

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



Игнаткина

2022год

« 20 »

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 1

им. В.С. Устинова

Н. Л. Чернышева

2023год



## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10 – ти дневное)

## ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Сезон: зимне-весенний

Возраст: 7 - 11 лет

в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

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

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя I										
День I										
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА			220	8,4	10,6	35,1	270,5	175	2011
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)п			15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п			200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п			20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п			25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРЯНИКИ п***			20	1,1	0,9	14,8	73,2	580	2021
Итого за завтрак:				500	16,7	16,6	79	533,7		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**			60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п			200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ			110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п			150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п			200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п			40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п			30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*			100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:				890	25,5	23,8	109,3	741,1		
Итого за день:				1390	42,2	40,4	188,3	1274,8		

\* - допускается выдача иных фруктов

\*\* - допускается выдача иных овощей

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

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

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1										
День 2										
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**			60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА			100	10,6	13,2	14,3	218,5	321	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ п-тк			25	0,2	0,8	1,2	13	419-тк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п			155	4,2	4	25,8	156,6	225	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ			200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п			25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п			20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:				585	19,3	18,7	84,3	584,3		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ п			70	0,9	4,3	4,3	58,9	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п			200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ-тк			110	9,5	9	12	166,5	239	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ			150	3,2	7,7	23,9	173,1	145	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ			200	3,3	2,9	13,9	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п			40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п			25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за обед:				795	26,9	27,5	95,5	730,2		
Итого за день:				1380	46,2	46,2	179,8	1314,5		

\*\* - допускается выдача иных овощей

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

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1										
День 3										
завтрак										
				60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
				110	9,5	11	12	166,5	486-гтк	2021
				150	4,1	6	8,7	105	377	2021
				30	0,3	1	1,4	15,7	419-гтк	2021
				200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
				30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
				600	18,8	18,7	66,1	489,2		
Итого за завтрак:				60	0,7	0,1	4,4	23,6	56	2011
обед				200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
				200	13,3	17,5	29,8	430,9	263	2011
				200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
				25	2	0,4	10	51,5	574	2021
				20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед:				745	22,4	23,5	113,1	858,4		
Итого за день:				1345	41,2	42,2	179,2	1347,6		

\*\* - допускается выдача иных овощей

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

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

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1										
День 4										
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕНЬЮМ ГОРОШКОМ п			60	0,9	3,7	4,6	55,2	30	2021
	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ-ГТК			90	10,1	11,3	7,5	218,3	301-гтк	2011
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п			150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п			200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п			20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п			20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:				540	19,9	20,6	68,8	584		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п			60	0,7	3,1	3,3	43,8	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп			200	2	3,1	8,9	71,4	128	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ			90	9,5	16,4	2,3	274,5	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п			150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п			200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п			50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п			35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*			120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:				905	23,5	27,3	97,5	808,7		
Итого за день:				1445	43,4	47,9	166,3	1392,7		

\* - допускается выдачи иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1										
День 5										
завтрак				60	1	3,6	4,9	56,4	9	2021
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п			180	12,5	13,9	32,2	294,8	375-гтк	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-гтк			200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п			20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п			20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п			100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)п*			580	20,2	20,7	76	565,2		
Итого за завтрак:				60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
обед				200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**			100	12,6	15,2	8,1	265,4	297	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п			150	4,1	5,8	23,8	112,9	400-гтк	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ			200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый)			50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п			35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п			795	26,3	25,7	97,3	720		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п			1375	46,5	46,4	173,3	1285,2		
Итого за обед:										
Итого за день:										

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

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

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2										
День 1										
завтрак				60	0,7	0,1	4,4	23,6	56	2011
				90	9,6	13,4	2,6	278,1	260	2011
				150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
				200	1	0,2	20,2	86	501	2021
				20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:				540	18,3	17,4	68,1	612,8		
обед				60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
				200	2,1	2,8	7,5	64	115	2021
				200	13,4	22,9	31,1	432,1	259	2011
				200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
				30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
				100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:				830	22,4	27,1	101,2	786,1		
Итого за день:				1370	40,7	44,5	169,3	1398,9		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

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

Прием пищи	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2									
День 2									
завтрак			60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	100	10,8	10,2	13,6	276,6	326	2016
		НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
		МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ттк	2021
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ п-ттк	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ п	575	20,2	16,7	74,2	613,7		
Итого за завтрак:			60	0,6	3,7	4,5	53,4	22	2021
обед			200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК п	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308-ттк	2021
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	180	3,9	11,8	29,4	239,9	142	2011
		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п-ттк	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	805	24	24	98,9	709		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ п	1380	44,2	40,7	173,1	1322,7		
Итого за обед:									
Итого за день:									

\*\* - допускается выдачи иных овощей



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

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2										
День 3										
завтрак				60	1,1	5,3	4,6	70,8	150	2021
				150	13,5	11,6	3,5	201,2	268-ттк	2021
				200	1	0,2	20,2	86	501	2021
				20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
				100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
				20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
				570	20,2	18,9	70,7	563,2		
Итого за завтрак:				60	0,8	3,7	4,6	54,6	26	2021
обед				200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
				110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
				155	4,2	4	25,8	156,6	225	2021
				200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:				805	27,5	25,4	98,5	722,4		
Итого за день:				1375	47,7	44,3	169,2	1285,6		

\* - допускается выдача иных фруктов

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

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

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2										
День 4										
завтрак				60	0,5	3,6	1,6	40,8	16	2021
				110	9,5	9	12	166,5	239	2011
				150	4,1	6	8,7	105	377	2021
				200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
				25	1,9	0,2	15,3	58,5	573	2021
				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
				565	18,3	19,4	63,9	490		
Итого за завтрак:				70	1	4,2	5,9	65,9	1	2021
				200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
				100	10,6	14,9	2,9	309	260	2011
				155	2,3	4,6	26,4	155,2	324	2008
				200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
				50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:				815	23,1	28,9	97,5	863,1		
Итого за день:				1380	41,4	48,3	161,4	1353,1		

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

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2										
День 5										
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со стуженным молоком ттк			150	15,5	8	37,2	294,1	236	2012
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порция)п			10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п			200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п			30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*			110	0,4	0,4	10,8	48,4	82	2021
Итого за завтрак:				500	18,6	16	72,4	518,8		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**			60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п			200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-ттк			100	14,9	18	30,5	299,8	294-ттк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п			150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п			200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п			30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п			20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*			120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:				880	26,2	26	115	753,7		
Итого за день:				1380	44,8	42	187,4	1272,5		

\* - допускается выдача иных фруктов

\*\* - допускается выдача иных овощей

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	561	18,98	19,06	74,84	551,28
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		24,65	24,13	22,34	23,46

<b>ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	826	24,92	25,56	102,54	771,68
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		32,36	32,35	30,61	32,84

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1387	43,9	44,62	177,38	1322,96
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	47,2	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		57,01	56,48	52,95	56,30

**ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
итого завтрака за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	550	19,12	17,68	69,86	559,7
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		25	22,38	20,85	23,82

**ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	827	24,64	26,28	102,22	766,86
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		32,00	33,27	30,51	32,63

**ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
итого за 5 дней (вторую неделю) в среднем фактически:	1377	43,76	43,96	172,08	1326,56
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	47,2	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		56,83	55,65	51,37	56,45

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	500	16,7	16,6	79	533,7
2 ДЕНЬ	585	19,3	18,7	84,3	584,3
3 ДЕНЬ	600	18,8	18,7	66,1	489,2
4 ДЕНЬ	540	19,9	20,6	68,8	584
5 ДЕНЬ	580	20,2	20,7	76	565,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	561	18,98	19,06	74,84	551,28
6 ДЕНЬ	540	18,3	17,4	68,1	612,8
7 ДЕНЬ	575	20,2	16,7	74,2	613,7
8 ДЕНЬ	570	20,2	18,9	70,7	563,2
9 ДЕНЬ	565	18,3	19,4	63,9	490
10 ДЕНЬ	500	18,6	16	72,4	518,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	550	19,12	17,68	69,86	559,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	555,5	19,05	18,37	72,35	555,49

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	890	25,5	23,8	109,3	741,1
2 ДЕНЬ	795	26,9	27,5	95,5	730,2
3 ДЕНЬ	745	22,4	23,5	113,1	858,4
4 ДЕНЬ	905	23,5	27,3	97,5	808,7
5 ДЕНЬ	795	26,3	25,7	97,3	720
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	826	24,92	25,56	102,54	771,68
6 ДЕНЬ	830	22,4	27,1	101,2	786,1
7 ДЕНЬ	805	24	24	98,9	709
8 ДЕНЬ	805	27,5	25,4	98,5	722,4
9 ДЕНЬ	815	23,1	28,9	97,5	863,1
10 ДЕНЬ	880	26,2	26	115	753,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	827	24,64	26,28	102,22	766,86
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	826,5	24,78	25,92	102,38	769,27