

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

« 1 »

сентября

2021 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»

/ С.К. Кондрев /

2021 г

ПРИМЕРНОЕ /циклическое/ 12-ти дневное МЕНЮ

Для обучающихся в общеобразовательных учреждениях городского округа г. Воронежа

На осенне-зимний и весенний периоды /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	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
	1 день																		
	Завтрак																		
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 (яблоки)	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
	Итого за 'Завтрак '	670,00	22,70	22,50	97,70	695,00	308,8	70,86	315,62	4,37	295,9	0,024	0,0124	1,05	215,2	0,366	0,392	2,51	16,7
	Норматив потребления 25%	От 550	22,50	23,00	95,70	680,00	300	75	300	4,5	300	0,025	0,0125	1	225	0,35	0,4	2,5	17,5
	Выполнение плана, %		100,89	97,83	102,09	102,21	102,93	94,48	105,21	97,11	98,63	96,00	99,20	105,00	95,64	104,57	98,00	100,40	95,43
	Обед																		
фирм	С-т из капусты со свежим огурцом *	100,00	2,00	7,00	12,70	53,00	18	12,1	27	0,51	101	0,02	0	0	9,96	0,016	0,26	0	9,6
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
398	Печень по-строгановски	100,00	11,20	7,80	6,90	170,00	114	16	26	2,42	96	0	0,013	1,08	104,5	0,11	0,15	0,7	8,8
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
	Итого за 'Обед '	905,00	29,36	30,32	124,44	872,70	348,80	94,77	385,74	5,46	400,00	0,03	0,02	1,20	248,38	0,42	0,48	3,10	22,13
	Норматив потребления 30%	от 800	27,00	27,60	114,90	816,00	360	90	360	5,4	360	0,03	0,015	1,2	270	0,42	0,48	3,3	21
	Выполнения плана, %		108,74	109,86	108,30	106,95	96,89	105,30	107,15	101,15	111,11	103,33	106,67	100,17	91,99	99,05	101,00	93,94	105,39
	Полдник																		
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
	Итого за 'Полдник '	350,00	9,30	9,45	45,30	319,20	125,80	31,80	104,70	1,27	127,00	0,02	0,00	0,65	76,70	0,12	0,14	1,05	6,55
	Норматив потребления 10%	От 350	9,00	9,20	38,30	272,00	120	30	120	1,6	120	0,01	0,005	0,4	90	0,14	0,16	1	7
	Выполнение плана, %		103,33	102,72	118,28	117,35	104,83	106,00	87,25	79,38	105,83	150,00	74,00	162,80	85,22	84,29	85,00	105,00	93,57
	Выполнение плана за день																		
	Всего за день		61,36	62,27	267,44	1886,90	783,40	197,43	806,06	11,10	822,90	0,07	0,03	2,90	540,28	0,90	1,01	6,66	45,38
	Норматив потребления за день 65 %		58,5	59,8	248,9	1768	780	195	780	11,7	780	0,065	0,0325	2,6	585	0,91	1,04	6,5	45,5
	Выполнение плана за день, %		104,89	104,1	107,4	106,73	100,44	101,2	103,3	94,889	105,5	107,69	98,769	111,7	92,3556	98,901	97,3846	102,5	99,74

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
2 день																			
Завтрак																			
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 свежие *	60,00	0,00	0,12	1,92	62,00	17,6	11,1	21,9	0,43	68	0,001	0,001	0,001	20,1	0,001	0,036	0	7,8
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
Итого за 'Завтрак '		550,00	22,91	21,99	97,68	690,20	289	72,03	301,91	4,49	315,11	0,0262	0,0125	0,992	218,6	0,382	0,398	2,58	17,14
Норматив потребления 25%		От 550	22,50	23,00	95,70	680,00	300	75	300	4,5	300	0,025	0,0125	1	225	0,35	0,4	2,5	17,5
Выполнение плана, %			101,82	95,61	102,07	101,50	96,33	96,04	100,64	99,78	105,04	104,80	100,00	99,20	97,16	109,14	99,50	103,20	97,94
Обед																			
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"	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
Итого за 'Обед '		915,00	27,68	29,06	120,20	863,10	379,13	92,13	375,48	5,16	376,02	0,03	0,01	1,26	294,89	0,44	0,51	3,24	24,48
Норматив потребления 30%		от 800	27,00	27,60	114,90	816,00	360	90	360	5,4	360	0,03	0,015	1,2	270	0,42	0,48	3,3	21
Выполнения плана, %			102,52	105,29	104,61	105,77	105,31	102,37	104,30	95,56	104,45	100,00	99,33	104,58	109,22	104,52	107,08	98,18	116,57
Полдник																			
	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 (яблоки)	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
Итого за 'Полдник '		460,00	10,70	10,70	38,20	262,40	125,01	28,12	152,30	2,21	149,20	0,00	0,00	0,42	97,00	0,12	0,18	1,10	6,60
Норматив потребления 10%		От 350	9,00	9,20	38,30	272,00	120	30	120	1,6	120	0,01	0,005	0,4	90	0,14	0,16	1	7
Выполнение плана, %			118,89	116,30	99,74	96,47	104,18	93,73	126,92	138,13	124,33	0,00	84,00	105,00	107,78	86,43	112,50	110,00	94,29
Выполнение плана за день																			
Всего за день			61,29	61,75	256,08	1815,70	793,14	192,28	829,69	11,86	840,33	0,06	0,03	2,67	610,49	0,94	1,09	6,92	48,22
Норматив потребления за день 65%			58,5	59,8	248,9	1768	780	195	780	11,7	780	0,065	0,0325	2,6	585	0,91	1,04	6,5	45,5
Выполнение плана за день, %			104,77	103,26	102,88	102,7	101,69	98,61	106,4	101,4	107,73	86,462	97,231	102,58	104,4	103,52	105	106,46	106

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
3 день																			
Завтрак																			
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
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
	Фрукты (бананы)	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
	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
	Итого за 'Завтрак '	645,00	23,20	22,22	95,10	667,73	307,75	73,16	316,87	4,27	308,01	0,024	0,008	1,12	212,3	0,3821	0,409	2,65	16,7
	Норматив потребления 25%	От 550	22,50	23,00	95,70	680,00	300	75	300	4,5	300	0,025	0,0125	1	225	0,35	0,4	2,5	17,5
	Выполнение плана, %		103,11	96,61	99,37	98,20	102,58	97,55	105,62	94,89	102,67	96,00	64,00	112,00	94,36	109,17	102,25	106,00	95,43
Обед																			
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"	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
фирм	Напиток "Янтарный" (витаминизир)	200,00	0,00	0,00	15,20	58,00	2,2	12,4	0,12	0,4	8,7	0	0	0	34,08	0,04	0	0	2,8
	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
	Итого за 'Обед '	905,00	29,61	29,38	120,58	907,20	389,88	93,93	423,02	5,91	397,36	0,03	0,02	1,14	274,77	0,45	0,51	3,80	21,02
	Норматив потребления 30%	от 800	27,00	27,60	114,90	816,00	360	90	360	5,4	360	0,03	0,015	1,2	270	0,42	0,48	3,3	21
	Выполнения плана, %		109,67	106,45	104,94	111,18	108,30	104,37	117,51	109,44	110,38	112,00	102,33	95,00	101,77	107,64	106,25	115,20	100,10
Полдник																			
	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
	Итого за 'Полдник '	350,00	7,40	8,20	33,40	239,18	125,00	26,10	113,20	1,25	112,12	0,01	0,00	0,32	73,10	0,12	0,15	1,04	5,90
	Норматив потребления 10%	От 350	9,00	9,20	38,30	272,00	120	30	120	1,6	120	0,01	0,005	0,4	90	0,14	0,16	1	7
	Выполнение плана, %		82,22	89,13	87,21	87,93	104,17	87,00	94,33	78,13	93,43	100,00	96,00	80,00	81,22	85,71	93,75	104,00	84,29
Выполнение плана за день																			
	Всего за день		60,21	59,80	249,08	1814,11	822,63	193,19	853,09	11,43	817,49	0,07	0,03	2,58	560,17	0,95	1,07	7,49	43,62
	Норматив потребления за день 65%		58,5	59,8	248,9	1768	780	195	780	11,7	780	0,065	0,0325	2,6	585	0,91	1,04	6,5	45,5
	Выполнение плана за день, %		102,92	100	100,07	102,61	105,47	99,07	109,4	97,69	104,81	104	86,6154	99,231	95,7556	104,86	102,79	115,26	95,87

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
4 день																			
Завтрак																			
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
311	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	225,00	4,49	7,81	41,10	330,00	275,2	24,1	125,2	2,1	173,1	0,014	0,0057	0,021	188	0,001	0,33	1,37	12,5
686	Чай с лимоном	207,00	0,10	0,00	15,20	61,00	2,2	27,5	52,48	0,2	12	0	0	0	34,08	0,04	0	0	2,8
	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
	Итого за 'Завтрак '	552,00	21,49	22,21	100,60	720,00	317,46	71,32	316,84	4,37	314,8	0,024	0,0081	1,021	232,27	0,371	0,398	2,47	18,3
	Норматив потребления 25%	От 550	22,50	23,00	95,70	680,00	300	75	300	4,5	300	0,025	0,0125	1	225	0,35	0,4	2,5	17,5
	Выполнение плана, %		95,51	96,57	105,12	105,88	105,82	95,09	105,61	97,11	104,93	96,00	64,80	102,10	103,23	106,00	99,50	98,80	104,57
Обед																			
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 (витамилизир.)	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
	Итого за 'Обед '	935,00	28,79	28,52	117,65	859,20	377,49	93,04	377,94	5,37	378,90	0,03	0,01	1,17	255,57	0,45	0,51	3,44	20,22
	Норматив потребления 30%	от 800	27,00	27,60	114,90	816,00	360	90	360	5,4	360	0,03	0,015	1,2	270	0,42	0,48	3,3	21
	Выполнения плана, %		106,63	103,33	102,39	105,29	104,86	103,38	104,98	99,52	105,25	103,33	96,67	97,75	94,66	105,95	105,21	104,24	96,29
Полдник																			
	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
	Итого за 'Полдник '	350,00	9,00	9,10	36,10	253,10	117,86	30,56	115,04	1,66	116,00	0,01	0,01	0,41	99,60	0,12	0,15	1,00	6,90
	Норматив потребления 10%	От 350	9,00	9,20	38,30	272,00	120	30	120	1,6	120	0,01	0,005	0,4	90	0,14	0,16	1	7
	Выполнение плана, %		100,00	98,91	94,26	93,05	98,22	101,87	95,87	103,75	96,67	100,00	128,00	102,50	110,67	85,00	91,25	100,00	98,57
Выполнение плана за день																			
	Всего за день		59,28	59,83	254,35	1832,30	812,81	194,92	809,82	11,40	809,70	0,07	0,03	2,60	587,44	0,94	1,05	6,91	45,42
	Норматив потребления за день 65 %		58,5	59,8	248,9	1768	780	195	780	11,7	780	0,065	0,0325	2,6	585	0,91	1,04	6,5	45,5
	Выполнение плана за день, %		101,33	100,05	102,19	103,64	104,21	99,96	103,8	97,47	103,81	100	89,231	100,15	100,42	102,75	100,87	106,31	99,82

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
5 день																			
Завтрак																			
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
фирм	Пудинг из творога	180,00	11,10	15,70	21,40	241,20	122,9	51	41,1	0,0012	69,1	0,024	0,0076	0,048	202	0,047	0,29	1,41	5,64
	Фрукты (яблоки)	200,00	0,8	0,8	19,6	120	0	1,3	1,2	2	0,1	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	1	0,04	0	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
Итого за 'Завтрак '		670,00	23,88	24,11	97,30	709,43	313,8	72,86	315,82	4,1712	316,2	0,024	0,009	1,028	237,2	0,3691	0,402	2,61	17,54
Норматив потребления 25%		От 550	22,50	23,00	95,70	680,00	300	75	300	4,5	300	0,025	0,0125	1	225	0,35	0,4	2,5	17,5
Выполнение плана, %			106,13	104,83	101,67	104,33	104,60	97,15	105,27	92,69	105,40	96,00	72,00	102,80	105,42	105,46	100,50	104,40	100,23
Обед																			
39	С-т "Витаминный"	100,00	2,90	4,00	3,68	75,00	38,08	0,16	96,1	0,84	0,48	0,0013	0	0	12,8	0,01	0,23	0	8,8
132	Рассольник "Ленинградский со сметаной"	260,00	0,69	3,56	8,2	202,1	50,5	14,63	0,123	0,123	90	0,02	0,007	0,55	74,9	0	0,2	0,31	1,4
367	Гуляш из мяса	100,00	3,3	6,5	21,7	231,0	205	0,11	0,11	0	166	0,011	0,0066	0,66	0,11	0,077	0	3,08	2
512	Рис отварной	180,00	17,8	14,52	37,3	174	60,4	46,5	201,8	2,52	7,2	0	0	0	169,3	0,28	0,024	0	7,56
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	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
Итого за 'Обед '		915,00	28,68	29,29	117,92	865,60	381,04	93,41	383,93	5,39	365,68	0,03	0,01	1,21	257,11	0,44	0,49	3,49	21,76
Норматив потребления 30%		от 800	27,00	27,60	114,90	816,00	360	90	360	5,4	360	0,03	0,015	1,2	270	0,42	0,48	3,3	21
Выполнения плана, %			106,22	106,12	102,63	106,08	105,84	103,79	106,65	99,87	101,58	107,67	97,33	100,83	95,23	105,24	102,29	105,76	103,62
Полдник																			
	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
	Пирог сахарный "Московский"	150	8,80	8,60	35,10	184,00	0,01	10,9	115,1	1,4	117,1	0,01	0,0047	0,38	91,8	0,099	0,15	0,75	3,2
Итого за 'Полдник '		350,00	8,80	8,60	43,80	269,00	125,01	29,60	115,20	1,61	117,20	0,01	0,00	0,38	91,90	0,13	0,16	1,00	6,80
Норматив потребления 10%		От 350	9,00	9,20	38,30	272,00	120	30	120	1,6	120	0,01	0,005	0,4	90	0,14	0,16	1	7
Выполнение плана, %			97,78	93,48	114,36	98,90	104,18	98,67	96,00	100,63	97,67	100,00	94,00	95,00	102,11	92,14	100,00	100,00	97,14
Выполнение плана за день																			
Всего за день			61,36	62,00	259,02	1844,03	819,85	195,87	814,95	11,17	799,08	0,07	0,03	2,62	586,21	0,94	1,05	7,10	46,10
Норматив потребления за день 65%			58,5	59,8	248,9	1768	780	195	780	11,7	780	0,065	0,0325	2,6	585	0,91	1,04	6,5	45,5
Выполнение плана за день, %			104,89	103,68	104,07	104,3	105,11	100,4	104,5	95,51	102,45	102	87,077	100,69	100,21	103,31	101,25	109,23	101,3

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	B1	B2	D	C
6 день																			
Завтрак																			
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 свежие *	60,00	0,00	0,12	1,92	62,00	17,6	11,1	21,9	0,43	68	0,001	0,001	0,001	20,1	0,001	0,036	0	7,8
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
Итого за 'Завтрак '		550,00	22,91	21,99	97,68	690,20	289	72,03	301,91	4,49	315,11	0,0262	0,0125	0,992	218,6	0,382	0,398	2,58	17,14
Норматив потребления 25%		От 550	22,50	23,00	95,70	680,00	300	75	300	4,5	300	0,025	0,0125	1	225	0,35	0,4	2,5	17,5
Выполнение плана, %			101,82	95,61	102,07	101,50	96,33	96,04	100,64	99,78	105,04	104,80	100,00	99,20	97,16	109,14	99,50	103,20	97,94
Обед																			
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
Итого за 'Обед '		915,00	28,78	30,56	109,10	843,10	493,57	103,52	353,48	5,50	337,72	0,04	0,02	0,88	329,99	0,51	0,63	3,99	27,88
Норматив потребления 30%		от 800	27,00	27,60	114,90	816,00	360	90	360	5,4	360	0,03	0,015	1,2	270	0,42	0,48	3,3	21
Выполнения плана, %			106,59	110,72	94,95	103,32	137,10	115,02	98,19	101,85	93,81	133,33	112,67	72,92	122,22	121,19	132,08	120,91	132,76
Полдник																			
	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
Итого за 'Полдник '		350,00	9,30	9,45	45,30	319,20	125,80	31,80	104,70	1,27	127,00	0,01	0,00	0,65	76,70	0,12	0,14	1,05	6,55
Норматив потребления 10%		От 350	9,00	9,20	38,30	272,00	120	30	120	1,6	120	0,01	0,005	0,4	90	0,14	0,16	1	7
Выполнение плана, %			103,33	102,72	118,28	117,35	104,83	106,00	87,25	79,38	105,83	112,00	74,00	162,80	85,22	84,29	85,00	105,00	93,57
Выполнение плана за день																			
Всего за день			60,99	62,00	252,08	1852,50	908,37	207,35	760,09	11,26	779,83	0,08	0,03	2,52	625,29	1,01	1,17	7,62	51,57
Норматив потребления за день 65%			58,5	59,8	248,9	1768	780	195	780	11,7	780	0,065	0,0325	2,6	585	0,91	1,04	6,5	45,5
Выполнение плана за день, %			104,26	103,68	101,28	104,78	116,46	106,3	97,45	96,24	99,978	119,08	101,85	96,854	106,9	110,88	112,31	117,23	113,3

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	B1	B2	D	C
7 день																			
Завтрак																			
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 (бананы)	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
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
	Итого за 'Завтрак '	660,00	21,88	22,72	99,94	689,40	317,59	72,02	311,81	3,87	317,21	0,0248	0,008	1,14	216,3	0,361	0,403	2,61	17
	Норматив потребления 25%	От 550	22,50	23,00	95,70	680,00	300	75	300	4,5	300	0,025	0,0125	1	225	0,35	0,4	2,5	17,5
	Выполнение плана, %		97,24	98,78	104,43	101,38	105,86	96,03	103,94	86,00	105,74	99,20	64,00	114,00	96,13	103,14	100,75	104,40	97,14
Обед																			
	Икра кабачковая	100,00	3,0	5,1	0,2	78,7	0,16	0	25,1	1	139,1	0,0036	0	0	148,1	0,064	0,06	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
	Итого за 'Обед '	905,00	27,88	29,50	118,79	864,40	368,36	88,77	383,04	5,19	383,16	0,03	0,02	1,13	280,81	0,44	0,49	3,10	22,01
	Норматив потребления 30%	от 800	27,00	27,60	114,90	816,00	360	90	360	5,4	360	0,03	0,015	1,2	270	0,42	0,48	3,3	21
	Выполнения плана, %		103,26	106,88	103,39	105,93	102,32	98,63	106,40	96,06	106,43	105,67	102,00	94,33	104,00	103,81	103,08	93,94	104,82
Полдник																			
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
	Итого за 'Полдник '	350,00	9,30	9,45	45,30	319,20	125,80	31,80	104,70	1,27	127,00	0,01	0,00	0,65	76,70	0,12	0,14	1,05	6,55
	Норматив потребления 10%	От 350	9,00	9,20	38,30	272,00	120	30	120	1,6	120	0,01	0,005	0,4	90	0,14	0,16	1	7
	Выполнение плана, %		103,33	102,72	118,28	117,35	104,83	106,00	87,25	79,38	105,83	112,00	74,00	162,80	85,22	84,29	85,00	105,00	93,57
Выполнение плана за день																			
	Всего за день		59,06	61,67	264,03	1873,00	811,75	192,59	799,55	10,33	827,37	0,07	0,03	2,92	573,81	0,92	1,03	6,76	45,56
	Норматив потребления за день 65%		58,5	59,8	248,9	1768	780	195	780	11,7	780	0,065	0,0325	2,6	585	0,91	1,04	6,5	45,5
	Выполнение плана за день, %		100,96	103,13	106,08	105,94	104,07	98,76	102,5	88,26	106,07	104,15	83,077	112,43	98,09	100,55	99,404	104	100,1

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				
							Ca	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	A	B1	B2	D	C
8 день																			
Завтрак																			
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 пшеничная 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 (яблоки)	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
	Итого за 'Завтрак '	695,00	23,48	24,19	104,90	749,23	328,25	70,46	302,62	6,46	286,2	0,0012	0,0014	0,991	191	0,3491	0,292	2,7	25,2
	Норматив потребления 25%	От 550	22,50	23,00	95,70	680,00	300	75	300	4,5	300	0,025	0,0125	1	225	0,35	0,4	2,5	17,5
	Выполнение плана, %		104,36	105,17	109,61	110,18	109,42	93,95	100,87	143,56	95,40	4,80	11,20	99,10	84,89	99,74	73,00	108,00	144,00
Обед																			
фирм	С-г "Метёлка"	100,00	4,0	3,8	12,4	101,0	91,2	20,6	132	2,88	0,16	0	0	0	192,1	0,11	0,032	0	3,3
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	100,00	7,8	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
	Итого за 'Обед '	915,00	28,16	28,94	119,24	858,80	375,81	92,85	379,20	5,27	368,28	0,03	0,02	1,15	279,88	0,44	0,50	3,34	21,36
	Норматив потребления 30%	от 800	27,00	27,60	114,90	816,00	360	90	360	5,4	360	0,03	0,015	1,2	270	0,42	0,48	3,3	21
	Выполнения плана, %		104,30	104,86	103,78	105,25	104,39	103,17	105,33	97,63	102,30	106,67	101,33	95,83	103,66	105,71	103,96	101,21	101,71
Полдник																			
	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
	Итого за 'Полдник '	350,00	8,30	8,21	33,60	243,78	105,20	26,30	122,20	1,29	112,12	0,01	0,00	0,32	78,10	0,13	0,14	1,04	6,30
	Норматив потребления 10%	От 350	9,00	9,20	38,30	272,00	120	30	120	1,6	120	0,01	0,005	0,4	90	0,14	0,16	1	7
	Выполнение плана, %		92,22	89,24	87,73	89,63	87,67	87,67	101,83	80,63	93,43	100,00	96,00	80,00	86,78	92,86	87,50	104,00	90,00
Выполнение плана за день																			
	Всего за день		59,94	61,34	257,74	1851,81	809,26	189,61	804,02	13,02	766,60	0,04	0,02	2,46	548,98	0,92	0,93	7,08	52,86
	Норматив потребления за день 65%		58,5	59,8	248,9	1768	780	195	780	11,7	780	0,065	0,0325	2,6	585	0,91	1,04	6,5	45,5
	Выполнение плана за день, %		102,46	102,58	103,55	104,74	103,75	97,24	103,1	111,3	98,282	66,462	65,846	94,654	93,843	101,44	89,519	108,92	116,2

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
9 день																			
Завтрак																			
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
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
	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
	Помидоры свежие *	50,00	0,00	0,10	1,60	52,00	14,67	8,27	18,25	0,36	57	0,001	0,001	0,001	15,6	0,001	0,03	0	5,3
	Итого за 'Завтрак '	570,00	24,20	23,89	104,15	710,60	313,47	73,43	331,57	5,11	310,1	0,025	0,0124	1,261	221,2	0,341	0,412	2,57	17,32
	Норматив потребления 25%	От 550	22,50	23,00	95,70	680,00	300	75	300	4,5	300	0,025	0,0125	1	225	0,35	0,4	2,5	17,5
	Выполнение плана, %		107,56	103,87	108,83	104,50	104,49	97,91	110,52	113,56	103,37	100,00	99,20	126,10	98,31	97,43	103,00	102,80	98,97
Обед																			
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
фирм	Напиток "Янтарный" (витаминизир)	200,00	0,00	0,00	15,20	58,00	2,2	12,4	0,12	0,4	8,7	0	0	0	34,08	0,04	0	0	2,8
	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
	Итого за 'Обед '	905,00	28,54	28,95	115,30	856,50	379,46	92,01	381,17	5,28	381,91	0,03	0,02	1,14	284,07	0,44	0,51	3,47	21,82
	Норматив потребления 30%	от 800	27,00	27,60	114,90	816,00	360	90	360	5,4	360	0,03	0,015	1,2	270	0,42	0,48	3,3	21
	Выполнения плана, %		105,70	104,89	100,35	104,96	105,41	102,23	105,88	97,78	106,09	106,67	100,00	95,00	105,21	104,52	105,83	105,15	103,90
Полдник																			
	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
	Итого за 'Полдник '	350,00	8,80	9,50	36,20	266,10	123,30	25,60	124,80	1,55	121,00	0,01	0,01	0,40	89,90	0,14	0,15	1,00	7,00
	Норматив потребления 10%	От 350	9,00	9,20	38,30	272,00	120	30	120	1,6	120	0,01	0,005	0,4	90	0,14	0,16	1	7
	Выполнение плана, %		97,78	103,26	94,52	97,83	102,75	85,33	104,00	96,88	100,83	112,00	100,00	100,00	99,89	97,14	96,25	100,00	100,00
Выполнение плана за день																			
	Всего за день		61,54	62,34	255,65	1833,20	816,23	191,04	837,54	11,94	813,01	0,07	0,03	2,80	595,17	0,92	1,07	7,04	46,14
	Норматив потребления за день 65%		58,5	59,8	248,9	1768	780	195	780	11,7	780	0,065	0,0325	2,6	585	0,91	1,04	6,5	45,5
	Выполнение плана за день, %		105,2	104,25	102,71	103,69	104,64	97,97	107,4	102,1	104,23	104,92	99,692	107,73	101,74	100,66	103,27	108,31	101,4

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
	10 день																		
	Завтрак																		
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
	Огурцы свежие *	60,00	0,00	0,12	1,76	57,00	16,1	9	20	0,39	62,7	0,0011	0,0011	0,0011	17,1	0,0011	0,033	0	5,83
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
	Итого за 'Завтрак '	550,00	23,40	22,42	101,06	674,00	316,9	72,66	308,72	4,36	310,7	0,0261	0,0125	1,0811	214,9	0,3761	0,395	2,88	16,51
	Норматив потребления 25%	От 550	22,50	23,00	95,70	680,00	300	75	300	4,5	300	0,025	0,0125	1	225	0,35	0,4	2,5	17,5
	Выполнение плана, %		104,00	97,48	105,60	99,12	105,63	96,88	102,91	96,89	103,57	104,40	100,00	108,11	95,51	107,46	98,75	115,20	94,34
	Обед																		
	Помидоры свежие *	100,00	0,00	0,19	3,00	99,00	28	15,8	33	0,68	101,2	0,0012	0,0073	0,13	28,1	0,0099	0,038	0	4,96
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
436	Жаркое по-домашнему из говядины	220,00	10,7	13,3	35,0	238,1	137	0	0	0,011	172,5	0,024	0	0,011	64,5	0,24	0,0044	1,37	1,3
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
	Итого за 'Обед '	845,00	27,13	28,02	117,34	899,60	379,20	91,60	388,34	5,51	399,82	0,03	0,01	1,20	256,40	0,39	0,49	3,27	22,13
	Норматив потребления 30%	от 800	27,00	27,60	114,90	816,00	360	90	360	5,4	360	0,03	0,015	1,2	270	0,42	0,48	3,3	21
	Выполнения плана, %		100,48	101,52	102,12	110,25	105,33	101,78	107,87	102,06	111,06	104,00	99,33	100,08	94,96	92,12	101,54	99,09	105,38
	Полдник																		
	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 (яблоки)	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
	Итого за 'Полдник '	460,00	10,70	10,70	38,20	262,40	125,01	28,12	152,30	2,21	149,20	0,00	0,00	0,42	97,00	0,12	0,18	1,10	6,60
	Норматив потребления 10%	От 350	9,00	9,20	38,30	272,00	120	30	120	1,6	120	0,01	0,005	0,4	90	0,14	0,16	1	7
	Выполнение плана, %		118,89	116,30	99,74	96,47	104,18	93,73	126,92	138,13	124,33	0,00	84,00	105,00	107,78	86,43	112,50	110,00	94,29
	Выполнение плана за день																		
	Всего за день		61,23	61,14	256,60	1836,00	821,11	192,38	849,36	12,08	859,72	0,06	0,03	2,70	568,30	0,88	1,06	7,25	45,24
	Норматив потребления за день 65 %		58,5	59,8	248,9	1768	780	195	780	11,7	780	0,065	0,0325	2,6	585	0,91	1,04	6,5	45,5
	Выполнение плана за день, %		104,67	102,2	103,1	103,85	105,27	98,66	108,9	103,3	110,2	88,1538	97,231	103,93	97,145	97,143	102,15	111,5	99,43

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	В1	В2	D	C
11 день																			
Завтрак																			
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 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 (яблоки)	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
	Итого за 'Завтрак '	645,00	22,88	21,31	99,10	653,23	306,8	63,16	316,99	4,12	306,2	0,024	0,0077	1	203,1	0,3611	0,402	2,6	17,7
	Норматив потребления 25%	От 550	22,50	23,00	95,70	680,00	300	75	300	4,5	300	0,025	0,0125	1	225	0,35	0,4	2,5	17,5
	Выполнение плана, %		101,69	92,65	103,55	96,06	102,27	84,21	105,66	91,56	102,07	96,00	61,60	100,00	90,27	103,17	100,50	104,00	101,14
Обед																			
14	С-т Витаминный *	100,00	2,00	6,70	9,50	65,00	28,1	0,16	65,9	0,01	0,16	0,018	0,014	0,56	9,6	0,016	0,25	1,2	3
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
294	Запеканка из печени с рисом	100,00	11,39	9,57	22,90	167,20	151,8	41,4	0,11	1,1	159	0,011	0	0,55	98,3	0,13	0,055	2,2	3,7
520	Картофельное пюре	180,00	5,5	9,0	20,6	242,0	151	0,12	3,48	0	0,12	0	0	48,8	0,06	0,128	0,24	6,4	
фирм	Напиток "Солнечный" (витаминизир.)	200,00	0,00	0,00	19,60	94,00	12	15,22	121,1	1,7	144	0	0	68,71	0,06	0,048	0	8	
	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
	Итого за 'Обед '	905,00	26,57	29,99	119,14	854,70	379,30	87,47	391,29	5,31	362,28	0,03	0,02	1,22	257,91	0,43	0,54	3,64	22,61
	Норматив потребления 30%	от 800	27,00	27,60	114,90	816,00	360	90	360	5,4	360	0,03	0,015	1,2	270	0,42	0,48	3,3	21
	Выполнения плана, %		98,41	108,66	103,69	104,74	105,36	97,19	108,69	98,33	100,63	100,00	106,67	101,67	95,52	101,90	113,13	110,30	107,68
Полдник																			
	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
	Итого за 'Полдник '	350,00	8,70	9,10	37,80	260,80	125,01	27,90	125,30	1,66	115,10	0,01	0,01	0,39	91,30	0,14	0,16	0,96	7,00
	Норматив потребления 10%	От 350	9,00	9,20	38,30	272,00	120	30	120	1,6	120	0,01	0,005	0,4	90	0,14	0,16	1	7
	Выполнение плана, %		96,67	98,91	98,69	95,88	104,18	93,00	104,42	103,75	95,92	100,00	100,00	97,50	101,44	100,00	100,00	96,00	100,00
Выполнение плана за день																			
	Всего за день		58,15	60,40	256,04	1768,73	811,11	178,53	833,58	11,09	783,58	0,06	0,03	2,61	552,31	0,93	1,11	7,20	47,31
	Норматив потребления за день 65 %		58,5	59,8	248,9	1768	780	195	780	11,7	780	0,065	0,0325	2,6	585	0,91	1,04	6,5	45,5
	Выполнение плана за день, %		99,402	101	102,9	100,04	103,99	91,55	106,9	94,79	100,5	98,462	88,308	100,38	94,412	102,1	106,25	110,8	104

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
	12 день																		
	Завтрак																		
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 свежие *	60,00	0,00	0,12	1,92	62,00	17,6	11,1	21,9	0,43	68	0,001	0,001	0,001	20,1	0,001	0,036	0	7,8
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
	Итого за 'Завтрак '	550,00	22,91	21,99	97,68	690,20	289	72,03	301,91	4,49	315,11	0,0262	0,0125	0,992	218,6	0,382	0,398	2,58	17,14
	Норматив потребления 25%	От 550	22,50	23,00	95,70	680,00	300	75	300	4,5	300	0,025	0,0125	1	225	0,35	0,4	2,5	17,5
	Выполнение плана, %		101,82	95,61	102,07	101,50	96,33	96,04	100,64	99,78	105,04	104,80	100,00	99,20	97,16	109,14	99,50	103,20	97,94
	Обед																		
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"	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
	Итого за 'Обед '	915,00	27,68	29,06	120,20	863,10	379,13	92,13	375,48	5,16	376,02	0,03	0,01	1,26	294,89	0,44	0,51	3,24	24,48
	Норматив потребления 30%	от 800	27,00	27,60	114,90	816,00	360	90	360	5,4	360	0,03	0,015	1,2	270	0,42	0,48	3,3	21
	Выполнения плана, %		102,52	105,29	104,61	105,77	105,31	102,37	104,30	95,56	104,45	100,00	99,33	104,58	109,22	104,52	107,08	98,18	116,57
	Полдник																		
	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
	Итого за 'Полдник '	350,00	7,70	7,05	54,40	328,20	193,00	45,70	69,80	1,12	66,90	0,01	0,00	0,65	58,80	0,12	0,13	1,00	6,45
	Норматив потребления 10%	От 350	9,00	9,20	38,30	272,00	120	30	120	1,6	120	0,01	0,005	0,4	90	0,14	0,16	1	7
	Выполнение плана, %		85,56	76,63	142,04	120,66	160,83	152,33	58,17	70,00	55,75	112,00	76,00	162,50	65,33	84,29	78,75	100,00	92,14
	Выполнение плана за день																		
	Всего за день		58,29	58,10	272,28	1881,50	861,13	209,86	747,19	10,77	758,03	0,07	0,03	2,90	572,29	0,94	1,04	6,82	48,07
	Норматив потребления за день 65 %		58,5	59,8	248,9	1768	780	195	780	11,7	780	0,065	0,0325	2,6	585	0,91	1,04	6,5	45,5
	Выполнение плана за день, %		99,641	97,157	109,39	106,42	110,4	107,6	95,79	92,05	97,183	103,69	96	111,42	97,83	103,19	99,808	104,92	105,6

Накопительная ведомость

Накопительная ведомость продуктов питания за 10 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 10 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	95	245	180	115	70	145	185	185	110	70	95	145	1640	136,666667	105,1282051
Мука пшеничная	13	0	0	0	55	55	0	0	0	50	0	0	0	160	13,3333333	102,5641026
Крупы, бобовые	32,5	55	45	25	35	55	50	55	35	0	0	22	50	427	35,5833333	109,4871795
Макаронные изделия	13	80	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	160	13,3333333	102,5641026
Картофель	121,5	65	245	55	235	55	80	65	255	200	180	55	80	1570	130,833333	107,6817558
Овощи, в т.ч консервир.	208	150	180	290	250	180	130	200	250	330	280	120	130	2490	207,5	99,75961538
Фрукты свежие	120	250	200	240	7	240	0	200	200	40	200	200	40	1817	151,416667	126,1805556
Сухофрукты	13	39	0	0	39	0	0	39	0	0	39	0	0	156	13	100
Соки	130	0	200	200	0	200	200	0	200	0	200	200	200	1600	133,333333	102,5641026
Мясо (1 категории)	50,7	0	0	0	130	160	0	130	0	0	160	0	0	580	48,3333333	95,33201841
Субпродукты	26	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	155	0	295	24,5833333	94,55128205
Птица (1 категория)	34,4	0	120	110	0	0	80	0	0	80	0	0	60	450	37,5	109,0116279
Рыба	50	0	210	0	0	0	120	0	190	0	0	0	110	630	52,5	105
Молоко	227,5	0	30	470	430	0	30	0	550	550	250	260	30	2600	216,666667	95,23809524
Кисломолочная продукция	117	315	0	0	200	0	315	200	0	200	0	0	115	1345	112,083333	95,7977208
Творог	39	150	0	0	0	130	0	0	175	0	0	0	0	455	37,9166667	97,22222222
Сыр	9,75	0	0	20	0	20	0	35	20	0	0	20	0	115	9,58333333	98,29059829
Сметана	6,5	15	10	0	10	15	0	0	10	15	0	0	0	75	6,25	96,15384615
Сливочное масло	22,7	22	25	20	27	18	25	27	20	25	25	25	25	284	23,6666667	104,2584435
Масло растительное	11,7	15	12	15	15	12	18	12	10	12	10	10	18	159	13,25	113,2478632
Яйцо, г	26	50	5	0	15	20	10	15	5	5	150	20	10	305	25,4166667	97,75641026
Сахар	22,7	20	20	20	20	20	20	30	20	25	30	20	30	275	22,9166667	100,9544787
Кондитерские изделия	9,75	60	0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	120	10	102,5641026
Чай	1,3	3	0	0	3	3	0	3	0	0	0	3	0	15	1,25	96,15384615
Какао	0,78	0	2,5	0	0	0	2,5	0	3	0	0	0	2,5	10,5	0,875	112,1794872
Кофейный напиток	1,3	0	0	8	0	0	0	0	0	8	0	0	0	16	1,33333333	102,5641026
Дрожжи	0,14	0	0	0	0,43	0,53	0	0	0	0	0,45	0,3	0	1,71	0,1425	101,7857143
Крахмал	2,6	8	0	0	6,6	5	0	0	10,7	0	0	0	0	30,3	2,525	97,11538462
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	61,36	61,29	60,21	59,28	61,36	60,99	59,06	59,94	61,54	61,23	58,15	58,29	723	60,2	102,9487179
Жиры	59,8	62,27	61,75	59,80	59,83	62,00	62,00	61,67	61,75	62,34	61,14	60,40	58,10	733	61,1	102,15301
Углеводы	248,9	267,44	256,08	249,08	254,35	259,02	252,08	264,03	257,74	255,65	256,60	256,04	272,28	3100	258,4	103,8030668
Ккал.	1768	1886,90	1886,90	1814,11	1832,30	1844,03	1852,50	1873,00	1851,81	1833,20	1836,00	1768,73	1881,50	22161	1846,7	104,4540913

Кальций, мг	780	783,40	793,14	822,63	812,81	819,85	908,37	811,75	809,26	816,23	821,11	811,11	861,13	9871	822,6	105,4572436
Магний, мг	195	197,43	192,28	193,19	194,92	195,87	207,35	192,59	189,61	191,04	192,38	178,53	209,86	2335	194,6	99,78846154
Фосфор, мг	780	806,06	829,69	853,09	809,82	814,95	760,09	799,55	804,02	837,54	849,36	833,58	747,19	9745	812,1	104,1126496
Железо, мг	11,7	11,10	11,86	11,43	11,40	11,17	11,26	10,33	13,02	11,94	12,08	11,09	10,77	137	11,5	97,90612536
Калий, мг	780	822,90	840,33	817,49	809,70	799,08	0,08	827,37	766,60	813,01	859,72	783,58	758,03	8898	741,5	95,06289957
Иод, мг	0,065	0,07	0,06	0,07	0,07	0,07	0,08	0,07	0,04	0,07	0,06	0,06	0,07	1	0,1	98,75641026
Селен, мг	0,0325	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,02	0,03	0,03	0,06	0,03	0	0,0	99,96153846
Фтор, мг	2,6	2,90	2,67	2,58	2,60	2,62	2,52	2,92	2,46	2,80	2,70	2,61	2,90	32	2,7	103,4786026
Витамин А, мг	585	540,28	610,49	560,17	587,44	586,21	625,29	573,81	548,98	595,17	568,30	552,31	572,29	6921	576,7	98,58603989
Витамин В1, мг	0,91	0,90	0,94	0,95	0,94	0,94	1,01	0,92	0,92	0,92	0,88	0,93	0,94	11	0,9	102,4404762
Витамин В2, мг	1,04	1,01	1,09	1,07	1,05	1,05	1,17	1,03	0,93	1,07	1,06	1,11	1,04	13	1,1	101,6666667
Витамин D, мг	6,5	6,66	6,92	7,49	6,91	7,10	7,62	6,76	7,08	7,04	7,25	7,20	6,82	85	7,1	108,7841026
Витамин С, мг	45,5	45,38	48,22	43,62	45,42	46,10	51,57	45,56	52,86	46,14	45,24	47,31	48,07	565	47,1	103,570696

* Норма 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. 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 (суммарные) 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.

ПРИМЕЧАНИЕ * - все виды салатов и сырые овощи с старого урожая с 1 марта заменяются на салаты и овощи с прошедшие тепловую обработку.