

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.

Н. А. Игнаткина

2023 год

« 30 »



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 1

им. В.С. Устинова

Н. Л. Чернышева

2023 год



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12 – ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Сезон: зимне-весенний

Возраст: от 12 лет и старше

В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1										
День 1										
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА			250	9,5	12	39,9	307,5	175	2011
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порция)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			40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п			25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРЯНИКИп***			20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за завтрак:				550	19,3	18,1	93,7	617,5		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**			100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п			250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ			120	12,1	15	12,5	223,2	279	2011
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п			180	6,7	5,9	35,5	221,4	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:				1020	28,3	26,8	118,4	816		
Итого за день:				1570	47,6	44,9	212,1	1433,5		

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1										
День 2										
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**			100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА			100	10,6	13,2	14,3	218,5	321	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ п-ттк			30	0,3	1	1,4	15,5	419-ттк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п			180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ			200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п			40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п			20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:				670	21,5	19,7	96,8	651,5		
обед	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ п			100	1,3	6,1	6,2	84,2	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п			250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ-ттк			120	10,4	9,7	13,1	182,4	239-ттк	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ			180	3,9	5,7	27,1	176,5	145	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ			200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п			45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п			40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:				935	31,8	29	112,9	840,6		
Итого за день:				1605	53,3	48,7	209,7	1492,1		

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1										
День 3										
завтрак				100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
				110	9,5	11	12	166,5	486-гтк	2021
				180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
				30	0,3	1	1,4	15,5	419-гтк	2021
				200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:				680	20,6	20	73,5	537,9		
обед				110	1,3	0,2	8,1	43,3	56	2011
				250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
				220	14,7	19,2	32,8	473,8	263	2011
				200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
				20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед:				880	26,1	26,5	128,5	973,8		
Итого за день:				1560	46,7	46,5	202	1511,7		

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1									
День 4									
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЗАРДЫЧНЫМИ ГРОШКОМ П		100	1,5	6,2	7,6	92	30	2021
	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ-ГТК		100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-гтк	2011
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ П		180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ П		200	0,2	0,1	9,3	38	457	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
Итого за завтрак:			630	23,5	24,1	83,5	705,3		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ П		100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ П		250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ		100	10,6	18,2	2,6	305	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ П		180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ П		200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ П		55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ П		40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) П*		120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:			1045	27,2	32,3	111,3	925,7		
Итого за день:			1675	50,7	56,4	194,8	1631		

* - допускается выдачи иных фруктов

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1										
День 5										
завтрак				100	1,6	6	8,2	94	9	2021
				200	13,9	15	35,8	327,6	375-гтк	2021
				180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
				100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
				640	23,4	24,1	91,4	673,6		
Итого за завтрак:				100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
обед				250	1,9	4,4	7	75	95	2021
				110	13,8	16,7	8,9	292	297	2011
				200	5,5	7,7	31,8	150,5	400-гтк	2021
				200	1	0,2	20,2	86	501	2021
				50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:				950	30	30,1	110,2	813,9		
Итого за день:				1590	53,4	54,2	201,6	1487,5		

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1										
День 6										
завтрак				100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
				130	11,2	15,7	11,1	258,7	274	2011
				180	2,6	5,3	30,6	180	324	2008
				200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
				670	19,3	21,8	82	629,5		
Итого за завтрак:				100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
обед				250	2	2,7	12,1	85,8	101	2011
				100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
				200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011
				200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:				930	27,9	30	112,3	836,5		
Итого за день:				1600	47,2	51,8	194,3	1466		

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 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					100	1,2	0,2	7,3	39,4	56	2011
					100	10,6	13,9	2,9	291,4	260	2011
					180	4,7	3,5	27,7	154,5	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
					620	20,6	18,3	75,9	659,3		
Итого за завтрак:					100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
обед					250	2,7	3,5	9,4	80	115	2021
					240	16	27,5	37,3	518,2	259	2011
					200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
					45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
					35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
					100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:					970	26,7	32,5	114,4	914,6		
Итого за день:					1590	47,3	50,8	190,3	1573,9		

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 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	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**			100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ			110	11,9	11,2	15	304,3	326	2016
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п			180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮл-тгк			30	0,3	1	1,4	15,5	419-тгк	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п			200	0,1	0,1	10,9	45	492	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
Итого за завтрак:				670	23,6	18,8	87,5	708,6		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК п			100	1	6,1	7,5	89	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п			250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п			100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ			200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п			200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п			45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п			40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:				935	26,8	28,9	114,9	828,4		
Итого за день:				1605	50,4	47,7	202,4	1537		

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2										
День 3										
завтрак				100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
				200	16,6	13,4	4,6	268,2	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	0,6	0,7	15,5	70,8	580	2021
				660	23,6	24,1	75,6	675		
Итого за завтрак:				100	1,4	6,1	7,6	91	26	2021
обед				250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
				110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
				180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
				200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
				45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:				925	30,5	29,3	111	818,9		
Итого за день:				1585	54,1	53,4	186,6	1493,9		

* - допускается выдачи иных фруктов

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 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				100	0,8	6	2,6	68	16	2021
				120	10,4	9,7	13,1	182,4	'239-ттк	2011
				180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
				200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
				680	23	24,1	80,1	630,5		
Итого за завтрак:				100	1,5	6	8,4	94,1	1	2021
обед				250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
				110	11,7	15,3	4,2	320,5	260	2011
				200	2,9	5,9	34	200,1	324	2008
				200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
				45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
				45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за обед:				950	25,8	33,5	111,1	968,2		
Итого за день:				1630	48,8	57,6	191,2	1598,7		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2											
День 5											
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со стуженым молоком ттк				200	20,5	10,7	49,6	392,3	236	2012
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)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				20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*				120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за завтрак:					550	22,9	18,8	80,8	598		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**				100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п				250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-ттк				110	16,4	19,8	33,6	329,9	294-ттк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п				180	4,7	3,5	27,7	154,5	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				40	3,2	0,6	16	82,4		2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*				120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:					1030	30,8	29,3	132,8	861,8		
Итого за день:					1580	53,7	48,1	213,6	1459,8		

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2									
День 6									
завтрак									
		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
		ПЛОВ из мяса п	200	15,6	18,2	34,6	368	330	2021
		ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
		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
Итого за завтрак:			550	20,6	18,9	80,8	580,3		
обед		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
		РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	230	15,3	20,1	34,3	495,5	263	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ п	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
		ПРЯНИКИп***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед:			870	28,3	33,3	111,4	975,8		
Итого за день:			1420	48,9	52,2	192,2	1556,1		

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	640	21,27	21,30	86,82	635,88
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	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	23,15	22,67	23,38

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	960	28,55	29,12	115,60	867,75
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	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		31,72	31,65	30,18	31,90

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1600	49,82	50,42	202,42	1503,63
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	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		55,35	54,80	52,85	55,28

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	622	22,38	20,50	80,12	641,95
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	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		24,87	22,28	20,92	23,60

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	947	28,15	31,13	115,93	894,62
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	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		31,28	33,84	30,27	32,89

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (вторую неделю) в среднем фактически:	1568	50,53	51,63	196,05	1536,57
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	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		56,15	56,12	51,19	56,49

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
1 ДЕНЬ	550	19,3	18,1	93,7	617,5
2 ДЕНЬ	670	21,5	19,7	96,8	651,5
3 ДЕНЬ	680	20,6	20	73,5	537,9
4 ДЕНЬ	630	23,5	24,1	83,5	705,3
5 ДЕНЬ	640	23,4	24,1	91,4	673,6
6 ДЕНЬ	670	19,3	21,8	82	629,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	640,00	21,27	21,30	86,82	635,88
7 ДЕНЬ	620	20,6	18,3	75,9	659,3
8 ДЕНЬ	670	23,6	18,8	87,5	708,6
9 ДЕНЬ	660	23,6	24,1	75,6	675
10 ДЕНЬ	680	23	24,1	80,1	630,5
11 ДЕНЬ	550	22,9	18,8	80,8	598
12 ДЕНЬ	550	20,6	18,9	80,8	580,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	621,67	22,38	20,50	80,12	641,95
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	630,83	21,83	20,90	83,47	638,92

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЬ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
1 ДЕНЬ	1020	28,3	26,8	118,4	816
2 ДЕНЬ	935	31,8	29	112,9	840,6
3 ДЕНЬ	880	26,1	26,5	128,5	973,8
4 ДЕНЬ	1045	27,2	32,3	111,3	925,7
5 ДЕНЬ	950	30	30,1	110,2	813,9
6 ДЕНЬ	930	27,9	30	112,3	836,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	960	28,55	29,12	115,60	867,75
7 ДЕНЬ	970	26,7	32,5	114,4	914,6
8 ДЕНЬ	935	26,8	28,9	114,9	828,4
9 ДЕНЬ	925	30,5	29,3	111	818,9
10 ДЕНЬ	950	25,8	33,5	111,1	968,2
11 ДЕНЬ	1030	30,8	29,3	132,8	861,8
12 ДЕНЬ	870	28,3	33,3	111,4	975,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	946,67	28,15	31,13	115,93	894,62
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕДЬ):	953,33	28,35	30,13	115,77	881,18