

УТВЕРЖДАЮ
Директор гимназии №4
имени И.Н. Нестерова
поселка Исебай

И.С.Рой

2026 г.

ОСНОВНОЕ/Организованное/ Меню приготавливаемых блюд для возрастной категории детей 7-11 лет

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет
поселок Исебай

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 1								
Завтрак	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	5,2	7,8	7,4	121	64	2021
	КАША «ДРУЖБА»	200	5,07	6,44	26,93	185,94	229	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,87	2,45	18,6	103,75	582	2021
Итого за завтрак:		500	15,44	17,22	80,55	538,09		
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
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,11	13,75	11,44	204,6	279	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,49	4,13	20,3	136,2	213	2021
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
Итого за обед:		785	27,54	25,33	97,43	717,76		
Полдник	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ со свежими фруктами	100	3,8	3,6	42,82	218,89	13-ттк	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,85	5	8	101	470	2021
Итого за полдник::		300	9,65	8,6	50,82	319,89		
Всего за день:			52,63	51,15	228,8	1575,74		

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет
вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 2								
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150	2021
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	8,16	5,22	11,69	126,43	315	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256	2021
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный)	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:		560	18,97	16,17	83,92	555,73		
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	70	0,56	4,2	1,82	47,6	16	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	3,54	5,56	60,01	95	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,73	19,22	33,76	362,95	328	2021
	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	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	2021
Итого за обед:		860	22,45	28,12	99,72	737,76		
Полдник	БЛИНЧИКИ из п/ф	90	3,5	7,27	24,46	177,76	3-тгк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	23	1,66	1,96	12,77	75,21	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
Итого за полдник::		313	8,46	12,13	51,03	346,97		
Всего за день:			49,88	56,42	234,67	1640,46		

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 3								
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,15	13,04	13,73	212,86	224-ттк	2008
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,8	2,13	13,88	81,75	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 (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	2021
Итого за завтрак:		515	17,47	18,35	66,75	501,21		
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(кукуруза)	65	1,88	2,59	3,92	46,44	157	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100	2021
	КОТЛЕТЫ КИЕВСКИЕ	100	10,2	11,6	10,9	188,8	25-ттк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	150	3,93	3,25	23,09	137,09	223	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:		815	24,97	23,13	111,7	755,53		
Полдник	МАННИК	100	5,53	5,92	27,98	187,31	550	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,85	5	8	101	470	2021
Итого за полдник:		300	11,38	10,92	35,98	288,31		
Всего за день:			52,82	52,4	214,43	1545,05		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 четверг

Исходный		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Прием пищи	Наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,87	3,61	5,05	56,52	1	2021
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,62	189,48	326-тгк	2016
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6	8,7	105,03	377	2021
	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И АПЕЛЬСИНОМ	200	0,19	0,04	15,94	65,36	32-тгк	2020
	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:		560	19,79	20,39	66,09	527,79		
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,52	4,88	4,64	68,87	25	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	8,56	8,12	15,71	170,39	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	28,26	22,58	95,63	700,65		
Полдник	ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ	150	10,25	10,35	37,43	283,8	404	2011
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,72	0,85	5,55	32,7	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
Итого за полдник:		360	11,17	11,3	52,28	354,5		
Всего за день:			59,22	54,27	214	1582,94		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 пятница

пятиница		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Прием пищи	Наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)огурцы	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	ПЛОВ из мяса	200	13,93	16,1	32,96	332,48	14-тгк	2021
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный)	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	19,29	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-тгк	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,57	15,2	8,11	219,6	297	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10,02	51,5	574	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83	582	2021
	Итого за обед:	790	27,96	28,36	113,3	819,68		
Полдник	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	100	4,4	5,6	44,4	245,63	539	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,85	5	8	101	470	2021
Итого за полдник::		300	10,25	10,6	52,4	346,63		
Всего за день:			57,5	55,86	242,66	1702,79		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 понедельник

понедельник		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Прием пищи	Наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1								
Завтрак	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	35,8	75	2021
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,97	6,29	31,04	200,62	236	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	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,08	1,28	8,33	49,05	471	2021
Итого за завтрак:		505	16,15	17,46	81,26	546,06		
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	70	0,56	4,2	1,82	47,6	16	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	3,54	5,56	60,01	95	2021
	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ с мясом птицы	220	15,31	17,69	36,21	365,36	31-тгк	2021
	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	25	2	0,38	10,03	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	87	2021
Итого за обед:		855	23,39	26,63	103,2	746,07		
Полдник	МАННИК	100	5,53	5,92	27,98	187,31	550-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,85	5	8	101	470	2021
Итого за полдник:		300	11,38	10,92	35,98	288,31		
Всего за день:			50,97	55,01	220,44	1580,44		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 вторник

торник								
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 2								
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)огурцы	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	ЛЮЛЯ-КЕБАБ из мяса	90	11,34	9,7	7,23	161,58	10-ттк	2021
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3	5,1	11,4	103,54	380	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83	582	2021
Итого за завтрак:		565	20,12	17,42	64,35	494,42		
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,87	3,6	5,04	56,43	102	2021
	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	12,56	8,51	6,51	153,42	9-ттк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,79	29,44	239,94	142	2015
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный)	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
Итого за обед:		790	25,07	28,8	99,49	758,19		
Полдник	БЛИНЧИКИ из п/ф	90	3,5	7,27	24,46	177,76	3-ттк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	23	1,66	1,96	12,77	75,21	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
Итого за полдник:::		313	8,46	12,13	51,03	346,97		
Всего за день:			53,65	58,35	214,87	1599,58		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 среда

среда								
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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-тгк	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		570	19,68	20,06	68,52	532,5		
Обед	САЛАТ «СВЕКЛОГОР»	60	0,9	3,72	4,56	55,24	34-тгк	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	2,12	2,8	7,48	63,99	115	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,42	16,21	13,06	251,78	294-тгк	2011
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ с овощами	150	2,25	3,19	22,16	126,58	218-тгк	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	496	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:		855	24,02	27,17	100,6	742,69		
Полдник	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ со свежими фруктами	100	2,8	3,6	42,82	218,89	13-тгк	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,85	5	8	101	470	2021
Итого за полдник:		300	9,65	8,6	50,82	319,89		
Всего за день:			53,35	55,83	219,94	1595,08		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 четверг

четверг		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи	Наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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:		580	20,04	17,27	68,18	507,93		
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)помидоры	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
	ГУЛЯШ	110	11,7	20,01	3,18	239,61	260	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	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	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 (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	52	2021
Итого за обед:		910	23,76	28,96	95,99	739,27		
Полдник	ОЛАДЫ С ТВОРОГОМ	120	8,2	8,28	29,94	227,01	404	2011
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
Итого за полдник:		320	9,2	8,48	50,14	313,01		
Всего за день:			53	54,71	214,31	1560,21		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5									
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)огурцы		60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		100	10,5	15,4	4,5	198,6	290	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		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 (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	Итого за завтрак:		660	20,05	20,63	67,9	536,8		
Обед	САЛАТ «ПО-РУССКИ»		70	0,91	2,46	4,63	44,26	33-тгк	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ		200	2	3,1	8,9	71,4	18-тгк	2021
	ВОК ИЗ МЯСА		200	13,92	16,1	32,92	332,12	26-тгк	2021
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный)		200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Итого за обед:		760	24,83	22,82	107,28	733,18		
Полдник	ПШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ		100	4,4	5,6	44,4	245,63	539-тгк	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		200	5,85	5	8	101	470	2021
Итого за полдник::			300	10,25	10,6	52,4	346,63		
Всего за день:				55,13	54,05	227,59	1616,61		

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:	529,0	18,2	17,8	74,9	531,9
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	83,75	587,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		23,6	22,5	22,3	22,6

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	811	26,236	25,504	103,556	746,276
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		34,1	32,3	30,9	31,8

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого полдники за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	314,6	10,18	10,71	48,50	331,26
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 10 % от суточной нормы:		7,7	7,9	33,5	235
норма по СанПин 15 % от суточной нормы:		11,55	11,85	50,25	352,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		13,2	13,6	14,5	14,1

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК= 60-75 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	0,00	54,61	54,02	226,91	1609,40
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		57,75	59,25	251,25	1762,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		70,9	68,4	67,7	68,5

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	576,0	19,2	18,6	70,0	523,5
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	83,75	587,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		24,9	23,5	20,9	22,3

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	834	24,21	26,876	101,31	743,88
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		31,4	34,0	30,2	31,7

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого полдники за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	306,6	9,79	10,15	48,07	322,96
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 10 % от суточной нормы:		7,7	7,9	33,5	235
норма по СанПин 15 % от суточной нормы:		11,55	11,85	50,25	352,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		13	13	14,4	13,7

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		53,21	55,59	219,43	1590,38
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		57,75	59,25	251,25	1762,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		69,1	70,4	65,5	67,7

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарн ый вес блюд	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	500	15	17	81	538
2 ДЕНЬ	560	18,97	16,17	83,92	555,73
3 ДЕНЬ	515	17,47	18,35	66,75	501,21
4 ДЕНЬ	560	19,79	20,39	66,09	527,79
5 ДЕНЬ	510	19	17	77	536
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	529,00	18,19	17,81	74,85	531,86
6 ДЕНЬ	505	16,15	17,46	81,26	546,06
7 ДЕНЬ	565	20,12	17,42	64,35	494,42
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:	576,00	19,21	18,57	70,04	523,54
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	552,5	18,7	18,187	72,448	527,701

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарн ый вес блюд	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	785	28	25	97	718
2 ДЕНЬ	860	22,45	28,12	99,72	737,76
3 ДЕНЬ	815	24,97	23,13	111,7	755,53
4 ДЕНЬ	805	28,26	22,58	95,63	700,65
5 ДЕНЬ	790	27,96	28,36	113,3	819,68
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	811,00	26,24	25,50	103,56	746,28
6 ДЕНЬ	855	23,39	26,63	103,2	746,07
7 ДЕНЬ	790	25,07	28,8	99,49	758,19
8 ДЕНЬ	855	24,02	27,17	100,6	742,69
9 ДЕНЬ	910	23,76	28,96	95,99	739,27
10 ДЕНЬ	760	24,83	22,82	107,29	733,18
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	834,00	24,21	26,88	101,31	743,88
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	822,5	25,23	26,19	102,44	745,08

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарн ый вес блю	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	300	10	9	51	320
2 ДЕНЬ	313	8,46	12,13	51,03	346,97
3 ДЕНЬ	300	11,38	10,92	35,98	288,31
4 ДЕНЬ	360	11,17	11,3	52,28	354,5
5 ДЕНЬ	300	10,25	10,6	52,4	346,63
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	314,60	10,18	10,71	48,50	331,26
6 ДЕНЬ	300	11,38	10,92	35,98	288,31
7 ДЕНЬ	313	8,46	12,13	51,03	346,97
8 ДЕНЬ	300	9,65	8,6	50,82	319,89
9 ДЕНЬ	320	9,2	8,48	50,14	313,01
10 ДЕНЬ	300	10,25	10,6	52,4	346,63
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	306,60	9,79	10,15	48,07	322,96
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИК)	310,6	9,99	10,43	48,29	327,11