



День
Неделя
Возрастная категория

Понедельник Дата
Первая
7-11 лет

Пр и е м п и щ и	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен- сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом	200/15	215	6,67	6,73	37,84	238,59	0,03	0,02	56,98	1,40	122,41	84,60	26,99	0,27
	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/5	40	1,68	6,16	12,60	112,56	0,06	0,03	41,60	0,47	78,72	63,20	8,08	0,45
	Чай с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Итого	505		13,73	14,85	84,79	527,70	0,11	1,75	123,58	2,85	218,32	169,89	43,98	1,63
Обед	Овощи натуральные свежие(помидор)	60	60	0,59	0,11	7,40	32,94	0,08	8,22	25,20	0,05	7,56	14,04	10,80	0,49
	Суп с рыбными консервами(сайра)	200	200	4,20	11,40	10,91	163,00	0,09	6,43	93,00	0,46	27,83	105,33	37,91	0,26
	Птица в соусе сметанном(филе)	100	100	11,03	3,50	1,50	81,62	0,14	0,16	85,00	0,23	47,10	112,00	16,10	0,85
	Отварные макароны с маслом сливочным	150	150	3,70	4,50	34,11	191,75	0,03	0,14	15,00	0,18	146,24	137,25	7,83	0,05
	Сок фруктовый	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
	Кондитерские изделия(печенье)	90	90	3,57	4,77	25,28	158,32	0,00	0,03	14,40	0,23	3,89	4,86	2,67	0,76
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Итого	880		28,07	21,55	108,19	739,03	0,41	38,62	246,20	3,14	254,91	442,29	93,52	5,46

Итого за день 1 385

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

51,34	52,41	222,94	1 568,82	0,75	40,48	439,78	6,37	740,72	734,58	170,62	8,12
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
102,57%	102,07%	102,38%	102,71%	96,74%	103,79%	96,65%	97,96%	103,60%	102,74%	105,00%	104,12%

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 14

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Вторник Дата
Первая
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Омлет натуральный ,с маслом	150/10	160	7,52	8,32	4,32	122,24	0,06	8,27	29,20	0,03	225,98	141,92	34,32	0,52
	Какао с молоком	200	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Кондитерские изделия(печенье)	90	90	3,57	4,77	25,28	158,32	0,00	0,03	14,40	0,23	3,89	4,86	2,67	0,76
	Итого	500		15,87	17,23	69,74	497,49	0,15	9,47	88,60	1,28	345,41	256,55	61,92	2,18
Обед	Овощи натуральные консервированные порциями (огурец)	60	60	0,43	0,05	1,04	6,37	0,05	7,50	33,18	0,24	7,56	14,04	10,80	0,10
	Суп из разных овощей	200	200	5,17	7,22	17,52	155,73	0,12	0,27	10,00	0,14	149,40	129,26	25,15	0,20
	Жаркое с говядиной	200	200	13,60	15,80	40,80	359,80	0,24	3,20	20,00	0,10	84,75	150,20	36,12	2,34
	Компот из смеси сухофруктов	180	180	1,30	0,00	23,00	97,20	0,00	1,66	18,00	0,70	74,57	12,49	4,88	1,00
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Фрукт (Груша)	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Булочка «Крендель сахарный»	105	105	5,88	10,40	19,74	196,04	0,06	0,07	168,00	0,51	16,06	58,92	9,75	0,85
	Итого	945		29,04	25,12	118,49	816,25	0,47	12,63	91,18	2,91	331,13	368,31	91,35	5,19

Итого за день 1 445

50,80	52,75	225,07	1 578,18	0,76	40,17	447,78	6,32	692,60	683,78	163,02	8,22
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
101,50%	102,72%	103,36%	103,32%	96,87%	102,99%	98,41%	97,20%	96,87%	95,63%	100,32%	105,37%

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СШ №14»

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Среда Дата
Первая
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед	Плов с мясом (Филе)	200	200	10,34	14,37	20,13	251,21	0,42	6,27	60,00	0,60	127,70	249,12	56,48	0,60
	Чай с молоком	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Апельсин	100	100	0,73	0,28	14,20	47,70	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
	Итого	550		15,09	14,20	63,99	429,58	0,16	11,75	105,13	1,68	338,28	226,68	53,30	3,01
	Икра овощная	60	60	1,17	3,06	15,40	93,79	0,02	0,02	9,00	0,04	39,06	7,20	1,44	0,26
	Суп картофельный с клецками	200/20	220	2,02	8,83	17,57	157,78	0,10	17,68	44,00	2,10	56,77	80,91	15,96	0,22
	Котлеты рубленные из птицы с маслом	90	90	10,26	8,46	3,33	130,50	0,06	0,00	45,00	0,00	31,68	102,60	26,01	0,77
	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6,27	6,11	29,16	196,67	0,05	0,00	30,00	0,26	45,00	96,30	25,20	0,23
	Напиток клюквенный	180	180	0,24	1,10	21,35	96,29	0,03	9,30	90,00	0,08	80,14	27,56	13,67	0,99
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Конфета	40	40	5,71	10,05	16,97	181,15	0,00	0,03	10,00	0,16	3,60	4,50	2,48	0,70
	Итого	840		28,51	29,60	122,93	872,17	0,33	27,00	228,00	4,21	267,50	376,89	96,69	4,00

Итого за день 1 390

51,16	52,30	224,21	1 557,68	0,75	38,91	459,93	6,47	711,40	694,98	164,10	8,19
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
102,22%	101,86%	102,97%	101,98%	95,58%	99,76%	101,08%	99,51%	99,50%	97,20%	100,98%	105,05%

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ № 144

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Четверг Дата
Первая
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	220	220	5,92	6,07	22,49	168,27	0,20	0,04	22,00	0,16	62,26	143,66	6,63	1,47
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	3,56	0,36	23,40	111,06	0,02	0,00	5,00	0,82	14,94	48,74	14,15	0,08
	Бутерброд с маслом, сыром	40/10/20	40	4,92	6,32	9,04	112,72	0,06	0,03	41,60	0,47	13,56	79,36	8,36	0,26
	Итого	510		17,18	15,85	75,83	514,67	0,40	1,24	88,60	1,47	199,03	352,76	41,74	1,94
Обед	Кукуруза консервированная	60	60	1,19	1,30	13,92	72,10	0,01	9,18	105,00	0,26	12,78	3,18	12,36	0,36
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	210	3,49	6,83	9,09	111,83	0,13	9,48	126,00	0,38	295,20	57,00	22,49	0,56
	Гуляш	100	100	11,12	11,61	4,53	167,06	0,07	6,48	26,46	0,48	92,61	93,42	20,93	1,62
	Рис отварной	150	150	3,50	4,25	37,98	204,16	0,09	4,12	30,00	1,08	51,38	104,33	39,62	0,23
	Компот из свежих яблок с лимоном	180	180	0,21	0,18	20,30	83,64	0,02	1,33	18,00	1,26	2,90	1,81	1,47	0,39
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Кондитерские изделия(маффин)	50	50	5,71	10,05	16,97	181,15	0,00	0,03	10,00	0,16	3,60	4,50	2,48	0,70
	Коктейль молочный «Чудо»	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
Итого		1050		6,07	10,23	29,75	235,33	0,00	6,81	30,00	0,16	15,01	13,36	7,21	1,48
Итого за день		1 560		51,30	52,30	227,51	1 585,93	0,78	38,63	434,06	6,82	683,76	688,18	160,23	8,12
				50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
				102,50%	101,85%	104,48%	103,83%	99,37%	99,06%	95,40%	104,95%	95,63%	96,25%	98,60%	104,15%

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 144

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Пятница Дата
Первая
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша рисовая, с маслом	200/5	205	8,49	14,73	22,30	255,71	0,08	1,20	64,50	0,04	130,03	90,95	10,74	0,52
	Чай с лимоном, с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Кондитерские изделия (пряник)	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42
	Итого	505		15,22	21,45	62,37	503,44	0,09	1,31	184,50	1,21	149,51	120,20	21,81	1,93
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	78,00	0,07	11,10	12,90	7,56	0,49
	Суп рисовый	200	200	2,80	7,25	26,70	183,25	0,03	9,82	20,00	0,38	401,00	226,60	53,20	0,66
	Шницель рыбный	100/5	105	17,01	12,42	5,67	202,50	0,03	2,58	18,00	0,99	71,55	143,69	23,21	2,11
	Картофельное пюре	150	150	4,50	7,56	33,96	221,86	0,02	2,36	45,00	0,11	38,76	87,91	29,97	0,51
	Напиток витаминизированный «Витошка»	180	180	0,00	0,00	15,39	61,56	0,06	16,20	90,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Фрукты свежие (Банан)	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	895		6,07	10,23	29,75	235,33	0,00	6,81	30,00	0,16	15,01	13,36	7,21	1,48

Итого за день 1 400

50,79	52,71	216,97	1 562,80	0,76	40,91	468,70	6,75	714,14	710,57	166,09	8,25
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
101,47%	102,65%	99,64%	102,31%	96,83%	104,91%	103,01%	103,89%	99,88%	99,38%	102,21%	105,83%

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 144

Н.А. Алексеева



День

Неделя

Возрастная категория

Суббота

Первая

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Вареники с картофелем	200	200	6,73	11,32	32,72	259,66	0,28	0,00	25,00	1,18	225,98	25,50	18,00	0,09
	Сыр порционный	20	20	15,1	13,3	6,2	205	0,2	0,11	30	2,10	158,7	188,5	19,4	1,1
	Чай черный с сахаром и ягодами	200	200	0,61	1,15	21,98	100,73	0,00	9,50	0,0	0,07	12,69	7,47	5,76	0,32
	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	0,2	9,2	45	0,022	0,006	5,00	0,91	4	13	2,8	0,22
	Итого	440		16,34	19,97	76,50	551,11	0,33	9,64	32,40	2,25	378,17	102,95	33,26	1,22
Обед	Горошек консервированный	60	60	1,94	0,05	5,29	29,43	0,02	6,48	108,00	0,48	69,12	30,36	18,36	0,42
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	200/10	210	2,27	10,29	30,03	221,80	0,04	7,97	63,00	1,89	187,31	23,81	26,06	0,97
	Голень куриная в маринаде	105	105	11,20	8,20	24,60	217,00	0,02	12,40	120,00	0,00	40,30	147,00	41,04	1,16
	Рис отварной	150	150	2,90	3,20	39,30	197,61	0,02	2,25	75,00	0,20	16,74	45,99	28,02	0,68
	Компот из сухофруктов	180	180	0,11	0,11	23,49	0,00	5,58	72,00	0,45	72,07	72,07	133,92	24,14	1,62
	Хлеб пшеничный	40	40	3,2	0,4	18,4	90	0,044	0,006	5,00	5,00	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,024	5,00	5,00	11,6	60	18,8	1,56
	Кондитерское изделие (вафли)	70	70	4,00	7,04	11,88	126,81	0,00	0,02	7,00	0,11	2,52	3,15	1,73	0,49
	Сок фруктовый 0,2 (коробка)	200	200	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
	Итого	1055		25,68	23,48	102,68	724,77	0,15	30,00	390,00	3,86	202	491,30	195,70	9,50

Итого за день 1495

Потребность в пищевых веществах

Процент удовлетворения

64,30	65,56	204,75	1666,00	0,91	56,70	375,90	6,89	793,76	1124,90	325,50	14,95
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
83,51	82,99	61,12	70,89	75,83	94,50	53,70	102,79	72,16	102,26	130,20	124,58

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 144

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Понедельник Дата
Вторая
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша вязкая с хлопьями «Геркулес» с маслом	200/15	215	5,48	7,53	29,03	159,32	0,17	0,24	64,50	1,29	161,90	0,00	0,17	0,15
	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/20	45	5,54	7,11	10,17	126,81	0,06	0,04	46,80	0,53	15,26	89,28	9,41	0,30
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Рожок с маком	60	60	5,88	10,40	19,74	196,04	0,06	0,07	168,00	0,51	16,06	58,92	9,75	0,85
	Итого	570		18,11	19,33	81,84	527,34	0,37	1,44	136,30	2,75	289,92	184,90	25,33	0,77
Обед	Овощи натуральные свежие (Помидоры)	60	60	0,59	0,11	7,40	32,94	0,08	8,22	25,20	0,05	7,56	14,04	10,80	0,49
	Суп из разных овощей	200/10	210	3,95	6,93	10,92	121,84	0,06	0,44	21,00	0,38	54,85	11,21	43,34	0,15
	Птица (филе) тушеная в соусе с томатом	90	100	8,80	8,76	11,70	160,85	0,04	0,32	20,00	0,07	263,70	268,20	25,30	1,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6,27	6,11	29,16	196,67	0,05	0,00	30,00	0,26	45,00	96,30	25,20	0,23
	Сок фруктовый	180	180	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Фрукт (Апельсин)	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	900		28,16	23,95	113,45	782,02	0,31	32,65	124,20	2,98	397,30	463,41	125,52	5,70

Итого за день 1 470

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

52,51	53,86	227,81	1 559,59	0,74	40,94	448,50	6,24	714,69	716,09	165,34	8,09
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
104,92%	104,89%	104,62%	102,10%	95,26%	104,96%	98,57%	95,98%	99,96%	100,15%	101,75%	103,73%

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 144

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Вторник Дата
Вторая
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Плов с мясом (свинина)	200	200	10,34	14,37	20,13	251,21	0,42	6,27	60,00	0,60	127,70	249,12	56,48	0,60
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Кондитерские изделия (пряник)	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42
	Итого	500		17,07	21,10	60,20	498,95	0,44	6,38	180,00	1,77	147,18	278,38	67,55	2,01
Обед	Кукуруза консервированная	60	60	1,19	1,30	13,92	72,10	0,01	9,18	105,00	0,26	12,78	3,18	12,36	0,36
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	200	5,29	2,32	18,50	116,08	0,09	9,98	30,00	1,10	209,76	168,33	27,54	0,38
	Мясо духовое	250	250	11,60	12,20	29,65	274,80	0,04	11,12	20,00	1,68	268,92	95,93	19,34	0,80
	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	3,48	0,73
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Фрукт (Банан)	100	100	0,73	0,28	14,20	47,70	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
	Пицца детская	100	100	4,32	14,49	29,88	267,23	0,11	0,09	76,28	0,05	21,36	54,13	12,56	1,22
	Итого	990		26,87	17,88	112,37	717,95	0,20	30,36	183,00	4,85	519,59	338,43	77,12	3,82

Итого за день 1 490

49,34	53,83	215,06	1 542,08	0,75	38,53	459,28	6,74	700,82	678,40	162,99	7,76
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
98,59%	104,83%	98,76%	100,95%	95,69%	98,79%	100,94%	103,63%	98,02%	94,88%	100,30%	99,55%

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ЦШ № 144

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Среда Дата
Вторая
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Отварные макароны с сыром	130/20	150	7,70	7,56	25,52	200,95	0,09	0,41	90,00	0,65	207,54	191,44	44,76	0,25
	Чай с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Кондитерские изделия (вафли)	70	70	4,00	7,04	11,88	126,81	0,00	0,02	7,00	0,11	2,52	3,15	1,73	0,49
	Итого	470		17,08	16,56	71,75	504,32	0,11	2,12	122,00	1,75	227,25	216,68	55,40	1,66
Обед	Горошек консервированный	60	60	1,94	0,05	5,29	29,43	0,02	6,48	108,00	0,48	69,12	30,36	18,36	0,42
	Рассольник Ленинградский на со сметаной	200/10	210	2,87	5,88	12,34	113,76	0,30	10,34	10,50	0,55	74,42	190,65	23,17	0,25
	Тефтели с соусом сметанным	90	90	10,99	12,92	12,15	208,79	0,06	3,65	19,62	0,99	106,70	117,64	24,87	0,23
	Картофельное пюре	150	150	3,21	4,19	38,89	206,06	0,14	0,00	20,24	0,18	48,05	12,75	7,86	0,82
	Напиток лимонный	180	180	0,15	0,02	15,12	61,21	0,02	17,10	90,00	0,83	55,84	43,76	8,81	0,99
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Сок фруктовый 0,2 (коробка)	200	200	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
	Итого	990		27,71	25,10	119,92	816,40	0,59	37,56	258,36	4,75	368,98	457,49	97,46	4,25

Итого за день 1 460

50,49	53,89	228,39	1 600,58	0,75	40,41	463,36	6,89	680,29	729,12	169,03	7,90
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
100,89%	104,95%	104,89%	104,78%	96,62%	103,61%	101,84%	105,97%	95,15%	101,97%	104,02%	101,33%

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

УТВЕРЖДАЮ:

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ № 144

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Четверг Дата
Вторая
7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Омлет с сыром	150/5	155	14,56	19,68	4,48	253,28	0,06	8,27	48,00	0,19	129,99	361,41	30,43	0,54
	Чай с лимоном, с сахаром	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	505		19,62	21,91	54,18	492,40	0,49	16,59	73,00	1,79	159,72	433,28	47,89	1,64
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	78,00	0,07	11,10	12,90	7,56	0,49
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	200/10	210	2,27	10,29	30,03	221,80	0,04	7,97	63,00	1,89	187,31	23,81	26,06	0,97
	Голень куриная в маринаде	105	105	9,63	6,30	1,89	102,80	0,06	3,75	21,60	0,19	295,20	110,07	27,15	0,58
	Рис отварной с овощами	150	150	2,90	3,20	39,30	197,61	0,02	2,25	75,00	0,20	16,74	45,99	28,02	0,68
	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	4,86	18,00	0,32	4,41	0,81	1,62	0,29
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Кондитерские изделия (пряник)	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34
	Конфета	40	40	5,71	10,05	16,97	181,15	0,00	0,03	10,00	0,16	3,60	4,50	2,48	0,70
	Итого	885		24,09	21,95	129,38	811,45	0,23	24,23	265,60	4,40	529,61	255,90	104,81	4,54

Итого за день 1 390

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

48,83	51,94	220,30	1 543,99	0,79	40,91	459,10	6,26	714,67	719,36	162,20	7,90
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
97,57%	101,15%	101,17%	101,08%	101,81%	104,89%	100,90%	96,34%	99,95%	100,61%	99,82%	101,22%



День Пятница Дата
Неделя Вторая
Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша «Дружба» молочная, с маслом	200/15	215	6,67	6,73	37,84	238,59	0,03	0,02	56,98	1,40	122,41	84,60	26,99	0,27
	Чай с молоком	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Сыр порционный	20	20	15,1	13,3	6,2	205	0,2	0,11	30	2,10	158,7	188,5	19,4	1,1
	Кондитерские изделия (Печенье)	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34
	Итого	525		17,04	18,49	70,10	514,97	0,04	0,74	98,05	2,64	235,78	157,11	54,34	1,50
Обед	Овощи натуральные порциями (огурец)	60	60	0,43	0,05	1,04	6,37	0,05	7,50	33,18	0,24	7,56	14,04	10,80	0,10
	Суп гороховый	200	200	5,11	13,02	37,35	287,05	0,06	14,24	21,24	0,66	25,78	110,34	26,86	1,30
	Макароны отварные с маслом	150	150	8,86	5,44	31,46	210,22	0,02	2,54	60,00	0,26	63,61	181,40	17,00	1,80
	Котлета куриная с маслом	90	90	10,26	8,46	3,33	130,50	0,06	0,00	45,00	0,00	31,68	102,6	26,01	0,77
	Напиток « Витошка»	200	180	0,13	0,08	12,86	52,70	0,02	13,59	162,32	0,76	19,28	5,35	4,84	0,70
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Фрукт (Груша)	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	880		23,08	20,64	118,84	753,49	0,21	37,87	286,74	3,65	131,07	373,45	73,90	5,44

Потребность в пищевых веществах

Процент удовлетворения 1 405

52,54	53,40	227,12	1 599,21	0,74	38,74	461,59	6,80	719,24	722,54	163,59	7,52
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
104,97%	103,99%	104,30%	104,69%	95,11%	99,34%	101,45%	104,64%	100,59%	101,05%	100,67%	96,41%

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ № 144

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Суббота
Вторая
7-11 лет

1	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Вареники с картофелем	200	200	6,73	11,32	32,72	259,66	0,28	0,00	25,00	1,18	225,98	25,50	18,00	0,09
	Какао с молоком	200	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70
	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Бутерброд с маслом и сыром	40/20/5	65	1,68	6,16	12,60	112,56	0,06	0,03	41,60	0,47	78,72	63,20	8,08	0,45
	Итого	515		15,31	16,46	62,70	460,19	0,12	1,24	115,00	2,57	401,74	388,77	64,53	2,52
Обед	Салат из помидоров и огурцов	60	60	0,48	4,54	1,63	49,25	0,07	8,80	49,38	0,16	22,84	27,97	12,20	0,54
	Суп из разных овощей	200	200	5,04	8,61	25,60	200,05	0,06	4,60	40,00	0,44	153,00	68,50	30,70	0,38
	Тефтели в сметанном соусе	90	90	9,86	5,69	2,59	101,02	0,08	4,48	85,77	0,72	12,86	63,81	19,19	0,45
	Рис отварной	150	150	4,25	5,06	24,75	161,57	0,06	0,00	34,80	0,59	8,12	23,75	3,19	0,59
	Кисель облепиховый	180	180	0,18	0,08	10,48	43,37	0,05	12,15	90,00	0,13	8,83	5,67	4,29	0,72
	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Кондитерские изделия(маффин)	50	50	5,71	10,05	16,97	181,15	0,00	0,03	10,00	0,16	3,60	4,50	2,48	0,70
	Коктейль молочный «Чудо»	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
	Итого	1030		28,36	26,03	101,18	752,40	0,39	30,03	309,95	3,77	220,50	252,03	83,98	4,23

Итого за день 1545

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

51,31	51,74	214,17	1527,52	0,75	40,83	440,95	6,90	726,74	728,26	163,94	7,44
50,05	51,35	217,75	1 527,50	0,78	39,00	455,00	6,50	715,00	715,00	162,50	7,80
102,52%	100,75%	98,35%	100,00%	96,76%	104,70%	96,91%	106,15%	101,64%	101,85%	100,88%	95,44%

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 144

Н.А. Алексеева



День

Неделя

Возрастная категория

Понедельник Дата

Первая

12+ лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом	250/15	265	8,22	8,29	46,64	294,07	0,04	0,02	70,23	1,72	150,88	104,27	33,27	0,33
	Бутерброд с джемом, маслом	40/20/5	65	1,89	6,93	14,17	126,63	0,06	0,04	64,80	0,49	88,56	71,10	9,09	1,38
	Чай с сахаром	200	200	1,08	0,36	12,60	57,96	0,00	1,70	20,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,72
	Хлеб пшеничный Йодовый	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Итого	600		17,21	17,82	103,86	644,70	0,13	1,76	162,03	3,56	258,43	203,32	52,53	2,71
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	100	0,99	0,18	12,33	54,90	0,13	13,70	42,00	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81
	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	250	5,25	14,25	13,64	203,75	0,11	8,04	116,25	0,58	34,79	131,66	47,39	0,33
	Птица тушеная в соусе с овощами	100	100	11,03	3,50	1,50	81,62	0,14	0,16	85,00	0,23	47,10	112,00	16,10	0,85
	Отварные макароны с маслом сливочным	180	180	4,44	5,40	40,94	230,10	0,03	0,16	18,00	0,21	175,49	164,71	9,40	0,06
	Сок фруктовый	200	200	0,00	0,00	20,16	80,64	0,02	26,30	20,00	0,54	12,60	12,60	7,20	2,52
	Кондитерские изделия(печенье)	90	90	3,57	4,77	25,28	158,32	0,00	0,03	14,40	0,23	3,89	4,86	2,67	0,76
	Хлеб пшеничный Йодовый	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Хлеб ржано - пшеничный Йодовый	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	1080		35,38	26,38	144,89	958,43	0,54	48,36	297,25	4,40	307,50	550,70	122,74	7,27

Итого за день 1680

64,28	66,16	290,16	2 013,21	0,96	50,26	613,78	8,35	826,78	872,53	209,32	11,96
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
97,84%	98,51%	103,78%	101,39%	104,95%	102,56%	104,92%	99,36%	98,43%	103,87%	99,68%	102,22%

Потребность в пищевых веществах

Процент удовлетворения

Н.А. Алексеева

Вторник Дата
Первая
12+ лет

Итого за день	1 705
---------------	-------

Потребность в пищевых веществах

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ЦШ № 144

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Среда Дата
Первая
12+ лет

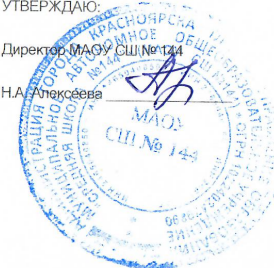
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Плов с мясом (птица)	150/50	200	11,55	14,28	17,43	244,44	0,15	0,21	0,17	0,84	267,75	183,75	31,92	2,63
	Чай с молоком	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
	Хлеб пшеничный Йодовый	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Фрукт (Апельсин)	100	100	0,73	0,28	14,20	47,70	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
	Итого	570		19,56	18,24	76,84	535,22	0,20	11,80	107,17	2,24	403,83	276,28	62,16	3,71
Обед	Икра овощная	100	100	1,95	5,09	25,67	156,32	0,04	3,80	31,35	0,07	65,10	12,00	2,40	0,43
	Суп картофельный с клецками	250/20	270	2,48	10,83	21,56	193,63	0,12	21,70	94,00	1,77	69,67	99,30	19,59	0,27
	Котлеты рубленные из птицы с маслом	100	100	11,40	9,40	3,70	145,00	0,07	0,00	50,00	0,00	35,20	114,00	28,90	0,85
	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	7,52	7,33	34,99	236,00	0,05	0,00	36,00	0,31	53,99	115,55	30,25	0,81
	Напиток клюквенный	180	180	0,24	1,10	21,35	96,29	0,03	9,30	90,00	0,08	80,14	27,56	13,67	0,99
	Хлеб пшеничный Йодовый	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Итого	990		37,27	36,80	163,60	1 134,67	0,42	34,80	317,35	4,98	329,04	474,74	119,47	6,05
Итого за день		1 560		67,54	67,19	290,46	2 022,21	1,00	46,79	558,52	8,02	879,80	878,43	200,09	11,12
				65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
				102,81%	100,05%	103,89%	101,84%	104,67%	95,48%	95,47%	95,48%	104,74%	104,58%	95,28%	95,00%

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 144

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Четверг Дата
Первая
12+ лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	250	250	6,72	6,90	25,56	191,22	0,23	0,05	25,00	0,18	70,75	163,25	7,54	1,67
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
	Хлеб пшеничный йодовый	70	70	4,98	0,50	32,76	155,48	0,03	0,00	7,00	1,15	20,92	68,24	19,81	0,11
	Бутерброд с сыром, маслом	40/20/10	70	4,92	6,32	9,04	112,72	0,06	0,03	41,60	0,47	13,56	79,36	8,36	0,26
	Итого	590		19,41	16,82	88,26	582,04	0,43	1,25	93,60	1,82	213,50	391,85	48,31	2,17
Обед	Кукуруза консервированная	100	100	1,98	2,16	23,20	120,16	0,01	15,30	175,00	0,11	21,30	5,30	20,60	0,60
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	260	4,32	8,46	11,26	138,45	0,16	11,73	186,00	0,27	365,48	70,57	27,85	0,70
	Гуляш	120	120	12,35	12,90	5,03	185,62	0,08	7,20	29,40	0,34	102,90	103,80	23,26	3,20
	Рис отварной	180	180	4,20	5,10	45,57	244,99	0,11	4,94	36,00	1,30	61,66	125,19	47,55	0,28
	Компот из свежих яблок с лимоном	180	180	0,21	0,18	20,30	83,64	0,02	1,33	18,00	1,26	2,90	1,81	1,47	0,39
	Хлеб пшеничный йодовый	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный йодовый	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Кондитерские изделия(маффин)	50	50	5,71	10,05	16,97	181,15	0,00	0,03	10,00	0,16	3,60	4,50	2,48	0,70
	Коктейль молочный «Чудо»	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
	Итого	1250		36,73	31,85	161,68	1 080,30	0,48	40,50	460,40	6,02	579,17	413,01	145,38	7,87

Итого за день 1 840

65,06	63,93	288,17	1 988,24	0,91	48,57	589,00	8,08	809,48	820,46	202,14	11,87
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
99,03%	95,19%	103,07%	100,13%	100,53%	99,12%	100,68%	96,23%	96,37%	97,67%	96,26%	101,42%

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ЦСН № 144

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Пятница Дата
Первая
12+ лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша рисовая, с маслом	250/5	255	10,47	18,15	27,49	315,17	0,09	1,48	79,50	0,05	160,27	112,10	13,24	0,64
	Чай с лимоном, с сахаром	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
	Хлеб пшеничный Йодовый	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Кондитерские изделия (пряник)	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42
	Итого	575		18,92	25,51	76,26	610,35	0,12	1,59	201,50	1,58	181,55	147,20	25,57	2,13
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	100	0,72	0,18	5,60	26,90	0,09	9,00	130,00	0,12	18,50	21,50	12,60	0,81
	Суп рисовый	250	250	3,50	9,06	33,38	229,06	0,04	12,28	25,00	1,13	501,25	283,25	66,50	0,83
	Шницель рыбный	100	100	18,90	13,80	6,30	225,00	0,03	2,86	20,00	0,61	79,50	159,66	25,79	2,94
	Картофельное пюре	180	180	5,39	9,07	40,75	266,23	0,02	2,84	54,00	0,13	46,51	105,49	35,96	0,61
	Напиток витаминизированный «Витошка»	180	180	0,00	0,00	15,39	61,56	0,06	16,20	90,00	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный Йодовый	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Фрукты свежие (Банан)	100	100	0,40	0,45	15,17	63,90	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	1070		42,18	35,16	157,74	1 116,19	0,34	43,17	335,00	6,19	670,69	676,24	165,52	7,89

Итого за день 1 645

64,57	64,14	275,81	1 936,35	0,87	48,02	564,50	8,65	880,91	882,00	207,91	11,29
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
98,28%	95,50%	98,65%	97,52%	95,90%	97,99%	96,50%	103,03%	104,87%	105,00%	99,00%	96,51%

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения



День
Неделя
Возрастная категория

Суббота Дата
Первая
12+ лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Вареники с картофелем	200	200	6,73	11,32	32,72	259,66	0,28	0,00	25,00	1,18	225,98	25,50	18,00	0,09
	Сыр порционный	20	20	4,70	5,90	0,05	72,12	0,03	0,14	2,40	0,09	135,00	55,35	6,35	0,61
	Чай черный с сахаром	200	200	0,61	1,15	21,98	100,73	0,00	9,50	0,00	0,07	12,69	7,47	5,76	0,32
	Хлеб пшеничный	20	20	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Итого	440													
Обед	Горошек консервированный	60	60	3,24	0,09	8,82	49,50	0,03	10,80	180,00	0,80	115,20	50,60	30,60	0,70
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	200/10	210	5,03	16,98	17,13	241,49	0,07	7,21	104,00	0,96	8,18	130,00	18,10	1,17
	Голень куриная в маринаде	105	105	14,00	10,25	30,75	271,25	0,03	15,50	150,00	0,00	50,38	183,75	51,30	1,45
	Рис отварной	150	150	0,11	0,11	23,49	95,43	0,00	5,58	72,00	0,45	72,07	133,92	24,14	1,62
	Компот из сухофруктов	180	180	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Хлеб пшеничный	40	40	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	0,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	40	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	0,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Кондитерское изделие (вафли)	70	70	4,00	7,04	11,88	126,81	0,00	0,02	7,00	0,11	2,52	3,15	1,73	0,49
	Сок фруктовый 0,2 (коробка)	200	200	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
	Итого	1055		36,05	30,49	136,51	965,10	0,23	39,09	522,00	3,96	270,76	604,61	148,80	7,64

Итого за день 1490

65,91	64,69	278,92	1961,99	0,95	49,51	600,40	8,42	869,24	881,31	208,08	10,30
65,70	67,16	279,59	1985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,32%	96,32%	99,76%	98,81%	104,84%	101,03%	102,63%	100,24%	103,48%	104,92%	99,08%	99,99%

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ГИ № 144

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Понедельник Дата
Вторая
12+ лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша вязкая с хлопьями «Геркулес» с маслом	250/15	265	6,76	9,28	35,78	253,61	0,21	0,29	79,50	1,59	199,55	0,00	0,21	0,19
	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/20	45	5,54	7,11	10,17	126,81	0,06	0,04	46,80	0,53	15,26	89,28	9,41	0,30
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,10	20,90	122,62	0,12	1,17	20,00	0,02	108,27	81,00	12,60	0,13
	Хлеб пшеничный Йодовый	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Рожок с маком	60	60	5,88	10,40	19,74	196,04	0,06	0,07	168,00	0,51	16,06	58,92	9,75	0,85
	Итого	640													
Обед	Овощи натуральные свежие (Помидоры)	100	100	0,99	0,18	12,33	18,00	0,13	13,70	42,00	0,09	12,60	23,40	18,00	0,81
	Суп из разных овощей	250/10	260	4,89	8,58	13,52	150,85	0,08	0,55	26,00	1,16	67,91	13,88	53,66	1,89
	Птица (филе) тушеная в соусе с томатом	100	100	8,80	8,76	11,70	160,85	0,04	0,32	20,00	0,07	263,70	268,20	25,30	1,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	7,52	7,33	34,99	236,00	0,05	0,00	36,00	0,31	53,99	115,55	30,25	0,27
	Сок фруктовый	200	200	0,00	0,00	18,14	72,58	0,02	23,67	18,00	0,49	11,34	11,34	6,48	2,27
	Хлеб пшеничный Йодовый	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Фрукт (Апельсин)	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	1100		35,87	27,90	147,01	945,71	0,42	38,23	158,00	4,86	434,48	538,71	158,34	8,96

Итого за день 2570

65,74	64,65	285,28	1 949,02	0,94	46,60	571,30	9,00	798,20	822,49	203,64	11,84
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,06%	96,26%	102,04%	98,16%	102,90%	95,11%	97,66%	104,19%	95,02%	97,92%	96,97%	101,16%

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 144

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Вторник
Вторая
12+ лет

Дата

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Плов с мясом (свинина)	250	250	12,93	17,97	25,16	314,02	0,53	7,84	75,00	0,75	159,63	311,40	70,60	0,75
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,18	0,00	7,57	31,01	0,00	0,09	110,00	0,07	9,23	7,43	3,96	0,79
	Хлеб пшеничный Йодовый	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Кондитерские изделия (пряник)	50	50	2,25	5,13	10,75	98,13	0,00	0,02	5,00	0,19	5,74	7,20	3,96	0,42
	Итого	570		21,38	25,33	73,93	609,19	0,55	7,94	197,00	2,29	180,90	346,51	82,93	2,24
Обед	Кукуруза консервированная	100	100	1,98	2,16	23,20	120,16	0,01	15,30	175,00	0,43	21,30	5,30	20,60	0,60
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	6,62	2,90	23,13	145,10	0,11	12,48	37,50	1,38	262,20	210,41	34,43	1,48
	Мясо духовое	280	280	14,50	15,25	37,06	343,50	0,05	13,90	25,00	1,10	336,15	119,91	24,17	1,00
	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,24	0,02	14,18	57,82	0,00	0,08	18,00	0,08	13,28	8,67	3,48	0,73
	Хлеб пшеничный Йодовый	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Фрукт (Банан)	100	100	0,73	0,28	14,20	47,70	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
	Пицца детская	100	100	4,32	14,49	29,88	267,23	0,11	0,09	76,28	0,05	21,36	54,13	12,56	1,22
	Итого	1170		37,01	23,38	153,89	974,01	0,27	41,75	271,50	5,73	657,86	450,62	107,34	6,52

Итого за день 1 740

65,64	69,77	283,11	2 022,91	0,99	51,53	597,48	8,16	881,97	881,93	213,97	11,21
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
99,90%	103,88%	101,26%	101,88%	103,34%	105,16%	102,13%	97,13%	105,00%	104,99%	101,89%	95,85%

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

Директор МАОУ СШ № 14

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ЦШ № 141

Н.А. Алексеева



Среда Дата
Вторая
12+ лет

Потребность в пищевых веществах	Процент удовлетворения
Белки	100
Жиры	100
Углеводы	100
Витамины	100
Минералы	100
Вода	100

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СИ № 144

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Четверг
Вторая
12+ лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Омлет с сыром, с маслом	200/20	220	20,02	27,06	6,16	348,26	0,09	11,37	66,00	0,26	178,73	496,94	41,84	0,75
	Чай с лимоном, с сахаром	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
	Хлеб пшеничный Йодовый	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	0,40	0,45	15,17	66,34	0,41	1,54	0,00	0,68	13,82	48,38	9,58	0,13
	Итого	610		26,80	29,93	64,56	634,82	0,52	19,69	93,00	2,22	210,27	574,66	60,56	1,93
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	60	0,43	0,11	3,36	16,14	0,05	5,40	78,00	0,07	11,10	12,90	7,56	0,49
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	200/10	210	2,27	10,29	30,03	221,80	0,04	7,97	63,00	1,89	187,31	23,81	26,06	0,97
	Голень куриная в маринаде	105	105	9,63	6,30	1,89	102,80	0,06	3,75	21,60	0,19	295,20	110,07	27,15	0,58
	Рис отварной с овощами	150	150	2,90	3,20	39,30	197,61	0,02	2,25	75,00	0,20	16,74	45,99	28,02	0,68
	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0,31	0,00	18,68	75,95	0,00	4,86	18,00	0,32	4,41	0,81	1,62	0,29
	Хлеб пшеничный Йодовый	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Кондитерские изделия (пряник)	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34
	Конфета	40	40	5,71	10,05	16,97	181,15	0,00	0,03	10,00	0,16	3,60	4,50	2,48	0,70
	Итого	885		31,69	26,81	167,04	1 036,24	0,32	30,59	356,00	5,80	627,83	261,91	134,94	7,06

Итого за день 1495

65,73	68,28	280,84	2 000,84	0,96	50,37	574,00	8,10	870,34	876,49	207,38	11,09
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
100,04%	101,67%	100,45%	100,77%	104,97%	102,80%	98,12%	96,38%	103,61%	104,34%	98,75%	94,76%

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУМ СШ № 144

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Пятница
Вторая
12+ лет

Дата

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг.цен-сть				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша «Дружба» молочная, с маслом	200/5	205	12,19	16,43	27,56	306,86	0,00	0,05	82,15	1,86	183,32	113,87	48,99	0,21
	Чай с молоком	200	200	1,26	1,44	14,76	77,04	0,02	0,68	20,00	0,13	80,82	47,93	10,26	0,79
	Хлеб пшеничный Йодовый	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	1,27	6,30	20,48	4,41	0,27
	Сыр порционный	40	40	1,59	2,12	11,23	70,37	0,00	0,01	6,40	0,10	1,73	2,16	1,19	0,34
	Кондитерские изделия (Печенье)	90	90	2,78	3,71	19,66	123,14	0,00	0,03	11,20	0,18	3,02	3,78	2,08	0,59
	Итого	605		21,06	22,23	84,00	620,31	0,05	0,75	115,55	3,36	272,17	184,44	64,85	1,62
Обед	Овощи натуральные порциями (огурец)	100	100	0,72	0,09	1,73	10,61	0,08	12,50	55,30	0,40	12,60	23,40	18,00	0,17
	Суп гороховый	250	250	6,39	16,28	46,69	358,82	0,08	17,80	26,55	0,83	32,22	137,93	33,57	1,63
	Макароны отварные с маслом	100	100												
	Котлета куриная с маслом	200	200	8,86	5,44	31,46	210,22	0,02	2,54	60,00	0,26	63,61	181,40	17,00	2,90
	Напиток « Витошка »	180	180	0,13	0,08	12,86	52,70	0,02	13,59	162,32	0,76	19,28	5,35	4,84	0,70
	Хлеб пшеничный Йодовый	70	70	6,02	2,24	30,45	166,04	0,03	0,00	7,00	0,86	6,30	20,48	4,41	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный Йодовый	90	90	7,65	0,81	25,88	141,39	0,08	0,00	9,00	1,47	18,63	85,86	20,25	2,43
	Фрукт (Груша)	100	100	0,73	0,28	14,20	47,70	0,01	10,91	80,00	0,00	48,96	24,12	15,57	0,02
	Итого	1090		29,77	24,93	149,07	939,78	0,30	46,43	320,17	4,58	152,63	454,41	98,07	8,09

Итого за день 1 695

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения

66,41	65,07	283,98	1 987,23	0,95	47,34	519,72	8,66	818,50	866,82	202,62	10,46
65,70	67,16	279,59	1 985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
101,07%	96,89%	101,57%	100,08%	104,64%	96,61%	95,21%	103,15%	97,44%	103,19%	96,49%	94,94%

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СП № 144

Н.А. Алексеева



День
Неделя
Возрастная категория

Суббота
Вторая
12+ лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Масса (расчет)	Пищевые вещества и энерг. ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Вареники с картофелем	200	200	6,73	11,32	32,72	259,66	0,28	0,00	25,00	1,18	225,98	25,50	18,00	0,09
	Какао с молоком	200	200	0,48	2,54	18,39	98,33	0,08	1,17	40,00	0,11	111,04	95,15	21,78	0,70
	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Бутерброд с маслом и сыром	40/20/5	65	1,68	6,16	12,60	112,56	0,06	0,03	41,60	0,47	78,72	63,20	8,08	0,45
	Итого	515		18,30	18,58	112,02	688,46	0,13	1,25	125,40	3,12	437,89	428,10	70,54	2,79
Обед	Салат из помидоров и огурцов	60	60	0,48	4,54	1,63	49,25	0,07	8,80	49,38	0,16	22,84	27,97	12,20	0,54
	Суп из разных овощей	200	200	5,04	8,61	25,60	200,05	0,06	4,60	40,00	0,44	153,00	68,50	30,70	0,38
	Тефтели в сметанном соусе	90	90	9,86	5,69	2,59	101,02	0,08	4,48	85,77	0,72	12,86	63,81	19,19	0,45
	Рис отварной	150	150	4,25	5,06	24,75	161,57	0,06	0,00	34,80	0,59	8,12	23,75	3,19	0,59
	Кисель облепиховый	180	180	0,18	0,08	10,48	43,37	0,05	12,15	90,00	0,13	8,83	5,67	4,29	0,72
	Хлеб пшеничный	50	50	4,30	1,60	21,75	118,60	0,02	0,00	5,00	0,91	4,50	14,63	3,15	0,20
	Хлеб ржаной	50	50	4,25	0,45	14,38	78,55	0,05	0,00	5,00	0,82	10,35	47,70	11,25	1,35
	Кондитерские изделия (Маффин)	50	50	5,71	10,05	16,97	181,15	0,00	0,03	10,00	0,16	3,60	4,50	2,48	0,70
	Коктейль молочный «Чудо»	200	200	0,36	0,18	12,78	54,18	0,00	6,78	20,00	0,00	11,41	8,86	4,73	0,77
	Итого	1030		37,00	33,85	134,11	989,06	0,52	37,55	375,36	3,92	287,11	343,66	112,82	8,01

Итого за день 1545

66,53	67,83	292,86	2047,98	0,69	48,39	560,76	7,79	882,28	881,53	204,35	11,71
65,70	67,16	279,59	1985,60	0,91	49,00	585,00	8,40	840,00	840,00	210,00	11,70
101,26%	100,99%	104,75%	66,25	95,17%	98,75%	95,86%	95,69%	105,03%	104,94%	97,31%	100,12%

Потребность в пищевых веществах
Процент удовлетворения