001	0	0	0,075	0,037	0	1,5
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>905,00</b>	<b>29,04</b>	<b>28,95</b>	<b>127,10</b>	<b>908,50</b>	<b>451,66</b>	<b>95,71</b>	<b>439,69</b>	<b>4,90</b>	<b>445,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>1,14</b>	<b>287,69</b>	<b>0,45</b>	<b>0,52</b>	<b>3,47</b>	<b>21,12</b>
<b>Полдник</b>																			
	Кефир	200,00	3,20	3,70	26,10	165,00	48,1	20	69,7	0,25	35,9	0,0012	0,001	0,3	15,8	0,016	0,004	0,1	2,8
фирм	Творожник запеченый	150	5,60	5,80	10,10	101,10	75,2	5,6	55,1	1,3	85,1	0,01	0,004	0,1	74,1	0,12	0,15	0,9	4,2
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>350,00</b>	<b>8,80</b>	<b>9,50</b>	<b>36,20</b>	<b>266,10</b>	<b>123,30</b>	<b>25,60</b>	<b>124,80</b>	<b>1,55</b>	<b>121,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,40</b>	<b>89,90</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>1,00</b>	<b>7,00</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
	<b>Всего за день</b>		<b>59,74</b>	<b>59,15</b>	<b>267,50</b>	<b>1852,50</b>	<b>888,96</b>	<b>198,47</b>	<b>897,11</b>	<b>11,57</b>	<b>829,81</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>2,80</b>	<b>573,29</b>	<b>0,93</b>	<b>6,44</b>	<b>7,19</b>	<b>40,74</b>
	<b>Норматив потребления за день 65 %</b>		<b>58,5</b>	<b>59,8</b>	<b>248,9</b>	<b>1768</b>	<b>780</b>	<b>195</b>	<b>780</b>	<b>11,7</b>	<b>780</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0325</b>	<b>2,6</b>	<b>585</b>	<b>0,91</b>	<b>1,04</b>	<b>6,5</b>	<b>45,5</b>
	<b>Выполнение плана за день, %</b>		<b>102,12</b>	<b>98,913</b>	<b>107,47</b>	<b>104,78</b>	<b>113,97</b>	<b>101,8</b>	<b>115</b>	<b>98,89</b>	<b>106,39</b>	<b>94,154</b>	<b>96,615</b>	<b>107,69</b>	<b>97,998</b>	<b>101,65</b>	<b>619,23</b>	<b>110,62</b>	<b>89,54</b>

День 10

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 12 лет и старше.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
							Ca	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	A	B1	B2	D	C
<b>10 день (2 неделя четверг)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
340	Омлет натуральный	220,00	17,00	21,60	43,00	360,00	282	43,1	188,4	2,7	186	0,025	0,01	0,1	196,8	0,055	0,32	2,88	10,68
	Горошек консервированный порционно	60,00	1,50	4,10	15,90	95,00	38	0,1	35	0	1,1	0,001	0,002	0	69	0,01	0,02	0,001	0
	Чай с молоком	200,00	1,58	1,60	17,27	113,54	66	12	50,99	0,91	96	0,002	0,0005	0,045	10,95	0,02	0,08	0,01	0,6
	Хлеб пшеничный	70,00	6,3	0,7	41,3	197	7,8	4,06	57,82	1,26	50	0	0,0014	0,98	0	0,28	0,042	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>550,00</b>	<b>26,38</b>	<b>28,00</b>	<b>117,47</b>	<b>765,54</b>	<b>393,8</b>	<b>59,26</b>	<b>332,21</b>	<b>4,87</b>	<b>333,1</b>	<b>0,028</b>	<b>0,0139</b>	<b>1,125</b>	<b>276,75</b>	<b>0,365</b>	<b>0,462</b>	<b>2,891</b>	<b>11,28</b>
<b>Обед</b>																			
	Икра кабачковая	100,00	3,00	5,10	7,70	119,00	0,16	0	25,1	1	315	0,008	0	0	148,1	0,064	0,067	0	7,8
131	Свекольник	250,00	12,0	13,8	32,3	355	123,3	35	233	3,3	0,12	0,006	0,0066	1,06	126,1	0,012	0,4	1,9	12,25
	Плов из птицы	220,00	14,4	18,4	32,6	277,2	116,16	15,87	222,09	2,7	197,01	0,024	0,01	0,011	166,8	0,1	0,3	1,48	0,4
фирм	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	29,62	123,72	12,6	3,4	3,4	0,66	8	0	0	0	163,4	0,01	0,1	0,1	11
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,96	0,72	20,04	97,50	16,5	24,7	63,7	1,5	54	0	0,001	0	0	0,075	0,037	0	1,5
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>845,00</b>	<b>34,05</b>	<b>38,30</b>	<b>122,26</b>	<b>972,42</b>	<b>268,72</b>	<b>78,97</b>	<b>547,29</b>	<b>9,16</b>	<b>574,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>1,07</b>	<b>604,40</b>	<b>0,26</b>	<b>0,90</b>	<b>3,48</b>	<b>32,95</b>
<b>Полдник</b>																			
	Кондитерские изделия (вафли)	60,00	9,9	9,90	9,90	57,4	0,014	8,12	151	0	149	0	0,0042	0,42	93,8	0,09	0,15	0,85	0
	Сок	200	0,00	0,00	8,70	85,00	125	18,7	0,1	0,21	0,1	0	0	0	0,1	0,03	0,01	0,25	3,6
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	120	0	1,3	1,2	2	0,1	0	0	0	3,1	0,001	0,02	0	3
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>460,00</b>	<b>10,70</b>	<b>10,70</b>	<b>38,20</b>	<b>262,40</b>	<b>125,01</b>	<b>28,12</b>	<b>152,30</b>	<b>2,21</b>	<b>149,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>97,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>1,10</b>	<b>6,60</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
	<b>Всего за день</b>		<b>71,13</b>	<b>77,00</b>	<b>277,93</b>	<b>2000,36</b>	<b>787,53</b>	<b>166,35</b>	<b>1031,80</b>	<b>16,24</b>	<b>1056,43</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>2,62</b>	<b>978,15</b>	<b>0,75</b>	<b>1,55</b>	<b>7,47</b>	<b>50,83</b>
	<b>Норматив потребления за день 65 %</b>		<b>58,5</b>	<b>59,8</b>	<b>248,9</b>	<b>1768</b>	<b>780</b>	<b>195</b>	<b>780</b>	<b>11,7</b>	<b>780</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0325</b>	<b>2,6</b>	<b>585</b>	<b>0,91</b>	<b>1,04</b>	<b>6,5</b>	<b>45,5</b>
	<b>Выполнение плана за день, %</b>		<b>121,59</b>	<b>128,76</b>	<b>111,66</b>	<b>113,14</b>	<b>100,97</b>	<b>85,31</b>	<b>132,3</b>	<b>138,8</b>	<b>135,44</b>	<b>101,538</b>	<b>109,85</b>	<b>100,62</b>	<b>167,21</b>	<b>82,088</b>	<b>148,65</b>	<b>114,94</b>	<b>111,7</b>

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 12 лет и старше.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
							Ca	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	A	B1	B2	D	C
<b>11 день (2 неделя пятница)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
фирм	Запеканка из творога со сгущенкой	200,00	15,50	21,00	21,80	318,00	290	49	214,1	1,1	233,8	0,024	0,011	0,07	211,1	0,045	0,33	2,51	6,7
685	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	15,00	60,00	11	16,5	42,5	0,01	12	0	0	0	1	0,04	0	0	0
	Фрукты свежие	200,00	0,8	0,8	19,6	120	0	1,3	1,2	2	0,1	0	0	0	3,1	0,001	0,02	0	10
	Хлеб пшеничный	70,00	6,3	0,7	41,3	197	7,8	4,06	57,82	1,26	50	0	0,0014	0,98	0	0,28	0,042	0	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>670,00</b>	<b>22,70</b>	<b>22,50</b>	<b>97,70</b>	<b>695,00</b>	<b>308,8</b>	<b>21,86</b>	<b>315,62</b>	<b>4,37</b>	<b>295,9</b>	<b>0,024</b>	<b>0,0124</b>	<b>1,05</b>	<b>215,2</b>	<b>0,366</b>	<b>0,392</b>	<b>2,51</b>	<b>16,7</b>
<b>Обед</b>																			
71	Винегрет овощной	100,00	2,0	3,2	3,2	69,1	81,9	17,9	33	0,36	0	0	0	0,16	9,19	0,16	0,032	2,1	5,0
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	3,70	4,0	26,50	189,0	19,9	5,87	137	1	5	0,001	0,001	0,11	32,5	0,087	0,025	0	0,012
	Птица тушенная в сметанном соусе	100,00	13,28	19,20	3,04	238,30	22,31	14,02	124,7	1,16	225,8	0,044	0,003	0,41	69,5	0,06	0,07	0,086	4
520	Картофельное пюре	180,00	5,5	9,0	20,6	242,0	151	0,12	3,48	0	0,12	0	0	0	48,8	0,06	0,128	0,24	6,4
639	Компот из сухофруктов (витаминизир.)	200,00	0,50	0,00	27,00	110,00	74,4	16,1	58,64	0,02	72	0	0	0	37,7	0,05	0,008	0	2,1
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,96	0,72	20,04	97,50	16,5	24,7	63,7	1,5	54	0	0,001	0	0	0,075	0,037	0	1,5
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>905,00</b>	<b>28,96</b>	<b>36,12</b>	<b>100,38</b>	<b>945,90</b>	<b>366,01</b>	<b>78,71</b>	<b>420,52</b>	<b>4,04</b>	<b>356,92</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,68</b>	<b>197,69</b>	<b>0,49</b>	<b>0,30</b>	<b>2,43</b>	<b>19,01</b>
<b>Полдник</b>																			
	Сок	200	0,00	0,00	8,70	85,00	125	18,7	0,1	0,21	0,1	0	0	0	0,1	0,03	0,01	0,25	3,6
	Булочка диетическая (ОВС)	150	8,70	9,10	29,10	175,80	0,01	9,2	125,2	1,45	115	0,01	0,005	0,39	91,2	0,11	0,15	0,71	3,4
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>350,00</b>	<b>8,70</b>	<b>9,10</b>	<b>37,80</b>	<b>260,80</b>	<b>125,01</b>	<b>27,90</b>	<b>125,30</b>	<b>1,66</b>	<b>115,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,39</b>	<b>91,30</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>0,96</b>	<b>7,00</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
<b>Всего за день</b>			<b>60,36</b>	<b>67,72</b>	<b>235,88</b>	<b>1901,70</b>	<b>799,82</b>	<b>128,47</b>	<b>861,44</b>	<b>10,07</b>	<b>767,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>2,12</b>	<b>504,19</b>	<b>1,00</b>	<b>0,85</b>	<b>5,90</b>	<b>42,71</b>
<b>Норматив потребления за день 65 %</b>			<b>58,5</b>	<b>59,8</b>	<b>248,9</b>	<b>1768</b>	<b>780</b>	<b>195</b>	<b>780</b>	<b>11,7</b>	<b>780</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0325</b>	<b>2,6</b>	<b>585</b>	<b>0,91</b>	<b>1,04</b>	<b>6,5</b>	<b>45,5</b>
<b>Выполнение плана за день, %</b>			<b>103,18</b>	<b>113,24</b>	<b>94,769</b>	<b>107,56</b>	<b>102,54</b>	<b>65,88</b>	<b>110,4</b>	<b>86,07</b>	<b>98,451</b>	<b>121,54</b>	<b>68,923</b>	<b>81,538</b>	<b>86,186</b>	<b>109,67</b>	<b>81,923</b>	<b>90,708</b>	<b>93,87</b>

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 12 лет и старше.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
							Ca	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	A	B1	B2	D	C
<b>12 день (2 неделя суббота)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
фирм	Плов из мяса птицы	220,00	14,41	18,4	32,6	277,2	116,16	15,87	222,09	2,7	197,01	0,024	0,0101	0,011	166,8	0,1	0,3	1,48	0,4
	Огурцы консервированные	60,00	0,48	0,12	1,92	62,40	17,6	9,92	21,9	0,43	84,6	0	0	0	18,72	0,012	0,012	0,18	3
693	Какао с молоком	200,00	2,20	2,80	21,90	154,00	147,44	41	0,1	0,1	0,1	0,0012	0	0	31,7	0,001	0,02	1,1	8,9
	Хлеб пшеничный	70,00	6,3	0,7	41,3	197	7,8	4,06	57,82	1,26	50	0	0,0014	0,98	0	0,28	0,042	0	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>550,00</b>	<b>23,39</b>	<b>21,99</b>	<b>97,68</b>	<b>690,60</b>	<b>289</b>	<b>70,85</b>	<b>301,91</b>	<b>4,49</b>	<b>331,71</b>	<b>0,0252</b>	<b>0,0115</b>	<b>0,991</b>	<b>217,22</b>	<b>0,393</b>	<b>0,374</b>	<b>2,76</b>	<b>12,34</b>
<b>Обед</b>																			
20/1	С-т из свёклы с растительным маслом	100,00	1,9	5,7	0,2	78,1	0,16	0	30,6	0,16	148	0,005	0	0	169,81	0,06	0,064	0	7,8
135	Суп овощной со сметаной	260,00	5,20	5,80	29,20	164,10	200,8	49,5	235	2,98	125,9	0,005	0,011	0,125	38,8	0,17	0,15	1,8	2,37
390	Котлеты рыбные "Любительские"	100,00	10,6	7,8	23,2	176,0	0,11	10,5	20,6	0,11	0	0,02	0,0029	0,75	37,48	0,044	0,11	1,1	0,6
520	Картофельное пюре	180,00	5,5	9,0	20,6	242,4	151	0,12	3,48	0	0,12	0	0	0	48,8	0,06	0,153	0,24	11,8
	Сок	200,00	0,00	0,00	8,70	85,00	125	18,7	0,1	0,21	0,1	0	0	0	0,1	0,03	0,01	0,25	3,6
	Хлеб ржано-пшеничный	75,00	3,96	0,72	20,04	97,50	16,5	24,7	63,7	1,5	54	0	0,001	0	0	0,075	0,037	0	1,5
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>915,00</b>	<b>27,18</b>	<b>29,06</b>	<b>101,90</b>	<b>843,10</b>	<b>493,57</b>	<b>103,52</b>	<b>353,48</b>	<b>4,96</b>	<b>328,12</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,88</b>	<b>294,99</b>	<b>0,44</b>	<b>0,52</b>	<b>3,39</b>	<b>27,58</b>
<b>Полдник</b>																			
	Шарлотка с яблоками	150,00	6,10	5,55	38,50	243,20	68	27	69,7	0,37	57,2	0,0012	0,0018	0,65	23,7	0,018	0,006	0,15	2,55
	Сок	200	1,60	1,50	15,90	85,00	125	18,7	0,1	0,75	9,7	0,01	0,002	0	35,1	0,1	0,12	0,85	3,9
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>350,00</b>	<b>7,70</b>	<b>7,05</b>	<b>54,40</b>	<b>328,20</b>	<b>193,00</b>	<b>45,70</b>	<b>69,80</b>	<b>1,12</b>	<b>66,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>58,80</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>1,00</b>	<b>6,45</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
<b>Всего за день</b>			<b>58,27</b>	<b>58,10</b>	<b>253,98</b>	<b>1861,90</b>	<b>975,57</b>	<b>220,07</b>	<b>725,19</b>	<b>10,57</b>	<b>726,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>2,52</b>	<b>571,01</b>	<b>0,95</b>	<b>1,02</b>	<b>7,15</b>	<b>46,37</b>
<b>Норматив потребления за день 65 %</b>			<b>58,5</b>	<b>59,8</b>	<b>248,9</b>	<b>1768</b>	<b>780</b>	<b>195</b>	<b>780</b>	<b>11,7</b>	<b>780</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0325</b>	<b>2,6</b>	<b>585</b>	<b>0,91</b>	<b>1,04</b>	<b>6,5</b>	<b>45,5</b>
<b>Выполнение плана за день, %</b>			<b>99,607</b>	<b>97,157</b>	<b>102,04</b>	<b>105,31</b>	<b>125,07</b>	<b>112,9</b>	<b>92,97</b>	<b>90,34</b>	<b>93,171</b>	<b>102,15</b>	<b>92,923</b>	<b>96,769</b>	<b>97,61</b>	<b>104,4</b>	<b>98,462</b>	<b>110</b>	<b>101,9</b>

Накопительная ведомость

Накопительная ведомость продуктов питания за 12 дней. Возрастная категория 12 лет и старше.

Наименование продукта	норма на 1 ребенка * в гр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ВСЕГО за 12 дней.	Идн.факт. Среднее	Выполнения плана, %
Хлеб ржаной	78	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	900	75	96,15384615
Хлеб белый	130	75	78,4	185	98	70	78	97	178	98	70	220	78	1325,4	110,45	84,96153846
Мука пшеничная	13	35	0	4,95	58	104	38	38	8	6	0	1	37	329,95	27,49583333	211,5064103
Крупы, бобовые	32,5	44	67,3	134	34	100	72	106	46	33	156	45	72	909,3	75,775	233,1538462
Макаронные изделия	13	63	0	10	0	0	0	56	0	0	0	0	0	129	10,75	82,69230769
Картофель	121,5	50,25	204	75	199	100	272	67	232	299	65	301	67	1931,25	160,9375	132,4588477
Овощи, в т.ч.консервир.	208	136,82	258,69	257,65	314	163	358	140	231	556	389	129	355	3288,16	274,0133333	131,7371795
Фрукты свежие	120	271	231,2	202	0	247	78	280	202	0	200	202	78	1991,2	165,9333333	138,2777778
Сухофрукты	13	24,25	0	20	25	0	0	25	0	25	20	25	0	164,25	13,6875	105,2884615
Соки	130	0	200	200	0	200	200	0	200	0	200	200	400	1800	150	115,3846154
Мясо (1 категории)	50,7	0	0	0	0	79,1	0	36,5	0	0	0	0	0	115,6	9,633333333	19,00065746
Субпродукты	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Птица (1 категория)	34,4	124,25	102,39	147	107	0	116	55	65	201	116	140	115	1288,64	107,386667	312,1705426
Рыба	50	0	90	0	0	0	90	0	65	0	0	0	90	335	27,9166667	55,83333333
Молоко *	227,5	75,05	84,55	86,05	165	0	139	0	378	26	110	49	139	1251,65	104,304167	45,84798535
Кисломолочная продукция	117	200	0	0	200	0	200	200	0	200	0	0	0	1000	83,33333333	71,22507123
Творог	39	0	0	0	0	82	0	0	0	69	0	137	0	288	24	61,53846154
Сыр	9,75	20,02	0	30,34	0	21	0	16,5	32	0	0	0	0	119,86	9,988333333	102,4444444
Сметана	6,5	0	10	0	10	15	10	0	10	3	0	13	10	81	6,75	103,8461538
Сливочное масло	22,7	21	21	21	31	21	21	25	20	20	21	21	21	264	22	96,91629956
Масло растительное	11,7	10	30	7,4	23	26	37	12	12	29	12	11	30	239,4	19,95	170,5126205
Яйцо, г	26	60	12	0	43	8	72	60	0	3	146	11	72	487	40,58333333	156,0897436
Сахар	22,7	75,5	39	51	50	70	50	65	52	46	36	47	40	621,5	51,7916667	228,1571219
Кондитерские изделия	9,75	0	60	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	120	10	102,5641026
Чай	1,3	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	8	0,66666667	51,28205128
Какао	0,78	0	0	0	0	4	0	4	0	0	0	0	4	12	1	128,2051282
Кофейный напиток	1,3	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0,333333333	25,84102564
Дрожжи	0,14	0	0	1,5	1,5	2,5	0	0	1,5	0	0	0,3	0	7,3	0,608333333	434,5238095
Крахмал	2,6	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0,75	28,84615385
Соль йодированная	3,25	3,25	3,25	3,25	3,25	3,25	3,25	3,25	3,25	3,25	3,25	3,25	3,25	39	3,25	100
Специи	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	15,6	1,3	100

Белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность, витамины - выполнение плана

Норма потребления *	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	всего	средняя	Выполнение плана, %	
Белки	58,5	58,93	61,15	58,17	72,15	61,12	61,47	59,00	59,06	59,74	71,13	60,36	58,27	741	61,7	105,491453
Жиры	59,8	61,62	60,55	56,87	73,93	61,54	62,00	61,65	57,76	59,15	77,00	67,72	58,10	758	63,2	105,6145485
Углеводы	248,9	285,84	251,45	262,00	246,75	264,73	252,08	270,07	250,04	267,50	277,93	235,88	253,98	3118	259,9	104,4010312
Ккал.	1768	1992,43	1776,04	1839,23	1806,40	1927,71	1852,90	1909,30	1858,81	1852,50	2000,36	1901,70	1861,90	22579	1881,6	106,4257164
Кальций, мг	780	666,86	711,70	832,88	714,66	743,65	908,37	811,60	747,51	888,96	787,53	799,82	975,57	9589	799,1	102,4478419
Магний, мг	195	213,03	162,10	187,29	216,22	172,49	206,17	192,19	185,91	198,47	166,35	128,47	220,07	2249	147,4	96,1008547
Фосфор, мг	780	918,23	880,58	856,32	735,99	730,15	760,09	799,50	708,57	897,11	1031,80	861,44	725,19	9905	825,4	105,8223718
Железо, мг	11,7	9,49	12,67	11,59	9,61	9,85	11,26	10,23	10,96	11,57	16,24	10,07	10,57	134	11,2	95,52649573
Калий, мг	780	1177,00	952,83	756,79	782,38	1116,12	796,43	1003,26	907,45	829,81	1056,43	767,92	726,73	10873	906,1	116,1661325
Иод, мг	0,065	0,10	0,06	0,06	0,09	0,07	0,08	0,07	0,04	0,06	0,07	0,08	0,07	1	0,1	108,0641026
Селен, мг	0,0325	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,02	0,03	0,04	0,08	0,03	0	0,0	101,5512821
Фтор, мг	2,6	2,18	2,71	2,58	2,61	2,62	2,52	2,92	2,56	2,80	2,62	2,12	2,52	31	2,6	98,58525641
Витамин А, мг	585	594,12	588,36	664,49	634,96	582,51	623,91	573,71	388,18	573,29	978,15	504,19	571,01	7277	606,4	103,6592593
Витамин В1, мг	0,91	0,83	0,97	0,91	1,00	0,79	1,02	0,92	0,83	0,93	0,75	1,00	0,95	11	0,9	99,71153846
Витамин В2, мг	1,04	0,76	1,13	1,16	1,15	0,90	1,14	1,04	0,92	6,44	1,55	0,85	1,02	18	1,5	144,7403846
Витамин D, мг	6,5	6,13	6,01	7,59	7,57	7,22	7,80	6,76	7,38	7,19	7,47	5,90	7,15	84	7,0	107,9084615
Витамин С, мг	45,5	38,58	35,12	49,82	38,27	37,54	46,77	45,42	54,66	40,74	50,83	42,71	46,37	527	43,9	96,49010989

\* - каждому школьнику 3 раза в неделю выдается 200 г молока по Программе Губернатора Воронежской области.

\* Нома потребления белков, жиров, углеводов, энергетическая, ценность, витамины и минералы. 65% суточной нормы из прил. 10 табл 1.

\* - норматив потребления на завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%. Итого 65% от суточной нормы прил. 7 таблицы 2. Процентное распределение рациона - основание прил. 10 табл 3. СанПин 2.3/2.4.3590-20.

## Литература, техзаключение.

### При составлении меню использовались:

1. Сборник технических нормативов «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под редакцией Ф.Л. Марчука.
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004г
3. Сьюорник рецептур для предприятий общественного питания А.И. Сдобнов 2001 г
4. Таблица «Химический состав Российских продуктов питания» Института питания РАМН под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и

**Технологическое заключение** — среднесуточные нормы белков, жиров, углеводов и энергетической ценности в пределах допустимых отклонений (+ -) 5 %.  
Выходы блюд рационов соответствуют рекомендованным САНПИН 2.3/2.4. 3590 -20 прил. 9 табл. 1. Общие (сумарные) выходы по приемам пищи соответствуют рекомендоваанным прил. 9 табл. 3. Норматив потребления по приемам пищи — завтрак 25%, обед 30%, полдник 10% соответствует прил. 10 табл.3.  
В меню не содержатся продукты запрещенные в питании детей, использована щадящая тепловая обработка блюд.  
Потребность питания по пищевой ценности для летнего оздоровительного лагеря выполнена в полном объеме.