

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 7 до 11 лет/

День 1

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					
							Са	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	A	B1	B2	D	C	
	1 день																			
	Завтрак																			
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 (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	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	
	Итого за 'Завтрак '	600,00	19,00	18,80	82,30	586,00	272,8	61,7	276,1	2,91	269,2	0,025	0,0072	0,77	171,3	0,291	0,35	2,4	14,8	
	Норматив потребления 25%	От 500	19,25	19,75	83,75	587,50	275	62,5	275	3	275	0,025	0,0075	0,75	175	0,3	0,35	2,5	15	
	Выполнение плана, %		98,70	95,19	98,27	99,74	99,20	98,72	100,40	97,00	97,89	100,00	96,00	102,67	97,89	97,00	100,00	96,00	98,67	
	Обед																			
фирм 139	С-т из капусты со свежим огурцом *	60,00	1,30	5,00	7,70	35,00	12,14	7,31	21,92	0,31	83,9	0,018	0	0	6	0,01	0,16	0	6	
398	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	
516	Печень по-строгановски	90,00	10,20	7,10	6,30	155,00	105,1	15	24,1	2,2	88,7	0	0,006	0,75	95	0,1	0,2	1,4	8	
639	Макаронь 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	
	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	
	Итого за 'Обед '	750,00	24,54	24,78	101,66	727,20	308,98	76,31	320,46	3,55	344,80	0,03	0,01	0,86	217,80	0,35	0,42	3,40	17,21	
	Норматив потребления 30%	от 700	23,10	23,70	100,50	705,00	330	75	330	3,6	330	0,03	0,009	0,9	210	0,36	0,42	3,3	18	
	Выполнения плана, %		106,23	104,56	101,15	103,15	93,63	101,75	97,11	98,61	104,48	96,67	100,00	95,56	103,71	95,83	99,29	103,03	95,61	
	Полдник																			
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	
	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	
	Итого за 'Полдник '	300,00	7,30	7,40	51,80	330,00	95,90	39,70	139,40	0,50	74,60	0,00	0,00	0,60	31,60	0,03	0,01	0,20	4,50	
	Норматив потребления 10%	От 300	7,70	7,90	33,50	235,00	110	25	110	1,2	110	0,01	0,003	0,3	70	0,12	0,14	1	6	
	Выполнение плана, %		94,81	93,67	154,63	140,43	87,18	158,80	126,73	41,67	67,82	24,00	66,67	200,00	45,14	26,67	5,71	20,00	75,00	
			Выполнение плана за день																	
	Всего за день		50,84	50,98	235,76	1643,20	677,68	177,71	735,96	6,96	688,60	0,06	0,02	2,23	420,70	0,67	0,78	6,00	36,51	
	Норматив потребления за день 65 %		50	51,3	217	1527,5	715	162,5	715	7,8	715	0,065	0,02	1,95	455	0,78	0,91	6,5	39	
	Выполнение плана за день, %		101,68	99,376	108,6452	107,5745	94,7804	109,36	102,931	89,2308	96,30769	86,7692	93,333	114,36	92,4615	85,641	85,16484	92,308	93,615	

День 2

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	
	2 день																			
	Завтрак																			
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 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	
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	
	Итого за 'Завтрак '	500,00	19,80	20,10	82,60	599,00	273,31	61,97	261,55	2,96	272,2	0,0242	0,0073	0,711	177	0,302	0,36	2,45	14,6	
	Норматив потребления 25%	От 500	19,25	19,75	83,75	587,50	275	62,5	275	3	275	0,025	0,0075	0,75	175	0,3	0,35	2,5	15	
	Выполнение плана, %		102,86	101,77	98,63	101,96	99,39	99,15	95,11	98,67	98,98	96,80	97,33	94,80	101,14	100,67	102,86	98,00	97,33	
	Обед																			
20/1	С-г 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	
	Итого за 'Обед '	760,00	22,84	24,28	102,16	722,30	337,66	73,11	341,24	3,51	359,20	0,03	0,01	0,88	208,18	0,35	0,41	3,20	18,60	
	Норматив потребления 30%	от 700	23,10	23,70	100,50	705,00	330	75	330	3,6	330	0,03	0,009	0,9	210	0,36	0,42	3,3	18	
	Выполнения плана, %		98,87	102,45	101,65	102,45	102,32	97,48	103,41	97,50	108,85	100,00	96,67	97,78	99,13	97,22	98,33	96,97	103,33	
	Полдник																			
	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 (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	10	
	Итого за 'Полдник '	440,00	7,80	7,90	35,40	246,00	125,01	25,80	110,10	2,21	107,90	0,00	0,00	0,30	70,90	0,12	0,14	1,05	13,60	
	Норматив потребления 10%	От 300	7,70	7,90	33,50	235,00	110	25	110	1,2	110	0,01	0,003	0,3	70	0,12	0,14	1	6	
	Выполнение плана, %		101,30	100,00	105,67	104,68	113,65	103,20	100,09	184,17	98,09	0,00	100,00	100,00	101,29	100,00	100,00	105,00	226,67	
	Выполнение плана за день																			
	Всего за день		50,44	52,28	220,16	1567,30	735,98	160,88	712,89	8,68	739,30	0,05	0,02	1,89	456,08	0,77	0,91	6,70	46,80	
	Норматив потребления за день 65 %		50	51,3	217	1527,5	715	162,5	715	7,8	715	0,065	0,02	1,95	455	0,78	0,91	6,5	39	
	Выполнение плана за день, %		100,88	101,9	101,46	102,606	102,93	99,003	99,705	111,3	103,399	83,385	97,44	96,974	100,24	98,97	100,3	103,1	120	

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	
	3 день																			
	Завтрак																			
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	
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	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	
	Итого за 'Завтрак '	620,00	20,02	20,31	83,30	589,10	262,85	60,8	271,15	3,02	267,71	0,024	0,0076	0,84	181,21	0,311	0,348	2,45	14,9	
	Норматив потребления 25%	От 500	19,25	19,75	83,75	587,50	275	62,5	275	3	275	0,025	0,0075	0,75	175	0,3	0,35	2,5	15	
	Выполнение плана, %		104,00	102,84	99,46	100,27	95,58	97,28	98,60	100,67	97,35	96,00	101,33	112,00	103,55	103,67	99,43	98,00	99,33	
	Обед																			
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"	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	
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	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	
	Итого за 'Обед '	750,00	23,66	23,18	95,52	721,00	327,90	75,52	327,22	3,55	321,90	0,03	0,01	0,91	209,45	0,36	0,42	3,30	17,90	
	Норматив потребления 30%	от 700	23,10	23,70	100,50	705,00	330	75	330	3,6	330	0,03	0,009	0,9	210	0,36	0,42	3,3	18	
	Выполнения плана, %		102,42	97,81	95,04	102,27	99,36	100,69	99,16	98,61	97,55	96,67	101,11	101,11	99,74	100,28	98,81	100,03	99,44	
	Полдник																			
	Сэндвич "Школьный"	140,00	6,90	7,60	23,10	144,10	0	6,9	105,7	0,98	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	
	Итого за 'Полдник '	340,00	7,40	7,60	31,80	229,10	125,00	25,60	105,80	1,19	104,80	0,01	0,00	0,29	67,90	0,12	0,14	0,99	5,70	
	Норматив потребления 10%	От 300	7,70	7,90	33,50	235,00	110	25	110	1,2	110	0,01	0,003	0,3	70	0,12	0,14	1	6	
	Выполнение плана, %		96,10	96,20	94,93	97,49	113,64	102,40	96,18	99,17	95,27	100,00	96,67	96,67	97,00	95,83	100,00	99,00	95,00	
	Выполнение плана за день																			
	Всего за день		51,08	51,09	210,62	1539,20	715,75	161,92	704,17	7,76	694,41	0,06	0,02	2,04	458,56	0,79	0,90	6,74	38,50	
	Норматив потребления за день 65 %		50	51,3	217	1527,5	715	162,5	715	7,8	715	0,065	0,0195	1,95	455	0,78	0,91	6,5	39	
	Выполнение плана за день, %		102,16	99,59	97,06	100,766	100,1	99,643	98,485	99,49	97,1203	96,923	100,51	104,6	100,78	100,9	99,23	103,7	98,72	

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
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	205,00	3,10	4,70	39,80	255,00	229,7	15,3	97,1	0,85	142,7	0,014	0,0053	0,02	130,1	0,001	0,28	1,35	8,8
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	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
	Итого за 'Завтрак '	512,00	18,30	18,90	87,50	589,00	269,76	61,36	272,22	2,76	270,4	0,024	0,0073	0,74	174,37	0,291	0,336	2,45	14,6
	Норматив потребления 25%	От 500	19,25	19,75	83,75	587,50	275	62,5	275	3	275	0,025	0,0075	0,75	175	0,3	0,35	2,5	15
	Выполнение плана, %		95,06	95,70	104,48	100,26	98,09	98,18	98,99	92,00	98,33	96,00	97,33	98,67	99,64	97,00	96,00	98,00	97,33
Обед																			
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
	Итого за 'Обед '	760,00	23,74	23,68	101,76	737,00	315,62	74,80	329,13	3,57	344,70	0,03	0,01	0,91	208,90	0,35	0,41	3,20	34,00
	Норматив потребления 30%	от 700	23,10	23,70	100,50	705,00	330	75	330	3,6	330	0,03	0,009	0,9	210	0,36	0,42	3,3	18
	Выполнения плана, %		102,77	99,92	101,25	104,54	95,64	99,73	99,74	99,17	104,45	103,33	100,00	101,11	99,48	97,22	98,33	96,97	188,89
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
	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
	Итого за 'Полдник '	300,00	7,50	7,65	32,45	233,09	107,96	25,36	108,24	1,20	108,80	0,01	0,00	0,29	67,10	0,12	0,14	1,00	5,90
	Норматив потребления 10%	От 300	7,70	7,90	33,50	235,00	110	25	110	1,2	110	0,01	0,003	0,3	70	0,12	0,14	1	6
	Выполнение плана, %		97,40	96,84	96,87	99,19	98,15	101,44	98,40	100,00	98,91	100,00	96,67	96,67	95,86	99,17	96,43	100,00	98,33
Выполнение плана за день																			
	Всего за день		49,54	50,23	221,71	1559,09	693,34	161,52	709,59	7,53	723,90	0,07	0,02	1,94	450,37	0,76	0,88	6,65	54,50
	Норматив потребления за день 65 %		50	51,3	217	1527,5	715	162,5	715	7,8	715	0,065	0,02	1,95	455	0,78	0,91	6,5	39
	Выполнение плана за день, %		99,08	97,91	102,17	102,068	96,971	99,397	99,243	96,54	101,245	100	98,46	99,49	98,982	97,44	97,14	102,3	139,7

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
	5 день																		
	Завтрак																		
3	Сыр порционно фирм	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
	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 (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
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
	Итого за 'Завтрак '	615,00	18,90	19,60	82,00	590,60	272	60,8	274,1	2,921	275,9	0,024	0,0074	0,74	172,81	0,299	0,341	2,38	14,8
	Норматив потребления 25%	От 500	19,25	19,75	83,75	587,50	275	62,5	275	3	275	0,025	0,0075	0,75	175	0,3	0,35	2,5	15
	Выполнение плана, %		98,18	99,24	97,91	100,53	98,91	97,28	99,67	97,37	100,33	96,00	98,67	98,67	98,75	99,67	97,43	95,20	98,67
	Обед																		
39	С-т "Витаминный"	60,00	2,10	2,50	2,30	55,00	23,8	0,1	75	0,01	0,3	0,0015	0	0	8	0,01	0,16	0	7,1
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
512	Рис отварной	150,00	15,1	12,1	31,1	145	50,34	38,8	208,74	2,1	6	0	0	0	141,1	0,24	0,02	0	6,3
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
	Итого за 'Обед '	760,00	23,54	23,88	100,26	736,00	323,90	74,71	348,54	3,53	315,40	0,03	0,01	0,89	209,00	0,37	0,41	3,23	17,94
	Норматив потребления 30%	от 700	23,10	23,70	100,50	705,00	330	75	330	3,6	330	0,03	0,009	0,9	210	0,36	0,42	3,3	18
	Выполнения плана, %		101,90	100,76	99,76	104,40	98,15	99,61	105,62	98,06	95,58	105,00	100,00	98,89	99,52	102,78	96,43	97,88	99,67
	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
	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
	Итого за 'Полдник '	300,00	7,30	7,60	32,80	231,10	125,01	24,30	103,20	1,16	105,20	0,01	0,00	0,29	68,20	0,12	0,14	0,99	5,80
	Норматив потребления 10%	От 300	7,70	7,90	33,50	235,00	110	25	110	1,2	110	0,01	0,003	0,3	70	0,12	0,14	1	6
	Выполнение плана, %		94,81	96,20	97,91	98,34	113,65	97,20	93,82	96,67	95,64	100,00	96,67	96,67	97,43	96,67	100,00	99,00	96,67
			Выполнение плана за день																
	Всего за день		49,74	51,08	215,06	1557,70	720,91	159,81	725,84	7,61	696,50	0,07	0,02	1,92	450,01	0,79	0,89	6,60	38,54
	Норматив потребления за день 65 %		50	51,3	217	1527,5	715	162,5	715	7,8	715	0,065	0,02	1,95	455	0,78	0,91	6,5	39
	Выполнение плана за день, %		99,48	99,571	99,10599	101,9771	100,827	98,3446	101,516	97,577	97,41259	100,77	98,974	98,46	98,9033	100,641	97,3626	101,54	98,821

День 6

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Минеральные элементы, мг				Витамины, мг					
							Са	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	A	B1	B2	D	C	
	6 день																			
	Завтрак																			
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 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	
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	
	Итого за 'Завтрак '	500,00	19,80	20,10	82,60	599,00	273,31	61,97	261,55	2,96	272,2	0,0242	0,0073	0,711	177	0,302	0,36	2,45	14,6	
	Норматив потребления 25%	От 500	19,25	19,75	83,75	587,50	275	62,5	275	3	275	0,025	0,0075	0,75	175	0,3	0,35	2,5	15	
	Выполнение плана, %		102,86	101,77	98,63	101,96	99,39	99,15	95,11	98,67	98,98	96,80	97,33	94,80	101,14	100,67	102,86	98,00	97,33	
	Обед																			
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	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 ржапо-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	
	Итого за 'Обед '	760,00	23,94	25,78	91,06	702,30	452,10	84,50	319,24	3,85	320,90	0,04	0,01	0,50	243,28	0,42	0,53	3,95	22,00	
	Норматив потребления 30%	от 700	23,10	23,70	100,50	705,00	330	75	330	3,6	330	0,03	0,009	0,9	210	0,36	0,42	3,3	18	
	Выполнения плана, %		103,64	108,78	90,61	99,62	137,00	112,67	96,74	106,94	97,24	133,33	118,89	55,56	115,85	116,67	126,90	119,70	122,22	
	Полдник																			
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	
	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 '	300,00	7,30	7,60	32,50	241,00	105,60	24,50	104,70	1,15	108,50	0,01	0,00	0,30	68,80	0,12	0,13	1,00	5,70	
	Норматив потребления 10%	От 300	7,70	7,90	33,50	235,00	110	25	110	1,2	110	0,01	0,003	0,3	70	0,12	0,14	1	6	
	Выполнение плана, %		94,81	96,20	97,01	102,55	96,00	98,00	95,18	95,83	98,64	112,00	96,67	100,40	98,29	96,67	95,71	100,00	95,00	
	Всего за день		51,04	53,48	206,16	1542,30	831,01	170,97	685,49	7,96	701,60	0,08	0,02	1,51	489,08	0,84	1,03	7,40	42,30	
	Норматив потребления за день 65 %		50	51,3	217	1527,5	715	162,5	715	7,8	715	0,065	0,02	1,95	455	0,78	0,91	6,5	39	
	Выполнение плана за день, %		102,1	104,2	95,005	100,969	116,2	105,21	95,873	102,1	98,1259	116	107,2	77,55	107,49	107,4	112,9	113,8	108,5	

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	
	7 день																			
	Завтрак																			
333	Макароны отварные с сыром	150,00	5,80	8,90	18,70	202,00	225,4	24,5	168,6	0	221,1	0,025	0,0064	0,04	157,9	0	0,27	1,37	4,3	
	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	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	
	Итого за 'Завтрак '	610,00	18,92	19,32	84,40	593,00	270,31	61,26	272,79	3,51	269,21	0,025	0,0074	0,86	172,1	0,281	0,341	2,47	14,4	
	Норматив потребления 25%	От 500	19,25	19,75	83,75	587,50	275	62,5	275	3	275	0,025	0,0075	0,75	175	0,3	0,35	2,5	15	
	Выполнение плана, %		98,29	97,82	100,78	100,94	98,29	98,02	99,20	117,00	97,89	100,00	98,67	114,67	98,34	93,67	97,43	98,80	96,00	
	Обед																			
	Икра кабачковая	60,00	1,9	3,6	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	
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	
фирм	Биточки по - селянски	90,00	9,00	8,60	14,70	130,00	137,7	21,9	36,1	2,4	37,6	0,015	0,006	0,75	0,1	0,08	0,33	1,28	9,6	
508	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	5,40	8,60	24,10	210,00	87,15	15,1	59,63	0,01	60	0,01	0,001	0,01	52	0,06	0,004	1,9	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	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	
	Итого за 'Обед '	750,00	22,64	24,48	100,46	721,10	327,49	74,30	328,11	3,54	328,90	0,03	0,01	0,86	218,10	0,35	0,43	3,18	17,61	
	Норматив потребления 30%	от 700	23,10	23,70	100,50	705,00	330	75	330	3,6	330	0,03	0,009	0,9	210	0,36	0,42	3,3	18	
	Выполнения плана, %		98,01	103,29	99,96	102,28	99,24	99,07	99,43	98,33	99,67	103,33	100,00	95,56	103,86	97,22	101,67	96,36	97,83	
	Полдник																			
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	
	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 '	300,00	7,30	7,60	32,50	241,00	105,60	24,50	104,70	1,15	108,50	0,01	0,00	0,30	68,80	0,12	0,13	1,00	5,70	
	Норматив потребления 10%	От 300	7,70	7,90	33,50	235,00	110	25	110	1,2	110	0,01	0,003	0,3	70	0,12	0,14	1	6	
	Выполнение плана, %		94,81	96,20	97,01	102,55	96,00	98,00	95,18	95,83	98,64	112,00	96,67	100,40	98,29	96,67	95,71	100,00	95,00	
	Выполнение плана за день																			
	Всего за день		48,86	51,40	217,36	1555,10	703,40	160,06	705,60	8,20	706,61	0,07	0,02	2,02	459,00	0,75	0,90	6,65	37,71	
	Норматив потребления за день 65 %		50	51,3	217	1527,5	715	162,5	715	7,8	715	0,065	0,02	1,95	455	0,78	0,91	6,5	39	
	Выполнение плана за день, %		97,72	100,2	100,17	101,807	98,378	98,498	98,685	105,1	98,8266	103,38	98,97	103,65	100,88	95,77	99,12	102,3	96,69	

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	
	8 день																			
	Завтрак																			
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 (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 '	620,00	19,55	21,10	93,10	653,60	283,34	61,1	256,7	5,01	244,5	0,0012	0,001	0,71	148,61	0,272	0,221	2,5	23	
	Норматив потребления 25%	От 500	19,25	19,75	83,75	587,50	275	62,5	275	3	275	0,025	0,0075	0,75	175	0,3	0,35	2,5	15	
	Выполнение плана, %		101,56	106,84	111,16	111,25	103,03	97,76	93,35	167,00	88,91	4,80	13,33	94,67	84,92	90,67	63,14	100,00	153,33	
	Обед																			
фирм	С-т "Метелка"	60,00	2,5	2,6	7,8	65,0	66,1	12,9	132	1,8	0,1	0	0	0	128,43	0,07	0,02	0	2,7	
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	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	
	Итого за 'Обед '	760,00	22,44	24,38	97,96	732,10	328,10	71,73	346,21	3,63	323,20	0,03	0,01	0,88	204,55	0,36	0,43	3,28	18,20	
	Норматив потребления 30%	от 700	23,10	23,70	100,50	705,00	330	75	330	3,6	330	0,03	0,009	0,9	210	0,36	0,42	3,3	18	
	Выполнения плана, %		97,14	102,87	97,47	103,84	99,42	95,64	104,91	100,83	97,94	100,00	100,00	97,78	97,40	100,00	102,14	99,39	101,11	
	Полдник																			
	Сэндвич "Школьный"	140,00	6,90	7,60	23,10	144,10	0	6,9	105,7	0,98	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	
	Итого за 'Полдник '	340,00	7,80	7,61	32,00	233,70	105,20	25,80	114,80	1,23	104,80	0,01	0,00	0,29	72,90	0,13	0,13	0,99	6,10	
	Норматив потребления 10%	От 300	7,70	7,90	33,50	235,00	110	25	110	1,2	110	0,01	0,003	0,3	70	0,12	0,14	1	6	
	Выполнение плана, %		101,30	96,33	95,52	99,45	95,64	103,20	104,36	102,50	95,27	100,00	96,67	96,67	104,14	104,17	92,86	99,00	101,67	
			Выполнение плана за день																	
	Всего за день		49,79	53,09	223,06	1619,40	716,64	158,63	717,71	9,87	672,50	0,04	0,01	1,88	426,06	0,76	0,78	6,77	47,30	
	Норматив потребления за день 65 %		50	51,3	217	1527,5	715	162,5	715	7,8	715	0,065	0,02	1,95	455	0,78	0,91	6,5	39	
	Выполнение плана за день, %		99,58	103,5	102,79	106,016	100,2	97,618	100,38	126,5	94,0559	63,38	66,15	96,41	93,64	97,05	85,71	104,2	121,3	

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
	9 день																		
	Завтрак																		
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
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	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
	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 '	500,00	19,40	19,59	83,20	584,70	275,37	61,27	273,15	3,25	270,1	0,025	0,0073	0,711	175,5	0,3	0,342	2,47	14,97
	Норматив потребления 25%	От 500	19,25	19,75	83,75	587,50	275	62,5	275	3	275	0,025	0,0075	0,75	175	0,3	0,35	2,5	15
	Выполнение плана, %		100,78	99,19	99,34	99,52	100,13	98,03	99,33	108,33	98,22	100,00	97,33	94,80	100,29	100,00	97,71	98,80	99,80
	Обед																		
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
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	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
	Итого за 'Обед '	750,00	23,14	25,78	96,32	697,00	317,30	73,70	317,37	3,65	341,90	0,03	0,01	0,89	209,65	0,37	0,42	3,20	16,80
	Норматив потребления 30%	от 700	23,10	23,70	100,50	705,00	330	75	330	3,6	330	0,03	0,009	0,9	210	0,36	0,42	3,3	18
	Выполнения плана, %		100,17	108,78	95,84	98,87	96,15	98,27	96,17	101,39	103,61	103,33	104,44	98,89	99,83	102,78	98,81	96,97	93,33
	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	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
	Итого за 'Полдник '	300,00	7,90	7,70	33,20	241,00	105,00	24,70	105,70	1,15	94,90	0,01	0,00	0,30	69,90	0,12	0,13	1,00	5,80
	Норматив потребления 10%	От 300	7,70	7,90	33,50	235,00	110	25	110	1,2	110	0,01	0,003	0,3	70	0,12	0,14	1	6
	Выполнение плана, %		102,60	97,47	99,10	102,55	95,45	98,80	96,09	95,83	86,27	112,00	96,67	100,40	99,86	96,67	95,71	100,00	96,67
	Выполнение плана за день																		
	Всего за день		50,44	53,07	212,72	1522,70	697,67	159,67	696,22	8,05	706,90	0,07	0,02	1,90	455,05	0,79	0,89	6,67	37,57
	Норматив потребления за день 65 %		50	51,3	217	1527,5	715	162,5	715	7,8	715	0,065	0,02	1,95	455	0,78	0,91	6,5	39
	Выполнение плана за день, %		100,88	103,5	98,028	99,6858	97,576	98,258	97,373	103,2	98,8671	103,38	100,5	97,55	100,01	100,8	97,9121	102,6	96,33

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	
	10 День																			
	Завтрак																			
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	
	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	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	
	Итого за 'Завтрак '	510,00	18,80	19,52	83,06	558,00	267,7	60,5	261,5	3,1	265,9	0,0261	0,0078	0,8011	175,2	0,2961	0,363	2,4	14,73	
	Норматив потребления 25%	От 500	19,25	19,75	83,75	587,50	275	62,5	275	3	275	0,025	0,0075	0,75	175	0,3	0,35	2,5	15	
	Выполнение плана, %		97,66	98,84	99,18	94,98	97,35	96,80	95,09	103,33	96,69	104,40	104,00	106,81	100,11	98,70	103,71	96,00	98,20	
	Обед																			
	Помидоры свежие *	60,00	0,00	0,12	1,92	62,00	17,6	9,9	21,9	0,43	68,4	0,0012	0,0012	0,0012	18,7	0,0012	0,036	0	3,1	
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	
436	Жаркое по-домашнему из говядины	200,00	9,7	12,1	31,9	220,0	125	0	0	0,01	156,9	0,022	0	0,01	58,7	0,22	0,004	1,25	1,2	
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	
	Итого за 'Обед '	710,00	22,44	23,90	100,08	747,00	326,70	77,50	328,14	3,66	333,40	0,03	0,01	0,86	200,20	0,33	0,42	3,25	17,20	
	Норматив потребления 30%	от 700	23,10	23,70	100,50	705,00	330	75	330	3,6	330	0,03	0,009	0,9	210	0,36	0,42	3,3	18	
	Выполнения плана, %		97,14	100,84	99,58	105,96	99,00	103,33	99,44	101,67	101,03	97,33	97,78	95,69	95,33	92,00	100,71	98,48	95,56	
	Полдник																			
	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 (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	10	
	Итого за 'Полдник '	440,00	7,80	7,90	35,40	246,00	125,01	25,80	110,10	2,21	107,90	0,00	0,00	0,30	70,90	0,12	0,14	1,05	13,60	
	Норматив потребления 10%	От 300	7,70	7,90	33,50	235,00	110	25	110	1,2	110	0,01	0,003	0,3	70	0,12	0,14	1	6	
	Выполнение плана, %		101,30	100,00	105,67	104,68	113,65	103,20	100,09	184,17	98,09	0,00	100,00	100,00	101,29	100,00	100,00	105,00	226,67	
	Выполнение плана за день																			
	Всего за день		49,04	51,32	218,54	1551,00	719,41	163,80	699,74	8,97	707,20	0,06	0,02	1,96	446,30	0,75	0,93	6,70	45,53	
	Норматив потребления за день 65 %		50	51,3	217	1527,5	715	162,5	715	7,8	715	0,065	0,02	1,95	455	0,78	0,91	6,5	39	
	Выполнение плана за день, %		98,08	100	100,71	101,538	100,62	100,8	97,866	115	98,9091	85,077	100,5	100,63	98,088	95,81	101,8	103,1	116,7	

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
	11 день																		
	Завтрак																		
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 овсяная молочная 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	4,3
	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	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
	Итого за 'Завтрак '	620,00	19,70	19,40	87,30	574,60	261,9	62	271,27	2,87	265,9	0,024	0,0073	0,72	172,01	0,29	0,341	2,4	14,4
	Норматив потребления 25%	От 500	19,25	19,75	83,75	587,50	275	62,5	275	3	275	0,025	0,0075	0,75	175	0,3	0,35	2,5	15
	Выполнение плана, %		102,34	98,23	104,24	97,80	95,24	99,20	98,64	95,67	96,69	96,00	97,33	96,00	98,29	96,67	97,43	96,00	96,00
	Обед																		
14	С-т Витаминный *	60,00	1,30	5,00	7,70	45,00	23,8	0,1	65,9	0,01	0,1	0,018	0,0067	0,3	6	0,01	0,16	1,2	3
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
294	Запеканка из печени с рисом	90,00	10,36	8,70	20,90	152,00	138,7	37,7	0,1	1	145	0,01	0	0,5	89,4	0,12	0,05	2	4
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 "Солнечный" (витаминизир.)	200,00	0,00	0,00	19,60	94,00	12	15,22	121,1	1,7	144	0	0	0	68,71	0,06	0,048	0	8
	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
	Итого за 'Обед '	750,00	22,10	24,88	99,96	709,60	328,54	74,32	344,60	3,72	329,40	0,03	0,01	0,90	230,81	0,36	0,43	3,40	25,81
	Норматив потребления 30%	от 700	23,10	23,70	100,50	705,00	330	75	330	3,6	330	0,03	0,009	0,9	210	0,36	0,42	3,3	18
	Выполнения плана, %		95,67	104,98	99,46	100,65	99,56	99,09	104,42	103,33	99,82	96,67	96,67	100,00	109,91	100,00	102,62	103,03	143,39
	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 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
	Итого за 'Полдник '	300,00	8,10	7,80	33,71	227,70	125,01	24,50	106,00	1,17	105,40	0,01	0,00	0,30	70,20	0,12	0,14	0,96	5,90
	Норматив потребления 10%	От 300	7,70	7,90	33,50	235,00	110	25	110	1,2	110	0,01	0,003	0,3	70	0,12	0,14	1	6
	Выполнение плана, %		105,19	98,73	100,63	96,89	113,65	98,00	96,36	97,50	95,82	100,00	96,67	100,00	100,29	100,00	100,00	96,00	98,33
			Выполнение плана за день																
	Всего за день		49,90	52,08	220,97	1511,90	715,45	160,82	721,87	7,76	700,70	0,06	0,02	1,92	473,02	0,77	0,91	6,76	46,11
	Норматив потребления за день 65 %		50	51,3	217	1527,5	715	162,5	715	7,8	715	0,065	0,02	1,95	455	0,78	0,91	6,5	39
	Выполнение плана за день, %		99,8	101,52	101,8295	98,97872	100,063	98,9662	100,961	99,487	98	96,9231	96,923	98,4615	103,96	98,7179	100,22	104	118,23

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				
							Са	Mg	P	Fe	K	I	Se	F	A	B1	B2	D	C
	12 день																		
	Завтрак																		
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 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
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
	Итого за 'Завтрак '	500,00	19,80	20,10	82,60	599,00	273,31	61,97	261,55	2,96	272,2	0,0242	0,0073	0,711	177	0,302	0,36	2,45	14,6
	Норматив потребления 25%	От 500	19,25	19,75	83,75	587,50	275	62,5	275	3	275	0,025	0,0075	0,75	175	0,3	0,35	2,5	15
	Выполнение плана, %		102,86	101,77	98,63	101,96	99,39	99,15	95,11	98,67	98,98	96,80	97,33	94,80	101,14	100,67	102,86	98,00	97,33
	Обед																		
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"	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
	Итого за 'Обед '	760,00	22,84	24,28	102,16	722,30	337,66	73,11	341,24	3,51	359,20	0,03	0,01	0,88	208,18	0,35	0,41	3,20	18,60
	Норматив потребления 30%	от 700	23,10	23,70	100,50	705,00	330	75	330	3,6	330	0,03	0,009	0,9	210	0,36	0,42	3,3	18
	Выполнения плана, %		98,87	102,45	101,65	102,45	102,32	97,48	103,41	97,50	108,85	100,00	96,67	97,78	99,13	97,22	98,33	96,97	103,33
	Полдник																		
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
	Итого за 'Полдник '	300,00	5,70	5,20	41,60	250,00	172,80	38,40	69,80	1,00	48,40	0,01	0,00	0,30	50,90	0,12	0,12	0,95	5,60
	Норматив потребления 10%	От 300	7,70	7,90	33,50	235,00	110	25	110	1,2	110	0,01	0,003	0,3	70	0,12	0,14	1	6
	Выполнение плана, %		74,03	65,82	124,18	106,38	157,09	153,60	63,45	83,33	44,00	112,00	100,00	100,00	72,71	96,67	88,57	95,00	93,33
			Выполнение плана за день																
	Всего за день		48,34	49,58	226,36	1571,30	783,77	173,48	672,59	7,47	679,80	0,07	0,02	1,89	436,08	0,77	0,90	6,60	38,80
	Норматив потребления за день 65 %		50	51,3	217	1527,5	715	162,5	715	7,8	715	0,065	0,02	1,95	455	0,78	0,91	6,5	39
	Выполнение плана за день, %		96,68	96,65	104,31	102,867	109,6	106,76	94,069	95,77	95,0769	100,62	97,44	96,97	95,842	98,46	98,57	101,5	99,49

Накопительная ведомость

Накопительная ведомость продуктов питания за 10 дней. Возрастная категория 7 - 11 лет.

Наименование продукта	норма на 1 ребенка * в гр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ВСЕГО за 10 дней.	1дн факт. Среднее	Выполнения плана, %
Хлеб ржаной	52	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600	50	96,15384615
Хлеб белый	97	75	140	140	85	50	140	125	140	85	50	75	140	1245	103,75	106,9587629
Мука пшеничная	10	0	0	0	45	40	0	0	0	40	0	0	0	125	10,41666667	104,1666667
Крупы, бобовые	29,2	60	40	20	30	50	40	50	30	0	0	20	40	380	31,66666667	108,4474886
Макаронные изделия	9,75	60	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	120	10	102,5641026
Картофель	121,5	60	240	80	230	50	65	60	250	150	230	50	65	1530	127,5	104,9382716
Овощи, в т.ч. консервир.	182	130	135	270	220	130	130	150	180	310	230	120	135	2140	178,3333333	97,98534799
Фрукты свежис	120	250	200	240	7	240	0	200	200	40	200	200	40	1817	151,4166667	126,1805556
Сухофрукты	9,75	29	0	0	29	0	0	29	0	0	29	0	0	116	9,66666667	99,14529915
Соки	130	0	200	200	0	200	200	0	200	0	200	200	200	1600	133,3333333	102,5641026
Мясо (I категории)	45,5	0	0	60	80	110	0	110	60	0	110	0	0	530	44,16666667	97,06959707
Субпродукты	19,5	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	110	0	220	18,33333333	94,01709402
Птица (I категория)	22,7	0	60	65	0	0	60	0	0	65	0	0	60	310	25,83333333	113,8032305
Рыба	37,7	0	160	0	0	0	80	0	165	0	0	0	80	485	40,41666667	107,2060124
Молоко	195	0	30	400	300	0	35	0	430	420	350	250	25	2240	186,6666667	95,72649573
Кисломолочная продукция	97,5	250	0	0	200	0	250	200	0	200	0	0	50	1150	95,83333333	98,29059829
Творог	32,5	140	0	0	0	125	0	0	0	125	0	0	0	390	32,5	100
Сыр	6,5	0	0	15	0	15	0	15	15	0	0	15	0	75	6,25	96,15384615
Сметана	6,5	15	15	0	10	15	0	0	10	15	0	0	0	80	6,66666667	102,5641026
Сливочное масло	19,5	20	20	18	25	15	22	25	15	20	18	20	22	240	20	102,5641026
Масло растительное	9,75	10	10	5	10	10	15	10	15	12	10	10	15	132	11	112,8205128
Яйцо, г	26	20	15	0	40	10	10	10	20	25	120	15	10	295	24,58333333	94,55128205
Сахар	19,5	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	30	250	20,83333333	106,8376068
Кондитерские изделия	7	0	40	0	0	0	0	0	0	40	0	0	0	80	6,66666667	95,23809524
Чай	0,65	1,6	0	0	1,6	1,6	0	1,6	0	0	0	1,6	0	8	0,66666667	102,5641026
Какао	0,65	0	2	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2	8	0,66666667	102,5641026
Кофейный напиток	1,3	0	0	8	0	0	0	0	0	8	0	0	0	16	1,333333333	102,5641026
Дрожжи	0,13	0	0	0	0,7	0,5	0	0	0	0	0,45	0	0	1,65	0,1375	105,7692308
Крахмал	1,95	5	0	0	5	4	0	0	10	0	0	0	0	24	2	102,5641026
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	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	50	50,84	50,44	51,08	49,54	49,74	51,04	48,86	49,79	50,44	49,04	49,90	48,34	599	49,9	99,84166667
Жиры	51,3	50,98	52,28	51,09	50,23	51,08	53,48	51,40	52,28	53,07	51,32	52,08	49,58	619	51,6	100,5311891
Углеводы	217	235,76	220,16	210,62	221,71	215,06	206,16	217,36	223,06	212,72	218,54	220,97	226,36	2628	219,0	100,9400922
Ккал.	1527,5	1643,20	1643,20	1539,20	1559,09	1557,70	1542,30	1511,11	1511,11	1522,70	1551,00	1511,90	226,36	17471	1455,9	95,31451173
Кальций, мг	715	677,68	735,98	715,75	693,34	720,91	831,01	703,40	716,64	697,67	719,41	715,45	783,77	8711	725,9	101,5269231
Магний, мг	162,5	177,71	160,88	161,92	161,52	159,81	170,97	160,06	158,63	159,67	163,80	160,82	173,48	1969	164,1	100,9882051
Фосфор, мг	715	735,96	712,89	704,17	709,59	725,84	685,49	705,60	717,71	696,22	699,74	721,87	672,59	8488	707,3	98,92389277
Железо, мг	7,8	6,96	8,68	7,76	7,53	7,61	7,96	8,20	9,87	8,05	8,97	7,76	7,47	97	8,1	103,4412393
Калий, мг	715	688,60	739,30	694,41	723,90	696,50	701,60	706,61	672,50	706,90	707,20	700,70	679,80	8418	701,5	98,11212121
Иод, мг	0,065	0,06	0,05	0,06	0,07	0,07	0,08	0,07	0,04	0,07	0,06	0,06	0,07	1	0,1	94,71794872
Селен, мг	0,0195	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0	0,0	96,36752137
Фтор, мг	1,95	2,23	1,89	2,04	1,94	1,92	1,51	2,02	1,88	1,90	1,96	1,92	1,89	23	1,9	98,76025641
Витамин А, мг	465	420,70	456,08	458,56	450,37	450,01	489,08	459,00	426,06	455,05	446,30	473,02	436,08	5420	451,7	97,13817204
Витамин В1, мг	0,78	0,67	0,77	0,79	0,76	0,79	0,84	0,75	0,76	0,79	0,75	0,77	0,90	9	0,8	99,51175214
Витамин В2, мг	0,91	0,78	0,91	0,90	0,88	0,89	1,03	0,90	0,78	0,89	0,93	0,91	0,90	11	0,9	97,94871795
Витамин D, мг	6,5	6,00	6,70	6,74	6,65	6,60	7,40	6,65	6,77	6,67	6,70	6,76	6,60	80	6,7	102,8730769
Витамин С, мг	39	36,51	46,80	38,50	54,50	38,54	42,30	37,71	47,30	37,57	45,53	46,11	38,80	510	42,5	109,0106838

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

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. Сьюрник 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 рекомендованному 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 с использованием овощей старого урожая и овощи свежие с 1 марта заменяются на салаты с использованием овощей прошедших тепловую обработку.