

УТВЕРЖДАЮ

И. Игнаткина Н.А.



Н. А. Игнаткина

2023год

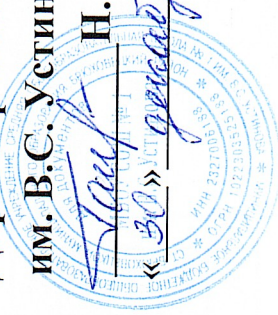
СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 1

им. В.С. Устинова

Н. Л. Чернышева

« 30 » \_\_\_\_\_ 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя 1 день 1								
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,7</b>	<b>16,6</b>	<b>79</b>	<b>533,7</b>		
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
	Тефтели 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>25,5</b>	<b>23,8</b>	<b>109,3</b>	<b>741,1</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1390</b>	<b>42,2</b>	<b>40,4</b>	<b>188,3</b>	<b>1274,8</b>		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

\*\*\* - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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-ттк	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ттк	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>19,3</b>	<b>18,7</b>	<b>84,3</b>	<b>584,3</b>		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ 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
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-ттк	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>26,9</b>	<b>27,5</b>	<b>95,5</b>	<b>730,2</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1380</b>	<b>46,2</b>	<b>46,2</b>	<b>179,8</b>	<b>1314,5</b>		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя 1 день 3								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-тتك	110	9,5	11	12	166,5	486-тتك	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	150	4,1	6	8,7	105	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮп-тتك	30	0,3	1	1,4	15,7	419-тتك	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п	200	0,6	0,1	20,1	84	495	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>18,8</b>	<b>18,7</b>	<b>66,1</b>	<b>489,2</b>		
обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,1	4,4	23,6	56	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	13,3	17,5	29,8	430,9	263	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п	200	0,2	0,2	23,8	98	476	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
	ПРЯНИКИ п***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
<b>Итого за обед:</b>		<b>745</b>	<b>22,4</b>	<b>23,5</b>	<b>113,1</b>	<b>858,4</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1345</b>	<b>41,2</b>	<b>42,2</b>	<b>179,2</b>	<b>1347,6</b>		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

\*\*\* - допускается выдачи 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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя 1 день 4								
завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	14,4	14,4	42,7	360	30	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	301-гтк	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ п	200	0,2	0,1	9,3	38	256	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>19,2</b>	<b>16,7</b>	<b>87,9</b>	<b>579,1</b>		
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>905</b>	<b>23,5</b>	<b>27,3</b>	<b>97,5</b>	<b>808,7</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1440</b>	<b>42,7</b>	<b>44</b>	<b>185,4</b>	<b>1387,8</b>		

\* - допускается выдачи иных фруктов

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя 1 день 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п	60	1	3,6	4,9	56,4	9	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-ттк	180	12,5	13,9	32,2	294,8	375-ттк	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п	200	2,8	2,5	13,6	88	465	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)п*	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>20,2</b>	<b>20,7</b>	<b>76</b>	<b>565,2</b>		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огу	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
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,6	15,2	8,1	265,4	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)п-ттк	150	4,1	5,8	23,8	112,9	400-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>26,3</b>	<b>25,7</b>	<b>97,3</b>	<b>720</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1375</b>	<b>46,5</b>	<b>46,4</b>	<b>173,3</b>	<b>1285,2</b>		

\* - 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя 2 день 1								
завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п	200	8,2	6,4	36,9	239,5	175	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	260	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	35,8	75	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>20,1</b>	<b>20,5</b>	<b>86,5</b>	<b>611,4</b>		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ п	200	2,1	2,8	7,5	64	115	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,4	22,9	31,1	432,1	259	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п	200	0,6	0,1	20,1	84	495	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>22,4</b>	<b>27,1</b>	<b>101,2</b>	<b>786,1</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1330</b>	<b>42,5</b>	<b>47,6</b>	<b>187,7</b>	<b>1397,5</b>		

\* - 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 2								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	276,6	326	2016
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ п-ттк	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ттк	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45	492	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>20,2</b>	<b>16,7</b>	<b>74,2</b>	<b>613,7</b>		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК п	60	0,6	3,7	4,5	53,4	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п-ттк	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308-ттк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,8	29,4	239,9	142	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п	200	0,2	0,2	23,8	98	476	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>805</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>98,9</b>	<b>709</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1380</b>	<b>44,2</b>	<b>40,7</b>	<b>173,1</b>	<b>1322,7</b>		

\*\* - допускается выдачи иных овощей



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 / день 3								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п	60	1,1	5,3	4,6	70,8	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙп-ттк	150	13,5	11,6	3,5	201,2	268-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ПРЯНИКИ п***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>20,2</b>	<b>18,9</b>	<b>70,7</b>	<b>563,2</b>		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ п	60	0,8	3,7	4,6	54,6	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п	200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п	155	4,2	4	25,8	156,6	225	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	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
<b>Итого за обед:</b>		<b>805</b>	<b>27,5</b>	<b>25,4</b>	<b>98,5</b>	<b>722,4</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1375</b>	<b>47,7</b>	<b>44,3</b>	<b>169,2</b>	<b>1285,6</b>		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\*\* - допускается выдачи 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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ п	60	0,5	3,6	1,6	40,8	16	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	9,5	9	12	166,5	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	150	4,1	6	8,7	105	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА п	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	25	1,9	0,2	15,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>18,3</b>	<b>19,4</b>	<b>63,9</b>	<b>490</b>		
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ п	70	1	4,2	5,9	65,9	1	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
	ГУЛЯШ	100	10,6	14,9	2,9	309	260	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	2,3	4,6	26,4	155,2	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД п	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
<b>Итого за обед:</b>		<b>815</b>	<b>23,1</b>	<b>28,9</b>	<b>97,5</b>	<b>863,1</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1380</b>	<b>41,4</b>	<b>48,3</b>	<b>161,4</b>	<b>1353,1</b>		

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 5								
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком ттк	150	15,5	8	37,2	294,1	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	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>18,6</b>	<b>16</b>	<b>72,4</b>	<b>518,8</b>		
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>26,2</b>	<b>26</b>	<b>115</b>	<b>753,7</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1380</b>	<b>44,8</b>	<b>42</b>	<b>187,4</b>	<b>1272,5</b>		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи 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	
<b>итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:</b>	<b>560</b>	<b>18,84</b>	<b>18,28</b>	<b>78,66</b>	<b>550,3</b>
<b>СанПиН 100 % суточной нормы:</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
<b>норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:</b>		<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67</b>	<b>470</b>
<b>норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>
<b>выход норм в % соотношении за 5 дней</b>		<b>24,47</b>	<b>23,14</b>	<b>23,48</b>	<b>23,42</b>
<b>ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:</b>	<b>826</b>	<b>24,92</b>	<b>25,56</b>	<b>102,54</b>	<b>771,68</b>
<b>СанПиН 100 % суточной нормы:</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
<b>норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:</b>		<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>100,5</b>	<b>705</b>
<b>норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:</b>		<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>
<b>выход норм в % соотношении за 5 дней</b>		<b>32,36</b>	<b>32,35</b>	<b>30,61</b>	<b>32,84</b>
<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	
<b>итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:</b>	<b>1386</b>	<b>43,76</b>	<b>43,84</b>	<b>181,2</b>	<b>1321,98</b>
<b>СанПиН 100 % суточной нормы:</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
<b>норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:</b>		<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>
<b>норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:</b>		<b>46,2</b>	<b>47,2</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>
<b>выход норм в % соотношении за 5 дней</b>		<b>56,83</b>	<b>55,49</b>	<b>54,09</b>	<b>56,25</b>

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	542	19,48	18,3	73,54	559,42
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	23,16	21,95	23,81

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	Углеводы, г	
итого за 5 дней (вторую неделю) в среднем фактически:	1369	44,12	44,58	175,76	1326,28
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		57,30	56,43	52,47	56,44

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарн ый вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	535	19,2	16,7	87,9	579,1
5 ДЕНЬ	580	20,2	20,7	76	565,2
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>560</b>	<b>18,84</b>	<b>18,28</b>	<b>78,66</b>	<b>550,3</b>
6 ДЕНЬ	500	20,1	20,5	86,5	611,4
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
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>542</b>	<b>19,48</b>	<b>18,3</b>	<b>73,54</b>	<b>559,42</b>
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):</b>	<b>551</b>	<b>19,16</b>	<b>18,29</b>	<b>76,1</b>	<b>554,86</b>

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
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>826</b>	<b>24,92</b>	<b>25,56</b>	<b>102,54</b>	<b>771,68</b>
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
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>827</b>	<b>24,64</b>	<b>26,28</b>	<b>102,22</b>	<b>766,86</b>
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):</b>	<b>826,5</b>	<b>24,78</b>	<b>25,92</b>	<b>102,38</b>	<b>769,27</b>