

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



Н. А. Игнаткина

2024 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 20

им. Г.К.Жукова

Шибинская-Савченко О. В.

« 14 » декабря 2024 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

(10 – ти дневное)

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН**

**Сезон ЗИМА – ВЕСНА**

**Возраст: 7 - 11 лет**

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	Углевод Ё, 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
Итого за завтрак:	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**	500	16,7	16,6	79	533,7		
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 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 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) отруцы 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-тгк	25	0,2	0,8	1,2	13	419-тгк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ 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 СВЕКЛЫ С 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-тгк	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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ТОРЦИЯМИ) помидоры п***	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-тгк	110	9,5	11	12	166,5	486-тгк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	150	4,1	6	8,7	105	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ п-тгк	30	0,3	1	1,4	15,7	419-тгк	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
Итого за завтрак:		600	18,8	18,7	66,1	489,2		
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
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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1								
День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ п	60	0,9	3,7	4,6	55,2	30	2021
	КНЕДЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ-тгк	90	10,1	11,3	7,5	218,3	301-тгк	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 выдача иных фруктов

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

питница

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	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п	60	1	3,6	4,9	56,4	9	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-тгк	180	12,5	13,9	32,2	294,8	375-тгк	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
	Итого за завтрак:	580	20,2	20,7	76	565,2		
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) отурцы п**	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
обед	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
	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый)	150	4,1	5,8	23,8	112,9	400-тгк	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
	Итого за обед:	795	26,3	25,7	97,3	720		
	Итого за день:	1375	46,5	46,4	173,3	1285,2		

\* - допускается выдача иных фруктов

\*\* - допускается выдача иных овощей

Сезон: Зимне-Весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

понеделник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2								
День 1								
завтрак	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ ТУЛЯШ	60	0,7	0,1	4,4	23,6	56	2011
		90	9,6	13,4	2,6	278,1	260	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ 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	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	18,3	17,4	68,1	612,8		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огуры п**	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	СУТ 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
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 выдача иных фруктов

\*\* - допускается выдача иных овощей

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 2								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) отурцы п**	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	НАГЕТСЫ 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-тк	25	0,2	0,8	1,2	13	419-тк	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
Итого за завтрак:		575	20,2	16,7	74,2	613,7		
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-тк	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308-тк	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
Итого за обед:		805	24	24	98,9	709		
Итого за день:		1380	44,2	40,7	173,1	1322,7		

\*\* - 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 2								
День 3								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п	60	1,1	5,3	4,6	70,8	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙг-тлк	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
	ПРЯНИКИ п***	570	20,2	18,9	70,7	563,2		
Итого за завтрак:		60	0,8	3,7	4,6	54,6	26	2021
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ п	200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	155	4,2	4	25,8	156,6	225	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ п	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	805	27,5	25,4	98,5	722,4		
Итого за обед:		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 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 ПИПОВНИКА 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
	Итого за завтрак:	565	18,3	19,4	63,9	490		
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ п	70	1	4,2	5,9	65,9	1	2021
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
	ГУЛЯШИ	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
	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		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Прием пищи	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 (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		
		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-тгк	100	14,9	18	30,5	299,8	294-тгк	2011
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ 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

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 % соотношения за 5 дней		24,65	24,13	22,34	23,46

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 % соотношения за 5 дней		32,36	32,35	30,61	32,84

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 % соотношения 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 завтраки 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	Углевод. в, 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:					
6 ДЕНЬ	561	18,98	19,06	74,84	551,28
7 ДЕНЬ	540	18,3	17,4	68,1	612,8
8 ДЕНЬ	575	20,2	16,7	74,2	613,7
9 ДЕНЬ	570	20,2	18,9	70,7	563,2
10 ДЕНЬ	565	18,3	19,4	63,9	490
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	500	18,6	16	72,4	518,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	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	Углевод. в, 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:					
6 ДЕНЬ	826	24,92	25,56	102,54	771,68
7 ДЕНЬ	830	22,4	27,1	101,2	786,1
8 ДЕНЬ	805	24	24	98,9	709
9 ДЕНЬ	805	27,5	25,4	98,5	722,4
10 ДЕНЬ	815	23,1	28,9	97,5	863,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	880	26,2	26	115	753,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	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