

УТВЕРЖДАЮ

ИП КОЗЛОВ В. И.



В. И. Козлов

2025 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ООШ № 16

им. В.В. Сальникова



А.Д. Махновский

2025 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10 – ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Сезон: осенний

Возраст: 7 - 11 лет

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет

понеделник		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
Принем пищи				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 1 день 1										
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)		8	0,03	5,76	0,16	52,96	79	2021	
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)		12	2,78	3,54	0	42,96	75	2021	
	КАША «ДРУЖБА»		200	5,07	6,44	26,93	185,94	229	2021	
	КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021	
	Итого за завтрак:		575	15,82	19,59	76,39	544,36			
	Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		60	0,84	3,66	4,56	54,64	26	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	2021
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ		110	11,11	13,75	11,44	204,6	279	2011	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)		180	3,42	5,04	16,84	121,55	177	2021	
	НАПИТОК ИЗ ПИПОВНИКА		200	0,67	0,27	18,3	78	496	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,8	0,53	14,04	72,1	574	2021	
Итого за обед:				825	26,92	26,43	96,54	717,11		
				42,74	46,02	172,93	1261,47			
Всего за день:										

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет

вторник		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи	Наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 2		60	0,87	3,61	5,05	56,52	1	2021
Завтрак	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,62	189,48	326-гтк	2016
	ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6	8,7	105,03	377	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	Итого за завтрак:	550	19,84	20,47	65,43	525,03		
Итого за завтрак в переходный период:		550	19,93	20,46	65,3	524,91		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	80	1,2	4,97	6,09	73,69	30	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	8,67	8,2	15,71	171,66	104	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,72	229	2011
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	150	2,33	3,04	24,2	133,57	218	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за обед:		805	28,05	22,75	97,08	706,74		
Всего за день:			47,89	43,22	162,51	1231,77		
Всего за день в переходный период:			47,98	43,21	162,38	1231,65		

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 среда

среда											
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
Неделя 1 день 3			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г						
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,15	13,04	13,73	212,86	224-ггк	2008			
	МОЛОКО СТУПЕННОЕ	20	1,44	1,71	11,11	65,4	471	2021			
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021			
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	2021			
Итого за завтрак:		510	17,11	17,93	63,98	484,86					
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	3,72	2,16	44,44	17	2021			
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,78	3,66	4,38	53,44	27	2021			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной	200	1,58	2,17	9,69	64,6	101	2011			
	МЯСО ПО-ТАЙСКИ	100	10,91	11,08	7,46	173,29	24-ггк	2021			
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	150	4,13	5,81	23,84	164,17	400-ггк	2021			
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021			
	ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,8	580	2021			
Итого за обед:		810	24,08	24,39	106,34	742,1					
Итого за обед в переходный период:		810	24,26	24,33	108,56	751,1					
Всего за день:			41,19	42,32	170,32	1226,96					
Всего за день в переходный период:			41,37	42,26	172,54	1235,96					

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет

Принем пищи		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 день 4									
Завтрак		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,75	3,09	3,52	45,75	2	2021
Или (в переходный период)		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	2,16	5,1	43,16	53	2021
		КОТЛЕТЫ КИЕВСКИЕ	100	10,2	11,6	10,9	188,8	25-гтк	2025
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256	2021
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:			550	19,82	20,2	71,13	545,05		
Итого за завтрак в переходный период:			550	19,97	19,27	72,71	542,46		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,49	4,2	1,26	44,82	14	2021
Или (в переходный период)		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	70	0,56	4,2	1,82	47,6	16	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	2021
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,39	17,47	30,69	329,94	328	2021
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	5021
Итого за обед:			830	23,84	25,61	97,29	711,18		
Итого за обед в переходный период:			830	23,91	25,61	97,85	713,96		
Всего за день:				43,66	45,81	168,42	1256,23		
Всего за день в переходный период:				43,88	44,88	170,56	1256,42		

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	ПШОВ из мяса	200	13,93	16,1	32,96	332,48	14-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		510	19,23	16,9	77,08	536,48		
Итого за завтрак в переходный период:		510	19,29	16,9	76,96	536,48		
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	65	1,86	2,35	3,28	41,48	157	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,08	8,9	71,4	18-ттк	2021
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,57	15,2	8,11	219,6	297	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	150	2,85	4,2	14,03	101,27	177	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83	582	2021
Итого за обед:		805	26,42	27,76	104,71	770,15		
Всего за день:			45,65	44,66	181,79	1306,63		
Всего за день в переходный период:			45,71	44,66	181,67	1306,63		

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК								
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2 день 1								
Завтрак	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	35,8	75	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,28	7,49	36,26	245,53	225	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,76	3,65	12,23	88,89	3-тгк	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,08	1,28	8,33	49,05	471	2021
Итого за завтрак:								
		505	19,46	18,66	86,48	590,97		
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	3,54	5,56	60,01	95	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	14,65	19,26	29,8	351,14	15-тгк	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:								
		850	22,99	24,13	98,11	701,15		
Итого за обед в переходный период:								
		850	23,05	24,13	97,99	701,15		
Всего за день:								
			42,45	42,79	184,59	1292,12		
Всего за день в переходный период:								
			42,51	42,79	184,47	1292,12		

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет

вторник

вторник									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 день 2									
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,61	148	2021	
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021	
	БИТОЧКИ «АППЕТИТНЫЕ»	90	11,6	16,7	24,98	296,7	268-ггк	2011	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,93	3,25	23,09	137,09	223,2021	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021	
		540	19,37	20,57	76,57	568,4			
Итого за завтрак:									
		540	19,43	20,57	76,45	568,39			
Итого за завтрак в переходный период:									
		60	0,87	3,6	5,04	56,43	102	2021	
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОУЧАНОЙ								
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,32	3,32	9,76	78,18	129	2021	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	12,56	8,51	6,51	153,42	9-ггк	2021	
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,79	29,44	239,94	142	2015	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021	
	ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,8	580	2021	
		810	25,85	28,7	114,11	819,57			
Итого за обед:									
		810	25,94	28,7	113,99	819,54			
Итого за обед в переходный период:									
			45,22	49,27	190,68	1387,97			
Всего за день:									
			45,37	49,27	190,44	1387,93			
Всего за день в переходный период:									

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет

среда									
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Неделя 2 день 3									
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150	2021	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	13,7	2,6	187,7	210-гтк	2011	
	КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	23,8	95,2	484	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021	
	Итого за завтрак:	570	19,68	20,06	68,52	532,5			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	3,72	4,56	55,24	30	2021	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	220	5,54	3,15	12,85	101,87	113	2021	
	ЛЮЛЯ-КЕБАБ из свинины	100	12,6	10,78	8,03	179,54	10-гтк		
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	180	3,42	5,04	16,84	121,55	177	2021	
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	496	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021	
Итого за обед:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021	
	Итого за обед:	920	28,17	23,98	98,08	715			
Всего за день:		920	47,85	44,04	166,6	1247,5			

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Неделя 2 день 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,78	3,66	4,38	53,44	279	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,9	5,33	5,19	109,08	229	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6	8,7	105,03	377	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	2,83	1,94	25,85	132,18	442	2011
Итого за завтрак:								
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,08	8,9	71,4	18-тгк	2021
	ГУЛЯШ	110	11,7	20,01	3,18	239,61	260	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЛА	160	4,38	4,15	26,67	161,45	225	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	52	2021
Итого за обед:								
		905	23,84	28,46	96,99	738,96		
Итого за обед в переходный период:								
		905	23,9	28,46	96,87	738,96		
Всего за день:								
			43,88	45,73	165,17	1246,89		
Всего за день в переходный период:								
			43,94	45,73	165,05	1246,89		

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет

пятиница

Питание		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2, день 5									
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)		60	0,42	0,06	1,14	6,61	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)		60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	ПТИЦА или кролик, тушенные в соусе		100	10,5	15,4	4,5	198,6	290	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА		150	4,49	4,13	20,3	136,2	213	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:			660	19,99	20,63	68,02	536,81		
Итого за завтрак в переходный период:			660	20,05	20,63	67,9	536,8		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СЫРОМ		60	1,81	4,97	4,51	70,11	31	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ		200	2,32	3,3	9,76	78,18	129	2021
	ГОЛУШЦЫ ЛЕНИВЫЕ		120	8,92	5,7	12,79	138,28	315	2016
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	3,63	5,93	20,51	150,14	151	2012
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
Итого за обед:			810	25,68	23,28	97,8	703,51		
Всего за день:				45,67	43,91	165,82	1240,32		
Всего за день в переходный период:				45,73	43,91	165,7	1240,31		

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	539,0	18,4	19,0	70,8
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,4	15,8	67
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75
выход норм в % соотношении за 5 дней		23,8	24,1	21,1
				22,4

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	815	25,862	25,388	100,392
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25
выход норм в % соотношении за 5 дней		33,6	32,1	30,0
				31,0

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		44,23	44,41	171,19
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201
выход норм в % соотношении за 5 дней		57,4	56,2	51,1
				53,5

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	571,0	19,7	19,4	73,6
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,4	15,8	67
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75
выход норм в % соотношении за 5 дней		25,6	24,6	22,0
				23,3

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	859	25,306	25,71	101,018
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25
выход норм в % соотношении за 5 дней		32,9	32,5	30,2
				31,3

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		45,01	45,15	174,57
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201
выход норм в % соотношении за 5 дней		58,5	57,1	52,1
				54,6

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блока	Пищевые вещества			Энергетическая калорийность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	575	16	20	76	544
2 ДЕНЬ	550	19,84	20,47	65,43	525,03
3 ДЕНЬ	510	17,11	17,93	63,98	484,86
4 ДЕНЬ	550	19,82	20,2	71,13	545,05
5 ДЕНЬ	510	19	17	77	536
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:					
6 ДЕНЬ	505	19,46	18,66	86,48	590,97
7 ДЕНЬ	540	19,37	20,57	76,57	568,4
8 ДЕНЬ	570	19,68	20,06	68,52	532,5
9 ДЕНЬ	580	20,04	17,27	68,18	507,93
10 ДЕНЬ	660	19,99	20,63	68,02	536,81
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:					
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	571,00	19,71	19,44	73,55	547,32
	555	19,036	19,228	72,178	537,239

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блока	Пищевые вещества			Энергетическая калорийность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	825	27	26	97	717
2 ДЕНЬ	805	28,05	22,75	97,08	706,74
3 ДЕНЬ	810	24,08	24,39	106,34	742,1
4 ДЕНЬ	830	23,84	25,61	97,29	711,18
5 ДЕНЬ	805	26,42	27,76	104,71	770,15
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:					
6 ДЕНЬ	815,00	25,86	25,39	100,39	729,46
7 ДЕНЬ	850	22,99	24,13	98,11	701,15
8 ДЕНЬ	810	25,85	28,7	114,11	819,57
9 ДЕНЬ	920	28,17	23,98	98,08	715
10 ДЕНЬ	905	23,84	28,46	96,99	738,96
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:					
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	810	25,68	23,28	97,8	703,51
	859,00	25,31	25,71	101,02	735,64
	837	25,584	25,549	100,705	732,547

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	539,0	18,4	18,8	71,1
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,4	15,8	67
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75
Выход норм в % соотношении за 5 дней		23,9	23,8	21,2
				22,4

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	815	25,912	25,376	100,948
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25
Выход норм в % соотношении за 5 дней		33,7	32,1	30,1
				31,1

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		44,34	44,21	172,02
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201
Выход норм в % соотношении за 5 дней		57,6	56,0	51,3
				53,6

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	571,0	19,7	19,4	73,5
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,4	15,8	67
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75
выход норм в % соотношении за 5 дней		25,6	24,6	21,9

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	859	25,35	25,71	100,95
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25
выход норм в % соотношении за 5 дней		32,9	32,5	30,1

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		45,08	45,15	174,45
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201
выход норм в % соотношении за 5 дней		58,5	57,1	52,1

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	575	16	20	76	544
2 ДЕНЬ	550	19,93	20,46	65,3	524,91
3 ДЕНЬ	510	17,11	17,93	63,98	484,86
4 ДЕНЬ	550	19,97	19,27	72,71	542,46
5 ДЕНЬ	510	19	17	77	536
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:					
6 ДЕНЬ	505	19,46	18,66	86,48	590,97
7 ДЕНЬ	540	19,43	20,57	76,45	568,39
8 ДЕНЬ	570	19,68	20,06	68,52	532,5
9 ДЕНЬ	580	20,04	17,27	68,18	507,93
10 ДЕНЬ	660	20,05	20,63	67,9	536,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:					
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	571,00	19,73	19,44	73,51	547,32
	555	19,078	19,134	72,287	536,966

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	825	27	26	97	717
2 ДЕНЬ	805	28,05	22,75	97,08	706,74
3 ДЕНЬ	810	24,26	24,33	108,56	751,1
4 ДЕНЬ	830	23,91	25,61	97,85	713,96
5 ДЕНЬ	805	26,42	27,76	104,71	770,15
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:					
6 ДЕНЬ	850	25,91	25,38	100,95	731,81
7 ДЕНЬ	810	23,05	24,13	97,99	701,15
8 ДЕНЬ	920	25,94	28,7	113,99	819,54
9 ДЕНЬ	905	28,17	23,98	98,08	715
10 ДЕНЬ	905	23,9	28,46	96,87	738,96
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:					
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	859,00	25,68	23,28	97,8	703,51
	837	25,35	25,71	100,95	735,63
	837	25,63	25,543	100,947	733,722