

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ лицей № 4



К.Т. Викторов

« 04 » апреля 2022 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»



С.К. Кондрев

« 04 » апреля 2022 г

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

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

**На весенний период /возрастная категория с 7 до 11 лет/**

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 7 - 11 лет.

№	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>1 день (1 неделя понедельник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
3	Сыр порционно	15,00	4,20	5,20	0,00	68,60	129,4	5,15	144	0,01	158,7	0	0	0	0,01	0,01	0,001	1	0,1
311	Каша овсяная молочная жидкая с масл	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	4,3
	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	50,00	4,5	0,5	29,5	141	5,6	2,9	41,3	0,9	36	0	0,001	0,7	0	0,2	0,03	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>620,00</b>	<b>19,70</b>	<b>19,40</b>	<b>87,30</b>	<b>574,60</b>	<b>261,9</b>	<b>64,25</b>	<b>271,27</b>	<b>2,87</b>	<b>265,9</b>	<b>0,024</b>	<b>0,0073</b>	<b>0,72</b>	<b>172,01</b>	<b>0,29</b>	<b>0,341</b>	<b>2,4</b>	<b>14,4</b>
<b>Обед</b>																			
	Икра кабачковая	60,00	1,90	3,60	4,62	71,40	24,6	9	22,2	0,42	189	0,005	0	0	102,3	0,04	0,04	0	5,76
139	Суп картофельный с бобовыми	200,00	3,20	3,2	21,20	151,2	17,14	4,7	112,1	0,01	4,2	0,001	0,001	0,1	26	0,07	0,02	0	0,01
487/343	Птица тушеная с овощами	90,00	20,38	9,40	8,64	142,20	24,3	22,5	95,4	1,91	203,3	0,036	0,0025	0,37	62,56	0,07	0,07	0,078	3,6
516	Макароны отварные	150,00	6,70	9,00	26,10	211,00	89,2	16,7	61,2	0,01	60	0,01	0,001	0,01	53,1	0,065	0,004	2	0,1
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	50,00	2,64	0,48	13,36	65,00	11	16,5	42,5	1	36	0	0,001	0	0	0,05	0,025	0	1
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>750,00</b>	<b>35,32</b>	<b>25,68</b>	<b>100,92</b>	<b>750,80</b>	<b>240,64</b>	<b>85,50</b>	<b>392,04</b>	<b>3,37</b>	<b>564,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,48</b>	<b>281,66</b>	<b>0,35</b>	<b>0,17</b>	<b>2,08</b>	<b>12,57</b>
<b>Полдник</b>																			
фирм	Шарлотка с яблоками	100,00	4,10	3,70	25,70	165,00	47,8	19,7	69,7	0,25	38,7	0,0012	0,001	0,3	15,8	0,016	0,004	0,1	1,7
	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
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>300,00</b>	<b>7,30</b>	<b>7,40</b>	<b>51,80</b>	<b>330,00</b>	<b>95,90</b>	<b>39,70</b>	<b>139,40</b>	<b>0,50</b>	<b>74,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>31,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>	<b>4,50</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
	<b>Всего за день</b>		<b>62,32</b>	<b>52,48</b>	<b>240,02</b>	<b>1655,40</b>	<b>598,44</b>	<b>189,45</b>	<b>802,71</b>	<b>6,74</b>	<b>905,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>1,80</b>	<b>485,27</b>	<b>0,67</b>	<b>0,52</b>	<b>4,68</b>	<b>31,47</b>
	<b>Норматив потребления за день 65 %</b>		<b>50</b>	<b>51,3</b>	<b>217</b>	<b>1527,5</b>	<b>715</b>	<b>162,5</b>	<b>715</b>	<b>7,8</b>	<b>715</b>	<b>0,065</b>	<b>0,02</b>	<b>1,95</b>	<b>455</b>	<b>0,78</b>	<b>0,91</b>	<b>6,5</b>	<b>39</b>
	<b>Выполнение плана за день, %</b>		<b>124,64</b>	<b>102,3</b>	<b>110,6083</b>	<b>108,3732</b>	<b>83,6979</b>	<b>116,585</b>	<b>112,267</b>	<b>86,4103</b>	<b>126,5734</b>	<b>120,615</b>	<b>75,897</b>	<b>92,308</b>	<b>106,653</b>	<b>85,5128</b>	<b>56,7033</b>	<b>71,969</b>	<b>80,692</b>

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 7 - 11 лет.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	200,00	13,10	16,7	29,6	252,0	105,6	9,8	201,9	1,6	179,1	0,022	0,0053	0,01	129,7	0,1	0,28	1,35	0,4
	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	0,001	0,01	0,15	5,4
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	50,00	4,5	0,5	29,5	141	5,6	2,9	41,3	0,9	36	0	0,001	0,7	0	0,2	0,03	0	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>500,00</b>	<b>19,58</b>	<b>18,90</b>	<b>78,02</b>	<b>562,44</b>	<b>192,4</b>	<b>33,2</b>	<b>313,49</b>	<b>3,78</b>	<b>381,6</b>	<b>0,024</b>	<b>0,0068</b>	<b>0,755</b>	<b>155,65</b>	<b>0,321</b>	<b>0,4</b>	<b>1,51</b>	<b>6,4</b>
<b>Обед</b>																			
20/1	С-т из свёклы с растительным маслом	60,00	1,2	4,1	0,1	54,9	0,1	0	19,14	0,1	119,1	0,005	0	0	102,3	0,04	0,04	0	4,9
135	Суп овощной со сметаной	210,00	4,20	5,10	23,40	135,00	190	39,6	235,8	1,9	156	0,005	0,005	0,1	31,1	0,14	0,12	1,9	1,9
390	Котлеты рыбные "Любительские"	90,00	9,7	7,1	21,1	160,0	0,1	9,6	18,8	0,1	0	0,02	0,0027	0,4	34,08	0,04	0,1	1	0,5
520	Картофельное пюре	150,00	4,6	7,5	17,2	202,4	125,9	0,1	2,9	0	0,1	0	0	0	40,7	0,05	0,128	0,2	9,8
фирм	Напиток "Витаминный" (витаминизир)	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	50,00	2,64	0,48	13,36	65,00	11	16,5	42,5	1	36	0	0,001	0	0	0,05	0,025	0	1
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>760,00</b>	<b>22,84</b>	<b>24,28</b>	<b>102,16</b>	<b>722,30</b>	<b>337,66</b>	<b>73,11</b>	<b>341,24</b>	<b>3,51</b>	<b>359,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,88</b>	<b>208,18</b>	<b>0,35</b>	<b>0,41</b>	<b>3,20</b>	<b>18,60</b>
<b>Полдник</b>																			
	Кондитерские изделия (вафли)	40,00	7,6	7,10	7,10	41,0	0,01	5,8	108,8	0	107,7	0	0,003	0,3	67,7	0,089	0,11	0,8	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	10
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>440,00</b>	<b>7,80</b>	<b>7,90</b>	<b>35,40</b>	<b>246,00</b>	<b>125,01</b>	<b>25,80</b>	<b>110,10</b>	<b>2,21</b>	<b>107,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>70,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>1,05</b>	<b>13,60</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
<b>Всего за день</b>			<b>50,22</b>	<b>51,08</b>	<b>215,58</b>	<b>1530,74</b>	<b>655,07</b>	<b>132,11</b>	<b>764,83</b>	<b>9,50</b>	<b>848,70</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>1,94</b>	<b>434,73</b>	<b>0,79</b>	<b>0,95</b>	<b>5,76</b>	<b>38,60</b>
<b>Норматив потребления за день 65 %</b>			<b>50</b>	<b>51,3</b>	<b>217</b>	<b>1527,5</b>	<b>715</b>	<b>162,5</b>	<b>715</b>	<b>7,8</b>	<b>715</b>	<b>0,065</b>	<b>0,02</b>	<b>1,95</b>	<b>455</b>	<b>0,78</b>	<b>0,91</b>	<b>6,5</b>	<b>39</b>
<b>Выполнение плана за день, %</b>			<b>100,4</b>	<b>99,57</b>	<b>99,346</b>	<b>100,212</b>	<b>91,62</b>	<b>81,298</b>	<b>106,97</b>	<b>121,8</b>	<b>118,699</b>	<b>83,077</b>	<b>94,87</b>	<b>99,23</b>	<b>95,545</b>	<b>101,4</b>	<b>104,7</b>	<b>88,62</b>	<b>98,97</b>

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 7 - 11 лет.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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>3 день (1 неделя среда)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
3	Сыр порционно	15,00	4,20	5,20	0,00	68,60	129,4	5,15	144	0,01	158,7	0	0	0	0,01	0,01	0,001	1	0,1
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	0,8	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	50,00	4,5	0,5	29,5	141	5,6	2,9	41,3	0,9	36	0	0,001	0,7	0	0,2	0,03	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>620,00</b>	<b>17,30</b>	<b>17,10</b>	<b>81,80</b>	<b>548,50</b>	<b>262,7</b>	<b>63,9</b>	<b>271,1</b>	<b>2,92</b>	<b>207,71</b>	<b>0,018</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,84</b>	<b>156,21</b>	<b>0,301</b>	<b>0,336</b>	<b>2,45</b>	<b>12,9</b>
<b>Обед</b>																			
148	Суп -лапша "Домашняя"	200,00	7,10	7,80	19,30	195,00	78	27,62	165	1	54,2	0	0,001	0,2	75	0,26	0,03	1,3	0,7
фирм	Тефтели "Забава" в соусе	90,00	5,00	5,60	20,96	182,00	144,7	0,1	41,9	0,1	0,1	0,012	0,001	0	3,45	0,001	0,04	2	2,3
534	Капуста тушеная	150,00	7,4	5,2	10,8	126,0	54	18,8	42,7	1,05	221,8	0,016	0,0041	0,71	27,92	0	0,3	0	11,1
	Горошек консервиров. порционно	60,00	1,5	4,1	15,9	95,0	38	0,1	35	0	1,1	0,001	0,002	0	69	0,01	0,02	0,001	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	50,00	2,64	0,48	13,36	65,00	11	16,5	42,5	1	36	0	0,001	0	0	0,05	0,025	0	1
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>750,00</b>	<b>24,34</b>	<b>23,46</b>	<b>109,94</b>	<b>786,72</b>	<b>338,30</b>	<b>66,52</b>	<b>330,50</b>	<b>3,81</b>	<b>321,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,91</b>	<b>338,77</b>	<b>0,33</b>	<b>0,52</b>	<b>3,40</b>	<b>26,10</b>
<b>Полдник</b>																			
фирм	Сэндвич "Школьный"	140,00	13,92	7,60	23,10	144,10	0	6,9	105,7	1,25	104,7	0,01	0,0029	0,29	67,8	0,085	0,13	0,74	2,1
	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>340,00</b>	<b>7,40</b>	<b>7,60</b>	<b>31,80</b>	<b>229,10</b>	<b>125,00</b>	<b>25,60</b>	<b>105,80</b>	<b>1,46</b>	<b>104,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>67,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>0,99</b>	<b>5,70</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
<b>Всего за день</b>			<b>49,04</b>	<b>48,16</b>	<b>223,54</b>	<b>1564,32</b>	<b>726,00</b>	<b>156,02</b>	<b>707,40</b>	<b>8,19</b>	<b>633,71</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>2,04</b>	<b>562,88</b>	<b>0,75</b>	<b>0,99</b>	<b>6,84</b>	<b>44,70</b>
<b>Норматив потребления за день 65 %</b>			<b>50</b>	<b>51,3</b>	<b>217</b>	<b>1527,5</b>	<b>715</b>	<b>162,5</b>	<b>715</b>	<b>7,8</b>	<b>715</b>	<b>0,065</b>	<b>0,0195</b>	<b>1,95</b>	<b>455</b>	<b>0,78</b>	<b>0,91</b>	<b>6,5</b>	<b>39</b>
<b>Выполнение плана за день, %</b>			<b>98,08</b>	<b>93,88</b>	<b>103,01</b>	<b>102,41</b>	<b>101,5</b>	<b>96,012</b>	<b>98,937</b>	<b>105</b>	<b>88,6308</b>	<b>87,69</b>	<b>100,51</b>	<b>104,6</b>	<b>123,71</b>	<b>95,77</b>	<b>108,9</b>	<b>105,2</b>	<b>114,6</b>

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 7 - 11 лет.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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>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 молочная геркулесовая с маслом	205,00	13,36	17,06	30,70	244,60	153,29	54,6	55,9	0,46	78,16	0,03	0,008	0,026	222,06	0,05	0,38	1,85	5,69
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	0,02	10	0,04	0,016	1,1	0	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,5	0,5	29,5	141	5,6	2,9	41,3	0,9	36	0	0,001	0,7	0	0,2	0,03	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>505,00</b>	<b>31,26</b>	<b>34,45</b>	<b>78,20</b>	<b>614,20</b>	<b>202,15</b>	<b>86,16</b>	<b>221,04</b>	<b>2,18</b>	<b>265,86</b>	<b>0,046</b>	<b>0,01</b>	<b>0,746</b>	<b>258,15</b>	<b>0,35</b>	<b>0,448</b>	<b>2,95</b>	<b>10,59</b>
<b>Обед</b>																			
71	Винегрет овощной	60,00	1,3	2,0	2,0	56,0	55,42	11,2	21,91	0,23	0	0	0	0,1	5,1	0,1	0,02	2,1	6,1
124	Щи со сметаной	210,00	5,10	5,60	1,6	156,0	42	1,9	77,7	0,1	39,5	0,001	0,002	0,1	52,1	0,06	0,22	0,9	18,0
фирм	Котлеты "Сельские"	90,00	9,8	10,0	39,1	225,0	2,9	29,1	125,38	2,2	114,1	0,02	0,006	0,7	111,1	0,09	0,1	0	3,7
195	Рагу овощное	150,00	4,4	5,60	18,70	125,0	129,9	0	3	0,02	83,1	0,01	0	0,01	2,9	0	0,04	0,2	3,10
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	50,00	2,64	0,48	13,36	65,00	11	16,5	42,5	1	36	0	0,001	0	0	0,05	0,025	0	1
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>760,00</b>	<b>23,74</b>	<b>23,68</b>	<b>101,76</b>	<b>737,00</b>	<b>315,62</b>	<b>74,80</b>	<b>329,13</b>	<b>3,57</b>	<b>344,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,91</b>	<b>208,90</b>	<b>0,35</b>	<b>0,41</b>	<b>3,20</b>	<b>34,00</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
	Пирожок с повидлом	100	6,1	7,65	3,5	111,1	79,8	9,7	89,1	0,1	108,7	0,01	0	0,29	57,1	0,079	0,045	0	1,9
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>300,00</b>	<b>7,50</b>	<b>7,65</b>	<b>32,45</b>	<b>233,09</b>	<b>107,96</b>	<b>25,36</b>	<b>108,24</b>	<b>1,20</b>	<b>108,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>67,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>1,00</b>	<b>5,90</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
	<b>Всего за день</b>		<b>62,50</b>	<b>65,78</b>	<b>212,41</b>	<b>1584,29</b>	<b>625,73</b>	<b>186,32</b>	<b>658,41</b>	<b>6,95</b>	<b>719,36</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>1,95</b>	<b>534,15</b>	<b>0,82</b>	<b>1,00</b>	<b>7,15</b>	<b>50,49</b>
	<b>Норматив потребления за день 65 %</b>		<b>50</b>	<b>51,3</b>	<b>217</b>	<b>1527,5</b>	<b>715</b>	<b>162,5</b>	<b>715</b>	<b>7,8</b>	<b>715</b>	<b>0,065</b>	<b>0,02</b>	<b>1,95</b>	<b>455</b>	<b>0,78</b>	<b>0,91</b>	<b>6,5</b>	<b>39</b>
	<b>Выполнение плана за день, %</b>		<b>125</b>	<b>128,2</b>	<b>97,885</b>	<b>103,718</b>	<b>87,51</b>	<b>114,66</b>	<b>92,085</b>	<b>89,1</b>	<b>100,61</b>	<b>133,8</b>	<b>112,3</b>	<b>99,79</b>	<b>117,4</b>	<b>105</b>	<b>109,5</b>	<b>110</b>	<b>129,5</b>

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 7 - 11 лет.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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>5 день (1 неделя пятница)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
3	Сыр порционно	15,00	4,20	5,20	0,00	68,60	129,4	5,15	144	0,01	158,7	0	0	0	0,01	0,01	0,001	1	0,1
фирм	Пудинг из творога	150,00	9,30	13,10	17,90	201,00	126	40,1	45,1	0,001	69,1	0,024	0,0064	0,04	168,7	0,048	0,29	1,38	4,7
	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
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	50,00	4,5	0,5	29,5	141	5,6	2,9	41,3	0,9	36	0	0,001	0,7	0	0,2	0,03	0	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>615,00</b>	<b>18,90</b>	<b>19,60</b>	<b>82,00</b>	<b>590,60</b>	<b>272</b>	<b>60,8</b>	<b>274,1</b>	<b>2,921</b>	<b>275,9</b>	<b>0,024</b>	<b>0,0074</b>	<b>0,74</b>	<b>172,81</b>	<b>0,299</b>	<b>0,341</b>	<b>2,38</b>	<b>14,8</b>
<b>Обед</b>																			
	Икра кабачковая	60,00	1,90	3,60	4,62	71,40	24,6	9	22,2	0,42	189	0,005	0	0	102,3	0,04	0,04	0	5,76
132	Рассольник "Ленинградский со сметаной"	210,00	0,60	2,90	6,7	175,0	41,1	11,9	0,1	0,01	73,3	0,02	0,002	0,29	59,8	0	0,2	0,33	1,2
367	Гуляш из мяса	90,00	3,1	5,9	19,8	210,0	187,1	0,1	0,1	0	151,8	0,01	0,006	0,6	0,1	0,07	0	2,8	1,84
246	Перловка отварная с маслом	150,00	14,55	10,8	32,5	178,07	18,43	19,4	156,66	0,87	8,1	0	0,002	0	25,25	0,06	0,03	0,1	0
631	Компот из свежих яблок (витаминизир)	200,00	0,00	0,00	27,00	86,00	10,56	7,31	22,1	0,41	48	0	0	0	0	0	0	0,1	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,64	0,48	13,36	65,00	11	16,5	42,5	1	36	0	0,001	0	0	0,05	0,025	0	1
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>760,00</b>	<b>22,79</b>	<b>23,68</b>	<b>103,98</b>	<b>785,47</b>	<b>292,79</b>	<b>64,21</b>	<b>243,66</b>	<b>2,71</b>	<b>506,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,89</b>	<b>187,45</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>3,33</b>	<b>10,30</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
	Плюшка "Московская"	100	7,30	7,60	24,10	146,10	0,01	5,6	103,1	0,95	105,1	0,01	0,0029	0,29	68,1	0,086	0,13	0,74	2,2
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>300,00</b>	<b>7,30</b>	<b>7,60</b>	<b>32,80</b>	<b>231,10</b>	<b>125,01</b>	<b>24,30</b>	<b>103,20</b>	<b>1,16</b>	<b>105,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>68,20</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>0,99</b>	<b>5,80</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
<b>Всего за день</b>			<b>48,99</b>	<b>50,88</b>	<b>218,78</b>	<b>1607,17</b>	<b>689,80</b>	<b>149,31</b>	<b>620,96</b>	<b>6,79</b>	<b>887,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>1,92</b>	<b>428,46</b>	<b>0,64</b>	<b>0,78</b>	<b>6,70</b>	<b>30,90</b>
<b>Норматив потребления за день 65 %</b>			<b>50</b>	<b>51,3</b>	<b>217</b>	<b>1527,5</b>	<b>715</b>	<b>162,5</b>	<b>715</b>	<b>7,8</b>	<b>715</b>	<b>0,065</b>	<b>0,02</b>	<b>1,95</b>	<b>455</b>	<b>0,78</b>	<b>0,91</b>	<b>6,5</b>	<b>39</b>
<b>Выполнение плана за день, %</b>			<b>97,98</b>	<b>99,181</b>	<b>100,8203</b>	<b>105,2157</b>	<b>96,4755</b>	<b>91,8831</b>	<b>86,8476</b>	<b>87,064</b>	<b>124,0979</b>	<b>106,15</b>	<b>108,21</b>	<b>98,46</b>	<b>94,167</b>	<b>81,4103</b>	<b>85,2747</b>	<b>103,08</b>	<b>79,231</b>

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 7 - 11 лет.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	200,00	13,10	16,7	29,6	252,0	105,6	9,8	201,9	1,6	179,1	0,022	0,0053	0,01	129,7	0,1	0,28	1,35	0,4
	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	0,001	0,01	0,15	5,4
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	50,00	4,5	0,5	29,5	141	5,6	2,9	41,3	0,9	36	0	0,001	0,7	0	0,2	0,03	0	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>500,00</b>	<b>20,20</b>	<b>20,10</b>	<b>82,65</b>	<b>602,90</b>	<b>273,84</b>	<b>62,2</b>	<b>262,6</b>	<b>2,97</b>	<b>285,7</b>	<b>0,0232</b>	<b>0,0063</b>	<b>0,71</b>	<b>176,4</b>	<b>0,302</b>	<b>0,34</b>	<b>2,6</b>	<b>14,7</b>
<b>Обед</b>																			
20/1	С-т из свёклы с растительным маслом	60,00	1,2	4,1	0,1	54,9	0,1	0	19,14	0,1	119,1	0,005	0	0	102,3	0,04	0,04	0	4,9
135	Суп овощной со сметаной	210,00	4,20	5,10	23,40	135,00	190	39,6	235,8	1,9	156	0,005	0,005	0,1	31,1	0,14	0,12	1,9	1,9
390	Котлеты рыбные "Любительские"	90,00	9,7	7,1	21,1	160,0	0,1	9,6	18,8	0,1	0	0,02	0,0027	0,4	34,08	0,04	0,1	1	0,5
520	Картофельное пюре	150,00	4,6	7,5	17,2	202,4	125,9	0,1	2,9	0	0,1	0	0	0	40,7	0,05	0,128	0,2	9,8
	Сок	200	0,00	0,00	8,70	85,00	125	18,7	0,1	0,21	9,7	0,01	0,002	0	35,1	0,1	0,12	0,85	3,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,64	0,48	13,36	65,00	11	16,5	42,5	1	36	0	0,001	0	0	0,05	0,025	0	1
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>760,00</b>	<b>22,34</b>	<b>24,28</b>	<b>83,86</b>	<b>702,30</b>	<b>452,10</b>	<b>84,50</b>	<b>319,24</b>	<b>3,31</b>	<b>320,90</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,50</b>	<b>243,28</b>	<b>0,42</b>	<b>0,53</b>	<b>3,95</b>	<b>21,70</b>
<b>Полдник</b>																			
фирм	Шарлотка с яблоками	100,00	4,10	3,70	25,70	165,00	47,8	19,7	69,7	0,25	38,7	0,0012	0,001	0,3	15,8	0,016	0,004	0,1	1,7
	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>300,00</b>	<b>7,30</b>	<b>7,40</b>	<b>51,80</b>	<b>330,00</b>	<b>95,90</b>	<b>39,70</b>	<b>137,40</b>	<b>0,50</b>	<b>108,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>31,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>1,00</b>	<b>4,50</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
<b>Всего за день</b>			<b>49,84</b>	<b>51,78</b>	<b>218,31</b>	<b>1635,20</b>	<b>821,84</b>	<b>186,40</b>	<b>719,24</b>	<b>6,78</b>	<b>715,10</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>1,51</b>	<b>451,28</b>	<b>0,75</b>	<b>1,01</b>	<b>7,55</b>	<b>40,90</b>
<b>Норматив потребления за день 65 %</b>			<b>50</b>	<b>51,3</b>	<b>217</b>	<b>1527,5</b>	<b>715</b>	<b>162,5</b>	<b>715</b>	<b>7,8</b>	<b>715</b>	<b>0,065</b>	<b>0,02</b>	<b>1,95</b>	<b>455</b>	<b>0,78</b>	<b>0,91</b>	<b>6,5</b>	<b>39</b>
<b>Выполнение плана за день, %</b>			<b>99,68</b>	<b>100,9</b>	<b>100,6</b>	<b>107,051</b>	<b>114,9</b>	<b>114,71</b>	<b>100,59</b>	<b>86,92</b>	<b>100,014</b>	<b>114,46</b>	<b>102,1</b>	<b>77,5</b>	<b>99,182</b>	<b>96,67</b>	<b>110,7</b>	<b>116,2</b>	<b>104,9</b>

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 7 - 11 лет.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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 недели вторник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
3	Сыр порционно	15,00	4,20	5,20	0,00	68,60	129,4	5,15	144	0,01	158,7	0	0	0	0,01	0,01	0,001	1	0,1
302	Каша пшеничная молочная жидкая	155,00	7,85	11,80	22,10	170,00	0,9	15,9	70,1	2	49,6	0	0	0,01	113,8	0,06	0,15	0,4	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	50,00	4,5	0,5	29,5	141	5,6	2,9	41,3	0,9	36	0	0,001	0,7	0	0,2	0,03	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>620,00</b>	<b>19,55</b>	<b>21,10</b>	<b>93,10</b>	<b>653,60</b>	<b>283,34</b>	<b>61,1</b>	<b>256,7</b>	<b>5,01</b>	<b>244,5</b>	<b>0,0012</b>	<b>0,001</b>	<b>0,71</b>	<b>148,61</b>	<b>0,272</b>	<b>0,221</b>	<b>2,5</b>	<b>23</b>
<b>Обед</b>																			
	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
110	Борщ со сметаной	210,00	5,60	6,60	14,30	160,00	0	21,93	54,52	0,01	121,9	0,01	0,006	0,1	0,12	0,08	0,096	1,93	0
344	Тефтели рыбные с соусом	90,00	7,1	7,2	36,6	154,7	0,1	1,6	114,19	0,61	165	0,02	0,002	0,78	35,2	0,08	0,15	0,9	1,1
520	Картофельное пюре	150,00	4,6	7,5	17,2	202,4	125,9	0,1	2,9	0	0,1	0	0	0	40,7	0,05	0,128	0,2	9,8
	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	50,00	2,64	0,48	13,36	65,00	11	16,5	42,5	1	36	0	0,001	0	0	0,05	0,025	0	1
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>760,00</b>	<b>20,42</b>	<b>21,90</b>	<b>92,08</b>	<b>729,50</b>	<b>279,60</b>	<b>68,75</b>	<b>236,11</b>	<b>2,26</b>	<b>407,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,88</b>	<b>94,84</b>	<b>0,30</b>	<b>0,42</b>	<b>3,46</b>	<b>18,50</b>
<b>Полдник</b>																			
	Сэндвич "Школьный"	140,00	13,92	7,60	23,10	144,10	0	6,9	105,7	1,25	104,7	0,01	0,0029	0,29	67,8	0,085	0,13	0,74	2,1
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>340,00</b>	<b>14,82</b>	<b>7,61</b>	<b>32,00</b>	<b>233,70</b>	<b>105,20</b>	<b>25,80</b>	<b>114,80</b>	<b>1,50</b>	<b>104,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>72,90</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>6,10</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
<b>Всего за день</b>			<b>54,79</b>	<b>50,61</b>	<b>217,18</b>	<b>1616,80</b>	<b>668,14</b>	<b>155,65</b>	<b>607,61</b>	<b>8,77</b>	<b>757,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>1,88</b>	<b>316,35</b>	<b>0,70</b>	<b>0,77</b>	<b>6,95</b>	<b>47,60</b>
<b>Норматив потребления за день 65 %</b>			<b>50</b>	<b>51,3</b>	<b>217</b>	<b>1527,5</b>	<b>715</b>	<b>162,5</b>	<b>715</b>	<b>7,8</b>	<b>715</b>	<b>0,065</b>	<b>0,02</b>	<b>1,95</b>	<b>455</b>	<b>0,78</b>	<b>0,91</b>	<b>6,5</b>	<b>39</b>
<b>Выполнение плана за день, %</b>			<b>109,6</b>	<b>98,65</b>	<b>100,08</b>	<b>105,846</b>	<b>93,45</b>	<b>95,785</b>	<b>84,98</b>	<b>112,4</b>	<b>105,874</b>	<b>63,38</b>	<b>66,15</b>	<b>96,41</b>	<b>69,527</b>	<b>89,62</b>	<b>84,84</b>	<b>106,9</b>	<b>122,1</b>

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 7 - 11 лет.

№	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>9 день (2 неделя среда)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
489	Рагу из птицы	200	12,10	15,80	37,10	295,10	244,1	37,1	171,1	1,98	105,1	0,018	0,0053	0,01	134	0,049	0,27	2,47	7,77
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	50,00	4,5	0,5	29,5	141	5,6	2,9	41,3	0,9	36	0	0,001	0,7	0	0,2	0,03	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	0,001	0,01	0,15	5,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>500,00</b>	<b>17,10</b>	<b>16,40</b>	<b>83,25</b>	<b>552,00</b>	<b>275,9</b>	<b>65</b>	<b>274,2</b>	<b>3,26</b>	<b>223,6</b>	<b>0,018</b>	<b>0,0063</b>	<b>0,71</b>	<b>150</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>2,62</b>	<b>13,17</b>
<b>Обед</b>																			
20/1	С-т из свёклы с растительным маслом	60,00	1,2	4,1	0,1	54,9	0,1	0	19,14	0,1	119,1	0,005	0	0	102,3	0,04	0,04	0	4,9
123	Суп полевой	200,00	6,90	7,10	35,90	211,10	191,1	25,9	212,9	1	0	0,01	0,0033	0,18	41,9	0	0,01	1,1	0
498	Котлеты из птицы	90,00	5,00	8,90	20,96	182,00	58,9	0,1	0,01	0,1	0,1	0	0,001	0	3,45	0,24	0,04	2,1	0
534	Капуста тушеная	150,00	7,4	5,2	10,8	126,0	54	18,8	42,7	1,05	178	0,016	0,0041	0,71	27,92	0	0,3	0	8,1
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	50,00	2,64	0,48	13,36	65,00	11	16,5	42,5	1	36	0	0,001	0	0	0,05	0,025	0	1
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>750,00</b>	<b>23,64</b>	<b>25,78</b>	<b>108,12</b>	<b>749,00</b>	<b>389,50</b>	<b>77,40</b>	<b>375,89</b>	<b>3,27</b>	<b>405,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,89</b>	<b>213,27</b>	<b>0,38</b>	<b>0,42</b>	<b>3,20</b>	<b>16,10</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	100	4,70	4,00	7,10	76,00	56,9	4,7	36	0,9	59	0,01	0,0019	0,0012	54,1	0,1	0,13	0,9	3
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>300,00</b>	<b>7,90</b>	<b>7,70</b>	<b>33,20</b>	<b>241,00</b>	<b>105,00</b>	<b>24,70</b>	<b>105,70</b>	<b>1,15</b>	<b>94,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>69,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>1,00</b>	<b>5,80</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
	<b>Всего за день</b>		<b>48,64</b>	<b>49,88</b>	<b>224,57</b>	<b>1542,00</b>	<b>770,40</b>	<b>167,10</b>	<b>755,79</b>	<b>7,68</b>	<b>723,70</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>1,90</b>	<b>433,17</b>	<b>0,79</b>	<b>0,87</b>	<b>6,82</b>	<b>35,07</b>
	<b>Норматив потребления за день 65 %</b>		<b>50</b>	<b>51,3</b>	<b>217</b>	<b>1527,5</b>	<b>715</b>	<b>162,5</b>	<b>715</b>	<b>7,8</b>	<b>715</b>	<b>0,065</b>	<b>0,02</b>	<b>1,95</b>	<b>455</b>	<b>0,78</b>	<b>0,91</b>	<b>6,5</b>	<b>39</b>
	<b>Выполнение плана за день, %</b>		<b>97,28</b>	<b>97,23</b>	<b>103,49</b>	<b>100,949</b>	<b>107,7</b>	<b>102,83</b>	<b>105,7</b>	<b>98,46</b>	<b>101,217</b>	<b>92,615</b>	<b>95,38</b>	<b>97,5</b>	<b>95,202</b>	<b>100,8</b>	<b>95,2747</b>	<b>104,9</b>	<b>89,92</b>

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 7 - 11 лет.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	200,00	14,20	18,90	36,80	300,00	235	32,1	157,7	1,8	155,2	0,025	0,0057	0,1	157,1	0,055	0,3	2,4	8,9
	Горошек консервиров. порционно	50,00	1,3	3,4	13,3	79,2	31,6	0,08	29,2	0	0,92	0,001	0,002	0	57,5	0,008	0,016	0,001	0,0
	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	50,00	4,5	0,5	29,5	141	5,6	2,9	41,3	0,9	36	0	0,001	0,7	0	0,2	0,03	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>500,00</b>	<b>21,53</b>	<b>24,42</b>	<b>96,82</b>	<b>633,74</b>	<b>338,2</b>	<b>47,08</b>	<b>279,19</b>	<b>3,61</b>	<b>288,12</b>	<b>0,028</b>	<b>0,0092</b>	<b>0,845</b>	<b>225,55</b>	<b>0,283</b>	<b>0,426</b>	<b>2,411</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>																			
	Икра кабачковая	60,00	1,90	3,60	4,62	71,40	24,6	9	22,2	0,42	189	0,005	0	0	102,3	0,04	0,04	0	5,76
131	Свекольник	200,00	9,6	11,2	25,9	290	98,7	35	205,1	2,2	0,1	0,006	0,0066	0,85	85,1	0,01	0,35	2	9,80
	Плов из птицы	200,00	13,10	16,7	29,6	252,0	105,6	9,8	201,9	1,6	179,1	0,022	0,0053	0,01	129,7	0,1	0,28	1,35	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	50,00	2,64	0,48	13,36	65,00	11	16,5	42,5	1	36	0	0,001	0	0	0,05	0,025	0	1
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>710,00</b>	<b>27,92</b>	<b>32,26</b>	<b>103,10</b>	<b>802,12</b>	<b>252,50</b>	<b>73,70</b>	<b>475,10</b>	<b>5,88</b>	<b>412,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,86</b>	<b>480,50</b>	<b>0,21</b>	<b>0,80</b>	<b>3,45</b>	<b>27,96</b>
<b>Полдник</b>																			
	Кондитерские изделия (вафли)	40,00	7,0	7,10	7,10	41,0	0,01	5,8	108,8	0	107,7	0	0,003	0,3	67,7	0,089	0,11	0,8	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	10
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>440,00</b>	<b>7,80</b>	<b>7,90</b>	<b>35,40</b>	<b>246,00</b>	<b>125,01</b>	<b>25,80</b>	<b>110,10</b>	<b>2,21</b>	<b>107,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>70,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>1,05</b>	<b>13,60</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
	<b>Всего за день</b>		<b>57,25</b>	<b>64,58</b>	<b>235,32</b>	<b>1681,86</b>	<b>715,71</b>	<b>146,58</b>	<b>864,39</b>	<b>11,70</b>	<b>808,22</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>2,01</b>	<b>776,95</b>	<b>0,61</b>	<b>1,36</b>	<b>6,91</b>	<b>51,06</b>
	<b>Норматив потребления за день 65 %</b>		<b>50</b>	<b>51,3</b>	<b>217</b>	<b>1527,5</b>	<b>715</b>	<b>162,5</b>	<b>715</b>	<b>7,8</b>	<b>715</b>	<b>0,065</b>	<b>0,02</b>	<b>1,95</b>	<b>455</b>	<b>0,78</b>	<b>0,91</b>	<b>6,5</b>	<b>39</b>
	<b>Выполнение плана за день, %</b>		<b>114,5</b>	<b>125,9</b>	<b>108,44</b>	<b>110,105</b>	<b>100,1</b>	<b>90,203</b>	<b>120,89</b>	<b>150</b>	<b>113,038</b>	<b>93,846</b>	<b>128,7</b>	<b>102,82</b>	<b>170,76</b>	<b>78,59</b>	<b>149,6</b>	<b>106,3</b>	<b>130,9</b>

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 7 - 11 лет.

№	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>11 день (2 неделя пятница)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
фирм 685	Запеканка из творога со сгущенкой	150,00	13,60	17,50	18,20	265,00	256,2	41	191,1	0	221,1	0,025	0,0062	0,07	167,2	0,05	0,3	2,4	4,8
	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	50,00	4,5	0,5	29,5	141	5,6	2,9	41,3	0,9	36	0	0,001	0,7	0	0,2	0,03	0	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>600,00</b>	<b>19,00</b>	<b>18,80</b>	<b>82,30</b>	<b>586,00</b>	<b>272,8</b>	<b>20,7</b>	<b>276,1</b>	<b>2,91</b>	<b>269,2</b>	<b>0,025</b>	<b>0,0072</b>	<b>0,77</b>	<b>171,3</b>	<b>0,291</b>	<b>0,35</b>	<b>2,4</b>	<b>14,8</b>
<b>Обед</b>																			
71	Винегрет овощной	60,00	1,3	2,0	2,0	56,0	55,42	11,2	21,91	0,23	0	0	0	0,1	5,1	0,1	0,02	2,1	6,1
139	Суп картофельный с бобовыми	200,00	3,20	3,2	21,20	151,2	17,14	4,7	112,1	0,01	4,2	0,001	0,001	0,1	26	0,07	0,02	0	0,01
487/343	Птица тушеная в сметанном соусе	90,00	11,95	17,30	2,74	214,45	20,1	12,62	112,2	1,05	203,3	0,04	0,0025	0,37	62,56	0,054	0,07	0,078	3,6
520	Картофельное пюре	150,00	4,6	7,5	17,2	202,4	125,9	0,1	2,9	0	0,1	0	0	0	40,7	0,05	0,128	0,2	9,8
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	50,00	2,64	0,48	13,36	65,00	11	16,5	42,5	1	36	0	0,001	0	0	0,05	0,025	0	1
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>750,00</b>	<b>24,19</b>	<b>30,48</b>	<b>83,50</b>	<b>799,05</b>	<b>303,96</b>	<b>61,22</b>	<b>350,25</b>	<b>2,31</b>	<b>315,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,57</b>	<b>172,06</b>	<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>2,38</b>	<b>22,61</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 сдобная диетическая (ОВС)	100	8,10	7,80	25,01	142,70	0,01	5,8	105,9	0,96	105,3	0,01	0,0029	0,3	70,1	0,09	0,13	0,71	2,3
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>300,00</b>	<b>8,10</b>	<b>7,80</b>	<b>33,71</b>	<b>227,70</b>	<b>125,01</b>	<b>24,50</b>	<b>106,00</b>	<b>1,17</b>	<b>105,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>70,20</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>0,96</b>	<b>5,90</b>
<b>Выполнение плана за день</b>																			
<b>Всего за день</b>			<b>51,29</b>	<b>57,08</b>	<b>199,51</b>	<b>1612,75</b>	<b>701,77</b>	<b>106,42</b>	<b>732,35</b>	<b>6,39</b>	<b>690,20</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>1,64</b>	<b>413,56</b>	<b>0,79</b>	<b>0,76</b>	<b>5,74</b>	<b>43,31</b>
<b>Норматив потребления за день 65 %</b>			<b>50</b>	<b>51,3</b>	<b>217</b>	<b>1527,5</b>	<b>715</b>	<b>162,5</b>	<b>715</b>	<b>7,8</b>	<b>715</b>	<b>0,065</b>	<b>0,02</b>	<b>1,95</b>	<b>455</b>	<b>0,78</b>	<b>0,91</b>	<b>6,5</b>	<b>39</b>
<b>Выполнение плана за день, %</b>			<b>102,58</b>	<b>111,27</b>	<b>91,94009</b>	<b>105,581</b>	<b>98,1497</b>	<b>65,4892</b>	<b>102,427</b>	<b>81,923</b>	<b>96,53147</b>	<b>116,923</b>	<b>74,872</b>	<b>84,1026</b>	<b>90,8923</b>	<b>100,641</b>	<b>83,6264</b>	<b>88,277</b>	<b>111,05</b>

Циклическое меню (завтрак 25%, обед 30%, полдник 10%) возрастная категория 7 - 11 лет.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	200,00	13,10	16,7	29,6	252,0	105,6	9,8	201,9	1,6	179,1	0,022	0,0053	0,01	129,7	0,1	0,28	1,35	0,4
	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	0,001	0,01	0,15	5,4
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	50,00	4,5	0,5	29,5	141	5,6	2,9	41,3	0,9	36	0	0,001	0,7	0	0,2	0,03	0	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>500,00</b>	<b>20,20</b>	<b>20,10</b>	<b>82,65</b>	<b>602,90</b>	<b>273,84</b>	<b>62,2</b>	<b>262,6</b>	<b>2,97</b>	<b>285,7</b>	<b>0,0232</b>	<b>0,0063</b>	<b>0,71</b>	<b>176,4</b>	<b>0,302</b>	<b>0,34</b>	<b>2,6</b>	<b>14,7</b>
	<b>Обед</b>																		
20/1	С-т из свёклы с растительным маслом	60,00	1,2	4,1	0,1	54,9	0,1	0	19,14	0,1	119,1	0,005	0	0	102,3	0,04	0,04	0	4,9
135	Суп овощной со сметаной	210,00	4,20	5,10	23,40	135,00	190	39,6	235,8	1,9	156	0,005	0,005	0,1	31,1	0,14	0,12	1,9	1,9
390	Котлеты рыбные "Любительские"	90,00	9,7	7,1	21,1	160,0	0,1	9,6	18,8	0,1	0	0,02	0,0027	0,4	34,08	0,04	0,1	1	0,5
520	Картофельное пюре	150,00	4,6	7,5	17,2	202,4	125,9	0,1	2,9	0	0,1	0	0	0	40,7	0,05	0,128	0,2	9,8
	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	50,00	2,64	0,48	13,36	65,00	11	16,5	42,5	1	36	0	0,001	0	0	0,05	0,025	0	1
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>760,00</b>	<b>22,34</b>	<b>24,28</b>	<b>83,86</b>	<b>702,30</b>	<b>452,10</b>	<b>84,50</b>	<b>319,24</b>	<b>3,31</b>	<b>311,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,50</b>	<b>208,28</b>	<b>0,35</b>	<b>0,42</b>	<b>3,35</b>	<b>21,70</b>
	<b>Полдник</b>																		
672	Шарлотка с яблоками	100,00	4,10	3,70	25,70	165,00	47,8	19,7	69,7	0,25	38,7	0,0012	0,001	0,3	15,8	0,016	0,004	0,1	1,7
	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>300,00</b>	<b>5,70</b>	<b>5,20</b>	<b>41,60</b>	<b>250,00</b>	<b>172,80</b>	<b>38,40</b>	<b>69,80</b>	<b>1,00</b>	<b>48,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>50,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>0,95</b>	<b>5,60</b>
	<b>Выполнение плана за день</b>																		
	<b>Всего за день</b>		<b>48,24</b>	<b>49,58</b>	<b>208,11</b>	<b>1555,20</b>	<b>898,74</b>	<b>185,10</b>	<b>651,64</b>	<b>7,28</b>	<b>645,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>1,51</b>	<b>435,58</b>	<b>0,77</b>	<b>0,89</b>	<b>6,90</b>	<b>42,00</b>
	<b>Норматив потребления за день 65 %</b>		<b>50</b>	<b>51,3</b>	<b>217</b>	<b>1527,5</b>	<b>715</b>	<b>162,5</b>	<b>715</b>	<b>7,8</b>	<b>715</b>	<b>0,065</b>	<b>0,02</b>	<b>1,95</b>	<b>455</b>	<b>0,78</b>	<b>0,91</b>	<b>6,5</b>	<b>39</b>
	<b>Выполнение плана за день, %</b>		<b>96,48</b>	<b>96,65</b>	<b>95,903</b>	<b>101,813</b>	<b>125,7</b>	<b>113,91</b>	<b>91,138</b>	<b>93,33</b>	<b>90,2657</b>	<b>99,077</b>	<b>92,31</b>	<b>77,44</b>	<b>95,732</b>	<b>98,46</b>	<b>97,47</b>	<b>106,2</b>	<b>107,7</b>

Накопительная ведомость

Накопительная ведомость продуктов питания за 12 дней. Возрастная категория 7 - 11 лет.

Наименование продукта	норма на 1 ребенка * в гр	дней												ВСЕГО за 12 дней.	Идн.факт. Среднее	Выполнения плана, %	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Хлеб ржаной	52	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600	50	96,15384615
Хлеб пшеничный	97	50	57,5	159	67	50	57,5	75	158	75,2	50	150	57,5	1006,7	83,89166667	86,4862543	
Мука пшеничная	10	25	0	9,35	45,05	70,2	2,5	25	12,5	4,7	0	1	25	242,8	20,23333333	202,3333333	
Крупы, бобовые	29,2	40	64,04	92,4	31,7	85	64,04	87	34,8	31	109,8	34	64,04	737,82	61,485	210,5650685	
Макаронные изделия	9,75	52,5	0	8	0	0	0	45,5	0	0	0	0	0	106	8,833333333	90,5982906	
Картофель	121,5	45	170	60	115	60	170	42	146	66	40	185	170	1269	105,75	87,03703704	
Овощи, в т.ч. консервир.	182	98	245	220	185	95	245	90	85	60	165	70	245	1803	150,25	82,55494505	
Фрукты свежие	120	247,86	231,2	202	0	247	45,86	247,86	202	0	202	202	46	1873,78	156,148333	130,1236111	
Ухофрукты	9,75	25	0	20	25	0	0	25	0	25	20	25	0	165	13,75	141,025641	
Соки	130	0	200	200	0	200	200	0	200	0	200	200	400	1800	150	115,3846154	
Мясо (1 категории)	45,5	0	0	0	0	71,2	0	32,9	0	0	0	0	0	104,1	8,675	19,06593407	
Субпродукты	19,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Тыня (1 категория)	22,7	110,63	71,69	127,89	85,85	0	71,69	43,81	57,53	160,1	71,69	124,25	72	997,13	83,09416667	366,0535977	
Рыба	37,7	0	81	0	0	0	81	0	56	0	0	0	81	299	24,91666667	66,09195402	
Молоко *	195	77	80	86	151	0	127	27	331	23	100	43	127	1172	97,66666667	50,08547009	
Кисломолочная продукция	97,5	200,04	0	0	200	0	200	200	0	200	0	0	0	1000,04	83,33666667	85,47350427	
Гворог	32,5	0	0	0	0	68,5	0	0	0	0	46,3	0	99	0	213,8	17,81666667	54,82051282
Сыр	6,5	15,04	0	25,38	0	15,04	0	15,51	25,38	0	0	0	0	96,35	8,029166667	123,525641	
Сметана	6,5	0	9,9	0	10	13,86	10	0	10	2,6	0	10	10	77,36	6,446666667	99,17948718	
Сливочное масло	19,5	18	18	18,7	21,75	17	18	23	18,2	18	18,5	18	18	225,15	18,7625	96,21794872	
Масло растительное	9,75	5	25	7,4	14	19,2	30	10	11,7	22,4	12	7	30	193,7	16,14166667	165,5555556	
Яйцо, г	26	40	11	0	43	6	51	40	0	3	133	8	51	386	32,16666667	123,7179487	
Сахар	19,5	65,5	39	49,8	47,5	62	40,5	55,5	48,73	45,5	36,1	44	40,5	574,63	47,8858333	245,5683761	
Кондитерские изделия	7	0	40	0	0	0	0	0	0	0	40	0	0	80	6,666666667	95,23809524	
Чай	0,65	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	8	0,666666667	102,5641026	
Какао	0,65	0	0	0	0	0	4	0	4	0	0	0	4	12	1	153,8461538	
Кофейный напиток	1,3	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0,333333333	25,64102564	
Дрожжи	0,13	0	0	1,5	1,5	1,7	0	0	1,5	0	0	0,3	0	6,5	0,541666667	416,6666667	
Крахмал	1,95	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	9	0,75	38,46153846	
Соль йодированная	2	2	2	2	2	2	3,25	2	2	2	2	2	2	25,25	2,104166667	105,2083333	
Специи	1,3	0,1	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	14,4	1,2	92,30769231	

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

Норма потребления *	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	всего	средняя	Выполнения плана, %	
Белки	50	62,32	50,22	49,04	62,50	48,99	49,84	48,84	54,79	48,64	57,25	51,29	48,24	632	52,7	105,3266667
Жиры	51,3	52,48	51,08	48,16	65,78	50,88	51,78	51,18	50,61	49,88	64,58	57,08	49,58	643	53,6	104,4623132
Углеводы	217	240,02	215,58	223,54	212,41	218,78	218,31	239,68	217,18	224,57	235,32	199,51	208,11	2653	221,1	101,8821045
Ккал.	1527,5	1655,40	1530,74	1564,32	1584,29	1607,17	1635,20	1656,60	1616,80	1542,00	1681,86	1612,75	1555,20	19242	1603,5	104,9772504
Кальций, мг	715	598,44	655,07	726,00	625,73	689,80	821,84	718,05	668,14	770,40	715,71	701,77	898,74	8590	715,8	100,1129371
Магний, мг	162,5	189,45	132,11	156,02	186,32	149,31	186,40	183,86	155,65	167,10	146,58	106,42	185,10	1944	162,0	99,70871795
Фосфор, мг	715	802,71	764,83	707,40	658,41	620,96	719,24	741,31	607,61	755,79	864,39	732,35	651,64	8627	718,9	100,5435897
Железо, мг	7,8	6,74	9,50	8,19	6,95	6,79	6,78	7,77	8,77	7,68	11,70	6,39	7,28	95	7,9	101,0053419
Калий, мг	715	905,00	848,70	633,71	719,36	887,30	715,10	776,50	757,00	723,70	808,22	690,20	645,40	9110	759,2	106,1793706
Иод, мг	0,065	0,08	0,05	0,06	0,09	0,07	0,07	0,07	0,04	0,06	0,06	0,08	0,06	1	0,1	101,2564103
Селен, мг	0,0195	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,01	0,02	0,03	0,01	0,02	0	0,0	95,85470085
Фтор, мг	1,95	1,80	1,94	2,04	1,95	1,92	1,51	1,92	1,88	1,90	2,01	1,64	1,51	22	1,8	94,05811966
Витамин А, мг	465	485,27	434,73	562,88	534,15	428,46	451,28	421,70	316,35	433,17	776,95	413,56	435,58	5694	474,5	102,0444444
Витамин В1, мг	0,78	0,67	0,79	0,75	0,82	0,64	0,75	0,66	0,70	0,79	0,61	0,79	0,77	9	0,7	93,23717949
Витамин В2, мг	0,91	0,52	0,95	0,99	1,00	0,78	1,01	0,90	0,77	0,87	1,36	0,76	0,89	11	0,9	98,75457875
Витамин D, мг	6,5	4,68	5,76	6,84	7,15	6,70	7,55	6,65	6,95	6,82	6,91	5,74	6,90	79	6,6	100,8307692
Витамин С, мг	39	31,47	38,60	44,70	50,49	30,90	40,90	37,27	47,60	35,07	51,06	43,31	42,00	493	41,1	105,4209402

\* Нормы 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 таблица 2. Процентное распределение рациона - основание прил. 10 табл 3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

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

## Список литературы

### 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. Сборник 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 рекомендованным 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.