

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



«20» августа 2024 год

Н. А. Игнаткина

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ООШ № 6

им. М.В. Масливец



«20» августа 2024 год

А.В.Полоус

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10 – ти дневное)

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

Сезон: осенний

Возраст: 7 - 11 лет

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 (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	14	2011
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком	200	20,7	10,7	49,6	392,3	236-ттк	2012
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	42,2	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	573	2021
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	115	0,5	0,5	11,3	51,1	338	2011
Итого за завтрак:		550	23	23,7	81,1	645,2		
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	101	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,9	18	14,5	279,7	294-ттк	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	312	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	120	0,5	0,3	12	54,7	338.1	2011
Итого за обед:		1000	29,4	30,5	113	846,9		
Всего за день:			52,4	54,16	194,1	1492,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	сая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Неделя 1 день 2								
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5	4,4	68,3	29	2008
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	189,4	326-ТТК	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ТТК	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	ПР	2008
Итого за завтрак:		630	22,1	22,3	86,8	634,7		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	110	0,8	6,7	2,6	74	20	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5	12,5	103,4	82	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	16,5	8,8	8,6	181,1	229	2011
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	7	45,2	260,9	305	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	ПР	2008
Итого за обед:		970	27,9	28,9	135,1	914,8		
Всего за день:			50	51,2	221,9	1549,5		

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	СЫР (ПОРЦИЯМИ)							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	15	3,5	4,4	0	54,6	15	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	240	8,9	14,4	41,7	333,2	175	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0	9,9	40,2	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
	БЛИНЧИКИ из п/ф	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-тгк	2024
Итого за завтрак:		15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	565	19	24,1	95,7	677,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	52	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	102	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	120	12,1	15	12,5	223,2	279	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	3,8	5,6	18,7	135,1	177-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	27	111,1	342.1	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2008
Итого за обед:		30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
Всего за день:		950	29	32,9	123,2	889,7		
			48	57	218,9	1567,5		

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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45	2011
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ"	210	17,2	18,2	25,7	335,2	276	2016
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	17,4	69,7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
Итого за завтрак:		550	23	23,8	79,8	625,4		
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	71	2011
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128-тгк	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14,5	20,1	12,6	289,3	269	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	21,7	90	468	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	2011
Итого за обед:		1020	29,4	29,1	127,5	891,5		
Всего за день:			52,4	52,9	207,3	1516,9		

пятница								
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,6	23,4	35,7	436,4	291-ттк	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,8	59,6	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10	45,6	338.1	2011
Итого за завтрак:		620	23,6	24,1	72,8	603,9		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	6,1	3,8	76,7	27	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5	12,5	103,4	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,6	15,2	8,1	219,6	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,7	176,3	312	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПР	2008
Итого за обед:		920	26,8	33,6	111,8	859,4		
Всего за день:			50,4	57,7	184,6	1463,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 6								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ							
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110	0,8	6,7	2,6	74	20	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	12,8	4,1	5,9	112,8	308-ттк	2021
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20	0,3	0,7	1,4	13,9	331	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0	10,1	42,2	377	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
Итого за завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	2011
Обед	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	745	23,62	18	81,7	586,7		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	100	1,5	5	4,4	68,3	29	2008
	ГУЛЯШ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	101	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	100	10,6	18,2	2,9	217,8	260	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	5,3	4,3	35	200,2	227	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	27	111,1	342.1	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2008
Итого за обед:		40	2,6	0,4	17	81,6	ПР	2008
Всего за день:		920	26,6	31,2	131,2	913,1		
			50,22	49,2	212,9	1499,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)							
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ"	100	0,8	0,1	2,5	14	71	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	100	12,9	18,6	27,8	329,9	268-ттк	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0	10,1	42,2	377	2011
Итого за завтрак:		25	1,9	0,2	12,5	59,2	ПР	2008
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	605	20,5	22,8	80,6	609,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	250	4,1	5,4	23	156,8	108	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	15,3	18,9	3,3	244,7	290	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абрикос)	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
Итого за обед:		100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
Всего за день:		960	31,8	31,2	111	850,8		
			52,3	54	191,6	1460,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 2								
	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"							
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	100	1,5	5	4,4	68,3	29	2008
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	12,6	10,4	8,4	177,5	486-тгк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	180	3,8	6,3	25,7	175,5	312	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
Итого за завтрак:		20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	630	22,5	22,3	81,7	616,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	0,8	0,1	2,5	14	71	2011
	ПЛОВ из мяса	250	1,9	5	12,5	103,4	82	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	225	25,5	26,2	45,1	518,3	265	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПР	2008
Итого за обед:		20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
Всего за день:		835	32,8	31,9	112,5	869,2		
			55,3	54,2	194,2	1485,7		

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 3								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	53	2011
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	18	18,7	3,5	254,3	210-тгк	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0	21,7	90	468	2016
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
	ВАФЛИ	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
Итого за завтрак:		20	0,6	0,7	15,5	70,8	ПР	2008
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	655	23,6	24,1	74,5	613,1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	102	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	220	20,5	15,7	28,4	337,7	328	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	27	111,1	342.1	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПР	2008
Итого за обед:		30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
Всего за день:		840	32,6	28	110,6	827,7		
			56,2	52,1	185,1	1440,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 4								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	71	2011
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10,6	17,2	14,3	255,1	321	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	20	0,2	0,7	0,9	10,5	419-тгк	2021
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	5,4	4,1	16,7	126	172	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
Итого за завтрак:		660	21,5	22,6	73,9	586,1		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	250	2,4	7,9	18,6	155,4	123-п	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	4,3	35	200,2	227	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
Итого за обед:		920	26,1	31,7	131,1	905,5		
Всего за день:			47,6	54,3	205	1491,6		

пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
я 2 день 5								
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	15	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,3	9,4	45,3	306,8	225	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
за завтрак:		555	21,3	20,4	96	653,2		
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5	12,5	103,4	82	2011
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	225	19,4	27,1	33,6	455,9	263	2015
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
за обед:		940	29,1	33,2	109,5	853		
за день:			50,4	53,6	205,5	1506,2		

пищи	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Рецептур	Сборник рецептур
я 2 день 6								
ак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
	ГУЛЯШ	100	10,6	18,2	2,9	217,8	260	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27	111,1	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
		615	19,2	22,7	77,8	592,9		
о за завтрак:								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	120	0,9	7,3	2,9	80,7	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	101	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,2	7,1	6,9	144,9	229	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,6	39,4	246	256	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
		950	31,2	26,8	110,4	807,5		
о за обед:								
о за день:			50,4	49,5	188,2	1400,4		

	Вес блода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	610,0	22,4	22,7	83,0	629,0
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		24,9	24,6	21,7	23,1

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	963,3	28,2	31,0	123,6	885,9
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		31,3	33,7	32,3	32,6

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:		50,57	53,69	206,62	1514,85
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 50 % от суточной нормы:		45,00	46,00	191,50	1360,00
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
выход норм в % соотношении за 6 дней		56,2	58,4	53,9	55,7

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	620,0	21,4	22,5	80,8	611,9
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		23,8	24,4	21,1	22,5

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	907,5	30,6	30,5	114,2	852,3
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		34,0	33,1	29,8	31,3

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,03	52,95	194,93	1464,22
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 50 % от суточной нормы:		45,00	46,00	191,50	1360,00
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
выход норм в % соотношении за 6 дней		57,8	57,6	50,9	53,8

ЛЕТ И СТАРШЕ	блюд	Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность
1 ДЕНЬ	550	23	24	81	645
2 ДЕНЬ	630	22,1	22,3	86,8	634,7
3 ДЕНЬ	565	19	24,1	95,7	677,8
4 ДЕНЬ	550	23	23,8	79,8	625,4
5 ДЕНЬ	620	23,6	24,1	73	604
6 ДЕНЬ	745	23,6	18	82	587
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	610,00	22,39	22,66	82,98	628,95
7 ДЕНЬ	605	20,5	22,8	80,6	609,8
8 ДЕНЬ	630	22,5	22,3	81,7	616,5
9 ДЕНЬ	655	23,6	24,1	74,5	613,1
10 ДЕНЬ	660	21,5	22,6	73,9	586,1
11 ДЕНЬ	555	21,3	20,4	96	653,2
12 ДЕНЬ	615	19,2	22,7	77,8	592,9
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	620,00	21,43	22,48	80,75	611,93
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	615	21,9	22,6	81,9	620,4

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЛЕТ И СТАРШЕ	12	суммарн ый вес блюд	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ		1000	29	31	113	847
2 ДЕНЬ		970	27,9	28,9	135,1	914,8
3 ДЕНЬ		950	29	32,9	123,2	889,7
4 ДЕНЬ		1020	29,4	29,1	127,5	891,5
5 ДЕНЬ		920	26,8	33,6	111,8	859,4
6 ДЕНЬ		920	26,6	31,2	131,2	913,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:		963,3	28,2	31,0	123,6	885,9
7 ДЕНЬ		960	31,8	31,2	111	850,8
8 ДЕНЬ		835	32,8	31,9	112,5	869,2
9 ДЕНЬ		840	32,6	28	110,6	827,7

