

УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я.



Чаушева М.Я.

30 августа 2023 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008f00313f8f25ad3abf1fbc0d3051332

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа № 8 имени Героя труда Кубани Владимира Прокофьевича Громова

Владелец: Костюк Яна Николаевна

Директор

Действителен: с 17.04.2023г. по 10.07.2024г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН

Сезон: ОСЕННИЙ

Возраст : 12 лет и старше

В том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Ф рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
завтрак	КАМА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	9,1	11,1	40,0	307,3	2014	175
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,2	5,4	0,0	65,5	2011	15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	2011	14
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,2	2011	376
	ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	30	2,0	0,2	5,0	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	5,1	51,0	2008	ПР
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	5,5	70,8	2008	
Итого за завтрак:		60,00	18,00	23,30	91,30	658,20		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом	100	1,1	0,2	8,6	42,0	2011	59
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И ХАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,3	2011	82
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	60	18,9	26,5	32,7	539,0	2015	263
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	3383
Итого за обед:		935	28,1	32,6	111,3	950,8		
Итого за день:		1480,00	46,10	55,90	202,50	1609,00		

СЛИВА " -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ
 возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Нищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Педеля 1 День 2								
завтрак	ОВОЦИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,6	24,0	2011	71
	Ш	100	13,4	17,7	3,4	246,9	2311	260
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	8,8	41,1	242,8	2011	309
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	21,7	90,0	2016	468
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,4	6,4	30,6	2008	
Итого за завтрак	:	615	23,50	23,9	61,4	683,7		
обед	САЛПАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	2011	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОН	250	2,6	2,8	19,8	115,7	2011	101
	ГЫБА, ТЫРЕБИ-ИН/УЗВ ТОИАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,2	8,1	7,6	167,2	2011	229
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,7	45,3	349,2	2011	305
	КОЕЗИНЫ НАПИТОК с ЙОГУРТОМ	200	2,8	2,5	13,6	88,0	2021	465
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,5	47,6	2008	ПР
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	2008	ПР	
Итого за обед	:	1070	36,8	46,6	1358	1589		
Итого за день	:	1575	60,3	70,5	222,2	1589		

сезон: ОСЕННИЙ
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	* евые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
завтрак	'САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2008	29
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	13,5	11,3	11,8	276,6	2016	326
	ХАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗХАЯ л	180	5,3	4,3	35,0	161,8	2021	227
	'СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008	ПР
Итого за завтрак :		585	23,10	21,00	81,30	651,60		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	2011	53
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	2011	162
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,1	15,0	12,5	223,2	2011	279
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,9	5,9	20,2	156,3	2011	321
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,3	115,4	2011	352
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:		950	30,20	31,20	125,80	898,60		
Итого за день:		1535	53,3	52,2	207,1	1550,2		

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОХОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	2011	45
	ВОК МЯСО С ОВОЩАМИ	210	17,2	18,0	25,7	361,5	2016	276
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	2011	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	
/fmozo за завтра		550	23	23,6	79,8	651,7		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1		14,0	2011	71
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,3	5,5		105,7	2011	113
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14,5	20,1		311,6	2011	269
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	2021	223
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0		42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,3	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	1	81,6	2008	ПР
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4		47,0	2011	338	
Итого за обед:		1020	29,30	30,70	1	885,00		
/fmozo за день-		1570	52,3	54,3	136,3	1536,7		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Ис рецепту	Сборные рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИК W«	200	20,6	23,4	35,7	436,3	2011	291
	ЧАИ	200	0,4	0,1	14,9	62,0	2021	458
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ПЛОЯЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10,0	45,6	2011	338.1
/итого за завтрак:		620	24,0	24,1	74,4	615,6		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРПЕМ	100	1,1	6,1	3,8	76,7	2011	27
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	ФРИКАДЕПЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОИЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	105	13,2	15,5	8,5	278,5	2011	237
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	2011	312
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	ПР
Итого за обед:		925	27,4	33,8	112,2	917,5		
Итого за день:		1545	51,4	57,9	186,6	1532,8		

ГРУША " -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			е	р	г е			
Неделе 1 День 6								
завтрах	ДВОЦН НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (отурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТМЬСКИЕ	100	12,5	*<.+	5,9	112,6	2021	308
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,3	5,6	40,3	118,5	2015	30g/202
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОНАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,2	21,0	2011	331
	ЧАИ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (Б » •»"	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2011	338
<i>f того за завтрак:</i>		7Ю	23,50	18,40	89,30	563,50		
обед	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2008	29
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	2011	96
	щ	100	13,4	17,7	3,4	348,9	2011	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,8	180,0	2008	184
	НАПИТОК ИЗ ШИДОВ ШИПОВНИК	200	0,7	0,3	28,7	132,5	2011	388
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	.2	Ю.*	94,7	2508	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	ПР
Итого за обед:		910	26,1	34,1	120,8	1338,8		
Итого за день:		*<<<		53	210	1502		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕИ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	611,7	22,5	22,4	83,7	637,3
СанПин 100%» суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней		25,02	24,33	"41,86	23,33

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕИ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 (первая неделя) в среднем	949,17	28,53	31,50	120,37	916,00
СанПин 100%» суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 30 %» от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	133,05	952
выход норм в % соотношении за 6 дней		31,70	34,24	31,43	33,68

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕИ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:		51,05	53,88	204,10	1553,33
СанПин 100%» суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 50 % от суточной нормы:		45,00	46,00	191,50	1360,00
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
выход норм в % соотношении за 6 дней		56,72	58,57	53,28	57,11

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	" евые вещества			Энергетическая ценность	N.° рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ"	100	12,9	18,5	27,5	376,7	2011	268-ттк
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	2021	223
	ЧАИ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008	ИР
<i>Итого за завтра :</i>		605	20,50	22,70	80,30	656,60		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	2011	108
	ПТИЦА , ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	15,3	18,9	3,3	244,7	2011	290
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,5	239,5	2015	309/202
	'СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ЛР
	ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ЛР
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2	
<i>Итого за обед:</i>		960	31,30	31,10	116,00	875,80		
<i>Итого за день-</i>		1565	51,8	53,8	196,3	1532,4		

СЛИВА * -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N° рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 8								
завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2008	29
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ	100	10,1	9,3	1,5	123,0	2016	248
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	2011	312
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	2011	342.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
Итого за завтрак:		630	19,20	20,20	82,20	600,30		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом	100	1,1	0,2	8,6	42,0	2011	59
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	ПЛОВ	240	20,8	27,2	41,9	574,2	2011	265
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	2011	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:		660	29,00	32,90	110,50	934,80		
Итого за день:		1290	48,2	53,1	192,7	1535,1		

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	:Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 9								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	2011	53
	ОМОЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК)	200	18,6	19,3	4,9	288,5	2Q11	210-ТТК
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	21,7	90,0	2016	468
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОР	15	1,0	0,1	6,4	30,6	2021	574
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (СПЕЦИАЛЬНО)	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	2008	ПР
Итого за завтрак:		655	24,2	24,7	75,9	651,7		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОПУШКОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	2011	23
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	2011	102
	ЖАРХОЕ ПО-ДОШТАШНЕМУ	220	20,7	15,7	28,4	337,7	2021	328
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	2011	342.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОР	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед		840	32,80	28,00	110,60	827,70		
Итого за день:		1495	57	52,7	186,5	1479,4		

СЛИВА " -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N-° рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 10								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10,6	17,2	14,3	342,4	2016	321
	КАШКА ГРЕЧНЕВАЯ ВЫЗКП	180	2,6	5,3	30,6	180,0	2008	324
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45,0	2021	492
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008	ПР
	ХЛЕБ РЯБИНОИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
		625	17,30	23,10	79,30	681,40		
обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	2011	45
	СОСИСЫ КОРИАНДРОВЫЕ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	2011	96
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	2011	279
	КАША ЯЧНЕВАЯ	180	5,3	4,3	35,0	161,8	2021	227
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	2011	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЯБИНОИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:		920	25,90	29,00	128,90	833,90		
Итого за день:		1545	43,2	52,1	208,2	1515,3		

сезон: ОГЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№в рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 Декь 11								
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОН со сгущенным молоком		20,7	10,7	49,6	392,3	2012	236
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	*<	3.*	12,4	0,1	112,2	2011	14
	ЧАИ С ЛИМОНАДОМ	200	0,2	0,30	10,1	42,2	2011	37Г
	АЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	4,5	0,1	10,0	47,4	2021	57Э
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	115	0,5	0,5	11,3	54,1	2011	338
Итого за завтрак:		550	33,00	17,70	81,10	608,20		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	СОУС С КЕТЧУПОМ И КЕЧЕПЕЛЬМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-вк	100	14,9	18,0	14,5	379,7	2011	394-ттк
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	2011	312
	СОУС ТОМАТНЫЙ Ш348	30	0,3	1,5	2,0	14,4	2012	348
	ЛИМОНАД ЯИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	2,1	90,0	2016	468
	ХЛБС ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	АЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10,0	45,36	2011	338.1	
Итого за обед:		1030	27,60	45,80	123,00	894,50		
Итого за день:		1580	50,6	55,5	204,1	1545,7		

ЯБЛОКО " -допускается выдача иных фруктов ГРУША " -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 12								
завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОХОЧАННОРЪ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	Z011	45
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	2011	15
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	220	13,5	9,0	27,3	245,4	2021	375
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	2021	465
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2
Итого за завтрак	г:	650	23,4	20,0	76,20	585,00		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	2011	101
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	15,0	12,8	7,1	135,1	2021	308
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	3,8	40,1	237,8	2015	309/202
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	0,2	2,2	21,0	2011	331
	СОУС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	2008	ПР	
Итого за обед.		950	32,8	26,10	140,20	859,30		
Итого за день:		1600	56,2	46,1	216,4	1444,3		

СЛИВА " -допускается выдача иных фруктов

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕИ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	619,17	21,27	22,40	79,17	637,20
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней		23,63	24,35	20,67	23,43

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕИ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	893,33	29,90	29,82	121,53	871,50
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 6 дней		13,22	32,41	31,73	32,04

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕИ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		51,17	52,22	200,70	1508,70
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5	1360
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
выход норм в % соотношении за 6 дней		56,85	56,76	52,40	55,47

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВСЬ ПЕРИОД 12 ДНЕИ					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 12 дней (две недели) в среднем фактически:		51,11	53,05	202,40	1531,02
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45,00	46,00	191,50	1360,00
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
выход норм в % соотношении за 12 дней		56,79	57,66	52,85	56,29

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	550,00	18,00	23,30	91,20	658,20
2 ДЕНЬ	615,00	23,5	23,9	86,4	683,7
3 ДЕНЬ	585,00	23,1	21	81,3	651,6
4 ДЕНЬ	550,00	23	23,6	79,8	651,7
5 ДЕНЬ	620,00	24	24,1	74,4	615,3
6 ДЕНЬ	750,00	23,50	18,40	89,30	563,50
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕИ:	611,67	22,52	22,38	83,76	637,33
7 ДЕНЬ	605,00	20,5	22,7	80,3	656,6
8 ДЕНЬ	630,00	19,2	20,2	82,2	600,3
9 ДЕНЬ	655,00	24,2	24,7	75,9	651,7
10 ДЕНЬ	625,00	17,3	23,1	79,3	681,4
11 ДЕНЬ	550,00	23	23,7	81,1	648,2
12 ДЕНЬ	650,00	23,4	20	76,2	585
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕИ:	619,17	21,27	22,40	79,17	637,20
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕИ (ЗАВТРАК)	615,42	21,89	22,19	81,45	637,27

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	830,00	28,10	32,60	111,30	950,80
2 ДЕНЬ	960,00	30,1	26,6	135,8	905,3
3 ДЕНЬ	950,00	30,2	31,2	125,8	898,6
4 ДЕНЬ	1020,00	29,3	30,7	116,5	885
5 ДЕНЬ	925,00	27,4	33,8	112,2	917,5
6 ДЕНЬ	910,00	26	34	121	939
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕИ:	949,17	28,53	31,50	120,37	
7 ДЕНЬ	960,00	31,3	31,1	116	875,8
8 ДЕНЬ	660,00	29	32,9	110,5	934,8
8 ДЕНЬ	840,00	32,8	28	110,6	827,7
10 ДЕНЬ	920,00	25,8	29	128,9	833,9
11 ДЕНЬ	1030,00	27,6	31,8	123	897,5
12 ДЕНЬ	950,00	32,8	26,1	140,2	859,3
ИТОГОВ СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕИ:	893,33	29,90	29,82	121,53	871,50
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕИ (ОБЕД)	921,25	29,22	30,66	120,95	893,75

УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я.



Чаушева М.Я.

30 августа 2023 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008f00313f8f25ad3abf1fbc0d3051332

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа № 8 имени Героя труда Кубани Владимира Прокофьевича Громова

Владелец: Костюк Яна Николаевна

Директор

Действителен: с 17.04.2023г. по 10.07.2024г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН

Сезон: ОСЕННИЙ

Возраст : 7-11 лет

В том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			е	г/црц.	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОПОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	220	8,40	10,60	35,10	270,50	175	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	54,60	15	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,90	40,20	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ПР	2008
	ВАФЛИ	20	0,60	0,70	15,50	70,80	ПР	2008
Итого за завтрак:		500	15,80	16,00	81,10	534,50		
' е '	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом	60	0,60	0,10	5,20	25,20	59	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,50	4,00	10,00	82,70	82	2011
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	17,20	24,10	29,80	489,90	263	2015
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,70	0,20	17,60	82,90	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ПР	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,80	0,30	9,30	47,50	338.2	2011	
Итого за обед:		815	25,10	29,10	100,00	852,40		
Итого за день:		1315	40,9	45,1	181,1	1386,9		

СЛИВА * -допускается выдача иных фруктов

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			» елки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,70	0,10	2,30	14,40	71	2011
	ГУЛЯШ	90	12,10	15,40	2,80	203,60	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,30	4,80	34,00	201,00	309/202	2015
	.ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,10	0,00	21,70	90,00	468	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ПР	2008
Итого за завтрак:		540	21	20,6	79,3	597,2		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,50	4,30	1,70	47,10	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОИ	200	2,10	2,30	15,80	92,60	101	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	13,20	7,10	6,90	144,90	229	2011
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,60	4,70	37,70	207,70	305	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ПР	2008
	ВАФЛИ	20	0,60	0,70	15,50	70,80	ПР	2008
Итого за обед:		830	27,2	22	119,8	786,6		
Итого за день:		1370	48,2	42,6	199,1	1383,8		

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 СДОДВ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	, ищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	'Углеводы			
Неделя 1 День 3								
завтрак	0A1 iA i "iийоз ивпыт- I тэДЫ'	60	0,90	3,00	2,60	47,30	29	2008
	ИАГГЕТСЫИ КУРИНЫЕ	90	12,20	10,20	10,60	248,90	326	2016
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,40	3,60	29,20	134,80	227	2021
	соки ГВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,90	0,20	17,60	75,10	389	2011
	:ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ПР	2008
Итого за завтрак:		500	19,90	17,10	70,00	553,50		
обед	'САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,00	2,50	4,90	46,20	53	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,60	4,30	15,10	117,70	102	2011
	ТВОРОЖНИКОВЫЕ КОШКИ	110	11,10	13,80	11,40	204,60	279	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,60	4,40	15,20	117,20	321	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	28,30	115,40	352	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	ПР	2008
	ХЛЕБ ЯГОВЫЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ПР	2008
Итого за обед:		780	24,80	25,50	103,50	736,60		
Итого за день:		1280	44,7	42,6	173,5	1290,1		

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	П евые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 1 День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,00	5,30	53,00	45	2011
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ"	200	16,40	17,30	24,50	344,20	276	2016
	КОМПОТ ИЗ СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ПР	2008
<i>Итого за завтрак:</i>		500	20,10	20,60	67,70	562,80		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	71	2011
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,20	4,50	10,80	92,80	113	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14,50	20,10	12,60	311,60	269	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,90	3,20	23,10	137,10	223	2021
	ЧАИ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,10	42,20	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОИ	35	2,30	0,30	14,80	71,40	ПР	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	120	0,50	0,50	11,80	56,40	338	2011	
<i>Итого за обед:</i>		915	27,90	29,00	109,80	838,30		
<i>Итого на день:</i>		1415	48	49,6	177,5	1401,1		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	*** евые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,70	0,10	2,30	14,40	71	2011
	плов из птицы	150	15,50	20,00	26,80	349,00	291	2011
	ЧАИ	200	0,40	0,10	14,90	62,00	458	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОИ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,40	0,30	10,00	45,60	338.1	2011
<i>Итого за завтрак -</i>		545	19,48	20,75	70,38	549,00		
е	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,70	3,70	2,30	46,00	27	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,50	4,00	10,00	82,70	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОИЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,60	15,20	8,10	265,40	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,30	21,40	146,70	312	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПР	2008
<i>Итого за обед:</i>		790	24,80	29,00	99,20	803,80		
<i>Итого за день:</i>		1335	44	50	170	1353		

ГРУША * -допускается выдача иных фруктов

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	517,0	19,26	19,01	73,70	559,40
СанПин 100% «суточной нормы»:		77	79	335	2350
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,4	15,8	67	470
норма по СанПин 25% «от суточной нормы»:		19,25	19,75	63,75	587,5
выход норм в '» соотношении за 5 дней		25,Я1	24,06	22,00	23,80

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	826	25,96	26,92	106,46	803,54
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		33,71	34,08	31,78	34,19

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		45,22	45,93	180,16	1362,84
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5	1175
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
выход норм в '» соотношении за 5 дней		58,72	58,14	53,78	58,00

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			е	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 6								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	71	2011
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ"	90	11,60	16,70	25,00	338,90	268-ттк	2011
	КАША ПШЕНЧИННАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,90	3,20	23,10	137,10	223	2021
	ЧАИ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,10	42,20	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ПР	2008
Итого за завтрак:		540	19,00	20,30	78,20	614,80		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,70	0,10	2,30	14,40	71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,20	4,30	18,40	125,10	108	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,90	17,20	3,00	322,30	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,80	34,30	202,40	308/202	2015
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ПР	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,80	0,30	9,30	47,50	338.2	2011	
Итого за обед:		860	28,60	27,30	110,50	806,90		
Итого за день:		1400	47,6	47,6	188,7	1421,7		

СЛИВА * -допускается выдача иных фруктов

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N.º рецептур	Сборник рецептур
			белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7								
завтрак	САЛАТ 'ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ'	60	0,90	3,00	2,60	47,30	29	2008
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ	100	10,10	8,30	1,50	123,00	248	2016
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,30	21,40	146,30	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫИ ВАРИАНТ)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ЛР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ЛР	2008
Итого за завтрак:		550	17,2	17,1	71	515,9		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВКИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом	80	0,90	0,10	6,90	33,60	59	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,50	4,00	10,00	82,70	82	2011
	ПЛОВ	200	22,70	23,30	35,00	440,60	265	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ЛР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ЛР	2008
Итого за обед:		730	28,70	27,80	94,90	746,10		
Итого за день:		1280	45,9	44,9	165,9	1262		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Содержание питательных веществ			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 8								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,00	2,50	4,90	46,20	53	2011
	Омлет натуральный (с яйцом и сливками)	150	13,90	14,50	2,60	216,60	210-вк	2011
	лимон лимонный	200	0,10	0,00	21,70	90,00	468	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОГО	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ПР	2008
	Пюре из фруктов (с яблоком и сливками)	100	0,80	0,30	9,30	47,50	338.2	2011
	ВАФЛИ	20	0,60	0,70	15,50	70,80	ПР	2008
Итого за завтрак:		570	19,2	18,3	72,5	559,3		
обед		60	0,70	3,70	2,10	45,50	23	2011
	Пюре картофельное с мясом и овощами	200	4,60	4,30	15,10	117,70	102	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,80	14,30	25,80	307,00	328	2021
	Сливки 10%	200	0,20	0,20	27,00	111,10	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОГО	40	2,60	0,40	17,00	81,60	ПР	2008
Итого за обед:		720	28,40	23,00	97,00	710,30		
Итого за день:		1290	47,6	41,3	169,5	1269,6		

СЛИВА * - допускается выдача иных фруктов

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	* евые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 9								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	71	2011
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	90	9,60	15,50	12,90	308,50	321	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	324	2008
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	180	0,10	0,10	9,80	40,50	492	2021
	:ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ПР	2008
		520	15,20	20,40	68,20	595,60		
од * *	МАЛАИ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,00	5,30	53,00	45	2011
	АЕ 2ВАРИАНТ	110	11,10	13,80	11,40	204,60	279	2011
	ЧНЕВ	150	4,40	3,60	29,20	134,80	227	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,80	4,20	13,10	97,70	96	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,40	77,40	349	2011
	.КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,20	20,10	94,70	ПР	2008
то о	ЕБ РЖАНОИ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПР	2008
		790	23,30	25,10	111,20	723,40		
		1310	38,5	45,5	179,4	1319		

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N:° рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 10								
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком	150	15,50	8,00	37,20	294,10	236	2012
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	15	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	14	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40	573	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,10	42,20	377	2011
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	110	0,40	0,40	10,80	51,70	338	2011
Итого за завтрак:		500	20,00	19,80	68,20	546,60		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,70	0,10	2,30	14,40	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,50	4,00	10,00	82,70	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,90	18,00	14,50	279,70	294-вк	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,30	21,40	146,30	312	2011
	ЛИМОНА ЛИМОННЫЙ	200	0,10	0,00	21,70	90,00	468	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	ПР	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	120	0,50	0,30	12,00	54,70	338.1	2011	
Итого за обед:		880	24,50	28,10	105,50	779,60		
Итого за день:		1380	44,5	47,9	173,7	1326,2		

ГРУША *;ЯБЛОКО* -допускается выдача иных фруктов

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	536	18,12	19,18	71,62	566,44
СанПин 100% суточной нормы:		77,00	79,00	335,00	2350,00
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,40	15,80	67,00	470,00
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		23,53	24,28	21,38	24,10

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней(неделя вторая) в среднем фактически:	796	26,7	26,26	103,82	753,26
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 30 % от суточной нормы.		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПин 35 % от суточной нормы.		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		34,68	33,24	30,99	32,05

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		44,82	45,44	175,44	1319,70
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5	1175
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		58,21	57,52	52,3Т	56,16

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 10 ДНЕЙ					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 10 дней в среднем фактически:		45,02	45,69	177,80	1341,32
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5	1175
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		58,46	57,83	53,07	57,08

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	500,00	15,80	16,00	81,10	534,50
2 ДЕНЬ	540	21	20,6	79,3	597,2
3 ДЕНЬ	500	19,9	17,1	70	553,5
4 ДЕНЬ	500	20,1	20,6	67,7	562,8
5 ДЕНЬ	545	19,48	20,75	70,38	549,00
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕИ:	517,00	19,26	19,01	73,70	559,40
6 ДЕНЬ	540	19	20,3	78,2	614,8
7 ДЕНЬ	550	17,2	17,1	71	515,9
8 ДЕНЬ	570	19,2	18,3	72,5	559,3
9 ДЕНЬ	520	15,2	20,4	68,2	595,6
10 ДЕНЬ	500	20	19,8	68,2	546,6
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕИ:	536,00	18,12	19,18	71,62	566,44
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕИ (ЗАВТРАК)	526,5	18,69	19,10	72,66	562,92

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углевод	
1 ДЕНЬ	815	25	29	100	852
2 ДЕНЬ	830	27,2	22	119,8	786,6
3 ДЕНЬ	780	24,8	25,5	103,5	736,6
4 ДЕНЬ	915	21,9	29	109,8	838,3
5 ДЕНЬ	790	24,8	29	99,2	803,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕИ:	826,00	25,96	26,92	106,46	803,54
6 ДЕНЬ	860	28,6	27,3	110,5	806,9
7 ДЕНЬ	730	28,7	27,8	94,9	746,1
8 ДЕНЬ	720	28,4	23	97	710,3
9 ДЕНЬ	790	23,3	25,1	111,2	723,4
10 ДЕНЬ	880	24,5	28,1	105,5	779,6
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕИ:	796,00	26,70	26,26	103,82	753,26
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕИ (ОБЕД)	811	26,33	26,59	105,14	778,4