

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.

Н.А.Игнаткина



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №7

Игнаткина А.А.

Буряк Ю.П.



ОСНОВНОЕ (Организованное) Меню

(10-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН

Сезон: осенний

Возраст: от 7 до 11 лет

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 1								
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,03	5,76	0,16	52,96	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,54	0	42,96	75	2021
	КАША «ДРУЖБА»	200	5,07	6,44	26,93	185,94	229	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		575	15,82	19,59	76,39	544,36		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 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
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	180	3,42	5,04	16,84	121,55	177	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,53	14,04	72,1	574	2021
Итого за обед:		825	26,92	26,43	96,54	717,11		
Всего за день:			42,74	46,02	172,93	1261,47		

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 2								
Завтрак	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,87	3,61	5,05	56,52	1	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,62	189,48	326-ттк	2016
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6	8,7	105,03	377	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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:		550	19,84	20,47	65,43	525,03		
Итого за завтрак в переходный период:		550	19,93	20,46	65,3	524,91		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,2	4,97	6,09	73,69	30	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	8,67	8,2	15,71	171,66	104	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,72	229	2011
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	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	28,05	22,75	97,08	706,74		
Всего за день:			47,89	43,22	162,51	1231,77		
Всего за день в переходный период:			47,98	43,21	162,38	1231,65		

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 3								
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,15	13,04	13,73	212,86	224-ттк	2008
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,71	11,11	65,4	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	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	2021
Итого за завтрак:		510	17,11	17,93	63,98	484,86		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	3,72	2,16	44,44	17	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,78	3,66	4,38	53,44	27	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	200	1,58	2,17	9,69	64,6	101	2011
	МЯСО ПО-ТАЙСКИ	100	10,91	11,08	7,46	173,29	24-ттк	2021
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	150	4,13	5,81	23,84	164,17	400-ттк	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ 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:		810	24,08	24,39	106,34	742,1		
Итого за обед в переходный период:		810	24,26	24,33	108,56	751,1		
Всего за день:			41,19	42,32	170,32	1226,96*		
Всего за день в переходный период:			41,37	42,26	172,54	1235,96		

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 4								
Завтрак	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,75	3,09	3,52	45,75	2	2021
Или (в переходный период)	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	2,16	5,1	43,16	53	2021
	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СЫРОМ	100	10,2	11,6	10,9	188,8	25-гтк	2025
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	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:		550	19,82	20,2	71,13	545,05		
Итого за завтрак в переходный период:		550	19,97	19,27	72,71	542,46		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,49	4,2	1,26	44,82	14	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	70	0,56	4,2	1,82	47,6	16	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	*200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,39	17,47	30,69	329,94	328	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	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	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	5021
Итого за обед:		830	23,84	25,61	97,29	711,18		
Итого за обед в переходный период:		830	23,91	25,61	97,85	713,96		
Всего за день:			43,66	45,81	168,42	1256,23		
Всего за день в переходный период:			43,88	44,88	170,56	1256,42		

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет
пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	ПЛОВ из мяса	200	13,93	16,1	32,96	332,48	14-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	19,23	16,9	77,08	536,48		
Итого за завтрак в переходный период:		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-ттк	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,57	15,2	8,11	219,6	297	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	150	2,85	4,2	14,03	101,27	177	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83	582	2021
Итого за обед:		805	26,42	27,76	104,71	770,15		
Всего за день:			45,65	44,66	181,79	1306,63		
Всего за день в переходный период:			45,71	44,66	181,67	1306,63		

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Неделя 2 день 1			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	35,8	75	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,28	7,49	36,26	245,53	225	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-ггк	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,08	1,28	8,33	49,05	471	2021
Итого за завтрак:		505	19,46	18,66	86,48	590,97		
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	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
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	14,65	19,26	29,8	351,14	15-ггк	
	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	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:		850	22,99	24,13	98,11	701,15		
Итого за обед в переходный период:		850	23,05	24,13	97,99	701,15		
Всего за день:			42,45	42,79	184,59	1292,12		
Всего за день в переходный период:			42,51	42,79	184,47	1292,12		

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 2								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,61	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	БИТОЧКИ «АППЕТИТНЫЕ»	90	11,6	16,7	24,98	296,7	268-ттк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	150	3,93	3,25	23,09	137,09	223,2021	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	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:								
		540	19,37	20,57	76,57	568,4		
Итого за завтрак в переходный период:								
		540	19,43	20,57	76,45	568,39		
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,87	3,6	5,04	56,43	102	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ								
		200	2,32	3,32	9,76	78,18	129	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 ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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
	ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,8	580	2021
Итого за обед:								
		810	25,85	28,7	114,11	819,57		
Итого за обед в переходный период:								
		810	25,94	28,7	113,99	819,54		
Всего за день:								
			45,22	49,27	190,68	1387,97		
Всего за день в переходный период:								
			45,37	49,27	190,44	1387,93		

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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-ггк	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	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:								
		570	19,68	20,06	68,52	532,5		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	3,72	4,56	55,24	30	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	220	5,54	3,15	12,85	101,87	113	2021
	ЛЮЛЯ-КЕБАБ из свинины	100	12,6	10,78	8,03	179,54	10-ггк	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	180	3,42	5,04	16,84	121,55	177	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	496	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	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:								
		920	28,17	23,98	98,08	715		
Всего за день:								
			47,85	44,04	166,6	1247,5		

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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
	ПЮРЕ 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 СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,08	8,9	71,4	18-ТТК	2021
	ГУЛЯШ	110	11,7	20,01	3,18	239,61	260	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	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	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	120	0,48	0,48	11,76	52,8	52	2021
Итого за обед:		905	23,84	28,46	96,99	738,96		
Итого за обед в переходный период:		905	23,9	28,46	96,87	738,96		
Всего за день:			43,88	45,73	165,17	1246,89		
Всего за день в переходный период:			43,94	45,73	165,05	1246,89		

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет
пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,61	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	ПТИЦА или кролик, тушеные в соусе	100	10,5	15,4	4,5	198,6	290	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА	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	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:								
		660	19,99	20,63	68,02	536,81		
Итого за завтрак в переходный период:								
		660	20,05	20,63	67,9	536,8		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОМ	60	1,81	4,97	4,51	70,11	31	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,32	3,3	9,76	78,18	129	2021
	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	8,92	5,7	12,79	138,28	315	2016
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,63	5,93	20,51	150,14	151	2012
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	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
Итого за обед:								
		810	25,68	23,28	97,8	703,51		
Всего за день:								
			45,67	43,91	165,82	1240,32		
Всего за день в переходный период:								
			45,73	43,91	165,7	1240,31		

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:	539,0	18,4	19,0	70,8	527,2	
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		23,8	24,1	21,1	22,4	

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:	815	25,862	25,388	100,392	729,456	
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		33,6	32,1	30,0	31,0	

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		44,23	44,41	171,19	1256,61	
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	47,4	201	1410	
выход норм в % соотношении за 5 дней		57,4	56,2	51,1	53,5	

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:	571,0	19,7	19,4	73,6	547,3
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		25,6	24,6	22,0	23,3

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:	859	25,306	25,71	101,018	735,638
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		32,9	32,5	30,2	31,3

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		45,01	45,15	174,57	1282,96
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	47,4	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		58,5	57,1	52,1	54,6

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарны й вес блюд	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	575	16	20	76	544
2 ДЕНЬ	550	19,84	20,47	65,43	525,03
3 ДЕНЬ	510	17,11	17,93	63,98	484,86
4 ДЕНЬ	550	19,82	20,2	71,13	545,05
5 ДЕНЬ	510	19	17	77	536
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	539,00	18,36	19,02	70,80	527,16
6 ДЕНЬ	505	19,46	18,66	86,48	590,97
7 ДЕНЬ	540	19,37	20,57	76,57	568,4
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	19,99	20,63	68,02	536,81
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	571,00	19,71	19,44	73,55	547,32
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	555	19,036	19,228	72,178	537,239

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарны й вес блюд	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	825	27	26	97	717
2 ДЕНЬ	805	28,05	22,75	97,08	706,74
3 ДЕНЬ	810	24,08	24,39	106,34	742,1
4 ДЕНЬ	830	23,84	25,61	97,29	711,18
5 ДЕНЬ	805	26,42	27,76	104,71	770,15
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	815,00	25,86	25,39	100,39	729,46
6 ДЕНЬ	850	22,99	24,13	98,11	701,15
7 ДЕНЬ	810	25,85	28,7	114,11	819,57
8 ДЕНЬ	920	28,17	23,98	98,08	715
9 ДЕНЬ	905	23,84	28,46	96,99	738,96
10 ДЕНЬ	810	25,68	23,28	97,8	703,51
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	859,00	25,31	25,71	101,02	735,64
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	837	25,584	25,549	100,705	732,547

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	539,0	18,4	18,8	71,1	526,6
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		23,9	23,8	21,2	22,4

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	815	25,912	25,376	100,948	731,812
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		33,7	32,1	30,1	31,1

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		44,34	44,21	172,02	1258,43
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	47,4	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		57,6	56,0	51,3	53,6

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	571,0	19,7	19,4	73,5	547,3	
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		25,6	24,6	21,9	23,3	

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	859	25,35	25,71	100,95	735,63	
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		32,9	32,5	30,1	31,3	

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		45,08	45,15	174,45	1282,95	
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	47,4	201	1410	
выход норм в % соотношении за 5 дней		58,5	57,1	52,1	54,6	

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	575	16	20	76	544
2 ДЕНЬ	550	19,93	20,46	65,3	524,91
3 ДЕНЬ	510	17,11	17,93	63,98	484,86
4 ДЕНЬ	550	19,97	19,27	72,71	542,46
5 ДЕНЬ	510	19	17	77	536
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	539,00	18,42	18,83	71,07	526,61
6 ДЕНЬ	505	19,46	18,66	86,48	590,97
7 ДЕНЬ	540	19,43	20,57	76,45	568,39
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:	571,00	19,73	19,44	73,51	547,32
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	555	19,078	19,134	72,287	536,966

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕД) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	825	27	26	97	717
2 ДЕНЬ	805	28,05	22,75	97,08	706,74
3 ДЕНЬ	810	24,26	24,33	108,56	751,1
4 ДЕНЬ	830	23,91	25,61	97,85	713,96
5 ДЕНЬ	805	26,42	27,76	104,71	770,15
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	815,00	25,91	25,38	100,95	731,81
6 ДЕНЬ	850	23,05	24,13	97,99	701,15
7 ДЕНЬ	810	25,94	28,7	113,99	819,54
8 ДЕНЬ	920	28,17	23,98	98,08	715
9 ДЕНЬ	905	23,9	28,46	96,87	738,96
10 ДЕНЬ	810	25,68	23,28	97,8	703,51
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	859,00	25,35	25,71	100,95	735,63
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	837	25,63	25,543	100,947	733,722