

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



Н. А. Игнаткина

2024год

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ООШ № 6

им. М.В. Масливец

А.В. Полоус

2024год



## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10 – ти дневное)

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

Сезон: осенний

Возраст: 7 - 11 лет

сезон: осенний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 понедельник

| 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 1   |                                                |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак           | Сыр (порциями)                                 | 10           | 2,3              | 3       | 0            | 36,4                          | 15           | 2011             |
|                   | Масло (порциями)                               | 10           | 0,1              | 8,3     | 0,1          | 74,8                          | 14           | 2011             |
|                   | Пудинг из творога с рисом со стуженным молоком | 150          | 15,5             | 8       | 37,2         | 294,1                         | 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)                   | 110          | 0,4              | 0,4     | 10,8         | 48,8                          | 338          | 2011             |
| Итого за завтрак: |                                                |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Обед              | Овощи натуральные соленные (помидоры)          | 60           | 0,7              | 0       | 1,4          | 8,4                           | 70           | 2011             |
|                   | Суп картофельный с крупой                      | 200          | 2,1              | 2,3     | 15,8         | 92,6                          | 101          | 2011             |
|                   | Котлеты рубленные из птицы                     | 100          | 14,9             | 18      | 14,5         | 279,7                         | 294-ттк      | 2011             |
|                   | Пюре картофельное                              | 150          | 3,2              | 5,3     | 21,4         | 146,3                         | 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:    |                                                |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Всего за день:    |                                                |              | 47,8             | 48,6    | 170,5        | 1325,2                        |              |                  |

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<br>ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1 день 2   |                                            |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| Завтрак           | САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"                         | 60           | 0,8              | 3,1     | 3,5             | 45,8                          | 2            | 2021             |
|                   | НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ                            | 100          | 10,8             | 10,2    | 13,6            | 189,4                         | 326-тгк      | 2016             |
|                   | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ                    | 25           | 0,2              | 0,8     | 1,2             | 13                            | 419-тгк      | 2021             |
|                   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                | 150          | 5,6              | 5       | 29,6            | 184,5                         | 256          | 2021             |
|                   | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко) | 200          | 1                | 0,2     | 19,6            | 83,4                          | 389          | 2011             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 15           | 1,1              | 0,1     | 7,5             | 35,5                          | ПР           | 2008             |
| Итого за завтрак: |                                            |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| Обед              |                                            | 550          | 19,6             | 19,3    | 74,1            | 546,8                         |              |                  |
|                   | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ          | 70           | 0,5              | 4,2     | 1,8             | 47,6                          | 16           | 2021             |
|                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ               | 200          | 1,5              | 4       | 10              | 82,7                          | 82           | 2011             |
|                   | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ          | 120          | 13,2             | 7,1     | 6,9             | 144,9                         | 229          | 2011             |
|                   | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                            | 150          | 3,6              | 5,8     | 37,7            | 217,4                         | 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:    |                                            | 820          | 23,2             | 22,5    | 122,6           | 788                           |              |                  |
| Всего за день:    |                                            |              | 42,8             | 41,8    | 196,7           | 1334,8                        |              |                  |

среда

| среды             |  | Наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|-------------------|--|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| Прием пищи        |  |                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
|                   |  |                                        |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Неделя 1 день 3   |  |                                        |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак           |  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                         | 12           | 2,8              | 3,5     | 0           | 43,7                          | 15         | 2011             |
|                   |  | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА   | 200          | 7,4              | 12      | 34,8        | 278                           | 175        | 2011             |
|                   |  | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200          | 0,1              | 0       | 9,9         | 40,2                          | 376        | 2011             |
|                   |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 15           | 1,1              | 0,1     | 7,5         | 35,5                          | 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-ггк      | 2024             |
|                   |  | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                       | 15           | 1,1              | 1,3     | 8,3         | 49,1                          | 471        | 2021             |
|                   |  |                                        | 502          | 15,3             | 20,6    | 79,1        | 566                           |            |                  |
| Итого за завтрак: |  |                                        |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Обед              |  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ               | 60           | 0,8              | 3,7     | 5           | 56,1                          | 52         | 2011             |
|                   |  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ            | 200          | 4,6              | 4,3     | 15,1        | 117,7                         | 102        | 2011             |
|                   |  | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ               | 110          | 11,1             | 13,8    | 11,4        | 204,6                         | 279        | 2011             |
|                   |  | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)           | 180          | 3,4              | 5       | 16,8        | 121,5                         | 177-п      | 2021             |
|                   |  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 200          | 0,2              | 0,2     | 27          | 111,1                         | 342,1      | 2011             |
|                   |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | ПР         | 2008             |
|                   |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР         | 2008             |
|                   |  |                                        | 820          | 25,2             | 27,5    | 108,1       | 766,9                         |            |                  |
| Итого за обед:    |  |                                        | 40,5         | 48,1             | 187,2   | 1332,9      |                               |            |                  |
| Всего за день:    |  |                                        |              |                  |         |             |                               |            |                  |

| 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   |            |                                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                   |            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ              | 60           | 0,9              | 3       | 5,3          | 53                            | 45           | 2011             |
|                   |            | ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ"                      | 200          | 16,4             | 17,3    | 24,5         | 319,3                         | 276          | 2016             |
|                   |            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 200          | 0                | 0       | 19,4         | 77,4                          | 349          | 2011             |
|                   |            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20           | 1,5              | 0,1     | 10           | 47,4                          | ПР           | 2008             |
|                   |            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5          | 40,8                          | ПР           | 2008             |
|                   |            |                                            | 500          | 20,1             | 20,6    | 67,7         | 537,9                         |              |                  |
| Итого за завтрак: |            |                                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                   | Обед       | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями) (огурцы) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1            | 6,6                           | 149          | 2021             |
|                   |            | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                         | 200          | 2                | 3,1     | 8,9          | 71,4                          | 128-ттк      | 2021             |
|                   |            | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)                  | 100          | 14,5             | 20,1    | 12,6         | 289,3                         | 269          | 2011             |
|                   |            | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                      | 150          | 3,9              | 3,2     | 23,1         | 137,1                         | 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                                | 35           | 2,3              | 0,3     | 14,8         | 71,4                          | ПР           | 2008             |
|                   |            |                                            | 120          | 0,5              | 0,5     | 11,8         | 53,3                          | 338          | 2011             |
|                   |            | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)               |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Итого за обед:    |            |                                            | 915          | 27,6             | 27,6    | 119          | 837,5                         |              |                  |
| Всего за день:    |            |                                            |              | 47,7             | 48,2    | 186,7        | 1375,4                        |              |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 7-11 лет

| 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 НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)     | 60           | 0,7              | 0       | 1,4          | 8,4                           | 70           | 2011             |
|                   | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                             | 150          | 15,5             | 17,6    | 26,8         | 327,2                         | 291-гтк      | 2011             |
|                   | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200          | 0,1              | 0       | 14,8         | 59,6                          | 376          | 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             |
|                   | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( груша)             | 100          | 0,4              | 0,3     | 10           | 45,6                          | 338.1        | 2011             |
| Итого за завтрак: |                                           |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Обед              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ      | 60           | 0,8              | 3,7     | 3,7          | 50,4                          | 31           | 2021             |
|                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ              | 200          | 1,5              | 4       | 10           | 82,7                          | 82           | 2011             |
|                   | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ   | 100          | 12,6             | 15,2    | 8,1          | 219,6                         | 297          | 2011             |
|                   | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         | 150          | 3,2              | 5,3     | 21,4         | 146,7                         | 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                               | 30           | 2                | 0,3     | 12,7         | 61,2                          | ПР           | 2008             |
|                   | Итого за обед:                            | 790          | 24,9             | 29      | 100,6        | 762,4                         |              |                  |
| Всего за день:    |                                           |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                   |                                           |              | 44,1             | 47,1    | 170          | 1281,2                        |              |                  |

| понедельник       |                                             | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------|---------------------------------------------|--------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи        |                                             |                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |
|                   |                                             |                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Неделя 2 день 1   |                                             |                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак           | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями) (огурцы)  | 60                 | 0,5          | 0,1              | 1       | 69,6         | 149                           | 2021         |                  |
|                   | БИТОЧКИ "АПЕТИТНЫЕ"                         | 90                 | 11,6         | 16,7             | 25      | 296,7        | 268-гтк                       | 2011         |                  |
|                   | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                       | 150                | 3,9          | 3,2              | 23,1    | 137,1        | 223                           | 2021         |                  |
|                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200                | 0,2          | 0                | 10,1    | 42,2         | 377                           | 2011         |                  |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20                 | 1,5          | 0,1              | 10      | 47,4         | ПР                            | 2008         |                  |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20                 | 1,3          | 0,2              | 8,5     | 40,8         | ПР                            | 2008         |                  |
| Итого за завтрак: |                                             | 540                | 19           | 20,3             | 77,7    | 633,8        |                               |              |                  |
| Обед              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)       | 60                 | 0,7          | 0                | 1,4     | 8,4          | 70                            | 2011         |                  |
|                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                 | 200                | 3,2          | 4,3              | 18,4    | 125,1        | 108                           | 2011         |                  |
|                   | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                     | 100                | 13,9         | 17,2             | 3       | 222,3        | 290                           | 2011         |                  |
|                   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 150                | 5,6          | 5                | 29,6    | 184,5        | 256                           | 2021         |                  |
|                   | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абрикос) | 200                | 1            | 0,2              | 19,6    | 83,4         | 389                           | 2011         |                  |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20                 | 1,5          | 0,1              | 10      | 47,4         | ПР                            | 2008         |                  |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20                 | 1,3          | 0,2              | 8,5     | 40,8         | ПР                            | 2008         |                  |
|                   | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( слива)               | 100                | 0,8          | 0,3              | 9,3     | 43,1         | 338,2                         | 2011         |                  |
| Итого за обед:    |                                             | 850                | 28           | 27,3             | 99,8    | 755          |                               |              |                  |
| Всего за день:    |                                             |                    | 47           | 47,6             | 177,5   | 1388,8       |                               |              |                  |

сезон: осенний  
возрастная категория: 7-11 лет  
вторник

сезон: осенний  
возрастная категория: 7-11 лет

| 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 2   |                                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак           | САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"                         | 60           | 0,8              | 3,1     | 3,5          | 45,8                          | 2            | 2021             |
|                   | ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные                   | 100          | 12,6             | 10,4    | 8,4          | 177,5                         | 486-ттк      | 2021             |
|                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                          | 150          | 3,2              | 5,3     | 21,4         | 146,3                         | 312          | 2011             |
|                   | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко) | 200          | 1                | 0,2     | 19,6         | 83,4                          | 389          | 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             |
| Итого за завтрак: |                                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Обед              | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями) (огурцы) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1            | 6,6                           | 70           | 2011             |
|                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ               | 200          | 1,5              | 4       | 10           | 82,7                          | 82           | 2011             |
|                   | ПЛОВ из мяса                               | 200          | 22,7             | 23,3    | 40,1         | 460,9                         | 265          | 2011             |
|                   | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ                     | 200          | 0,2              | 0,2     | 23,8         | 98                            | 476          | 2021             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5         | 59,2                          | ПР           | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5          | 40,8                          | ПР           | 2008             |
| Итого за обед:    |                                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Всего за день:    |                                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                   |                                            |              | 48,2             | 47,2    | 165,2        | 1279,2                        |              |                  |

| 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           | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ    | 60           | 1                | 2,5     | 4,9          | 46,2                          | 53           | 2011             |
|                   | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                      | 150          | 13,5             | 14      | 2,6          | 190,6                         | 210-тгк      | 2011             |
|                   | ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ                       | 200          | 0,1              | 0       | 21,7         | 90                            | 468          | 2016             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 10           | 47,4                          | ПР           | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5          | 40,8                          | ПР           | 2008             |
|                   | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( слива)          | 100          | 0,8              | 0,3     | 9,3          | 43,1                          | 338,2        | 2011             |
|                   | ВАФЛИ                                  | 20           | 0,6              | 0,7     | 15,5         | 70,8                          | ПР           | 2008             |
| Итого за завтрак: |                                        |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Обед              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ              | 570          | 18,8             | 17,8    | 72,5         | 528,9                         |              |                  |
|                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ            | 60           | 0,8              | 3,7     | 4,4          | 53,4                          | 27           | 2021             |
|                   | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                    | 200          | 4,6              | 4,3     | 15,1         | 117,7                         | 102          | 2011             |
|                   | КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ) | 200          | 18,6             | 14,3    | 25,8         | 307                           | 328          | 2021             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 200          | 0,2              | 0,2     | 27           | 111,1                         | 342,1        | 2011             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20           | 1,5              | 0,1     | 10           | 47,4                          | ПР           | 2008             |
|                   |                                        | 40           | 2,6              | 0,4     | 17           | 81,6                          | ПР           | 2008             |
| Итого за обед:    |                                        |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Всего за день:    |                                        | 720          | 28,3             | 23      | 99,3         | 718,2                         |              |                  |
|                   |                                        |              | 47,1             | 40,8    | 171,8        | 1247,1                        |              |                  |

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           | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями) (огурцы) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1            | 6,6                           | 149          | 2021             |
|                   | ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА                           | 90           | 9,6              | 15,5    | 12,9         | 229,7                         | 321          | 2016             |
|                   | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ                    | 20           | 0,2              | 0,7     | 0,9          | 10,5                          | 419-тгк      | 2021             |
|                   | КАРТОФЕЛЬ, тушеный с луком                 | 150          | 4,5              | 3,4     | 13,9         | 105                           | 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             |
|                   |                                            | 580          | 19,3             | 20,2    | 68,2         | 532,3                         |              |                  |
| Итого за завтрак: |                                            | 60           | 0,9              | 3       | 5,3          | 53                            | 45           | 2011             |
| Обед              | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ              | 200          | 1,9              | 6,4     | 14,9         | 124,4                         | 123-п        | 2021             |
|                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными   | 110          | 11,1             | 13,8    | 11,4         | 204,6                         | 279          | 2011             |
|                   | ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ                    | 150          | 4,4              | 3,6     | 29,2         | 166,8                         | 227          | 2021             |
|                   | КАША ЯЧНЕВАЯ вязкая                        | 200          | 0                | 0       | 19,4         | 77,4                          | 349          | 2011             |
|                   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1         | 94,7                          | ПР           | 2008             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30           | 2                | 0,3     | 12,7         | 61,2                          | ПР           | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 790          | 23,4             | 27,3    | 113          | 782,1                         |              |                  |
| Итого за обед:    |                                            |              | 42,7             | 47,5    | 181,2        | 1314,4                        |              |                  |
| Всего за день:    |                                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |

сезон: осенний  
возрастная категория: 7-11 лет

возрастная категория: 7-11 лет

| прием пищи        |                                            | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------|--------------------------------------------|--------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                   |                                            |                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2 день 5   |                                            |                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак           | Сыр (порциями)                             |                    | 10           | 2,3              | 3       | 0           | 36,4                          | 15           | 2011             |
|                   | Каша пшеничная вязкая молочная             |                    | 200          | 8,3              | 7,5     | 36,3        | 245,5                         | 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-ггк        | 2024             |
|                   | Молоко сгущенное                           |                    | 15           | 1,1              | 1,3     | 8,3         | 49,1                          | 471          | 2021             |
| Итого за завтрак: |                                            |                    | 505          | 19,3             | 18,5    | 87          | 591,9                         |              |                  |
| Обед              | Овощи натуральные соленные (помидоры)      |                    | 60           | 0,7              | 0       | 1,4         | 8,4                           | 70           | 2011             |
|                   | Борщ с капустой и картофелем               |                    | 200          | 1,5              | 4,0     | 10          | 82,7                          | 82           | 2011             |
|                   | Рагу из свинины                            |                    | 200          | 17,2             | 24,1    | 29,8        | 404,9                         | 263          | 2015             |
|                   | Хлеб пшеничный                             |                    | 35           | 2,7              | 0,2     | 17,6        | 82,9                          | ПР           | 2008             |
|                   | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблоко) |                    | 200          | 1                | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389          | 2011             |
|                   | Хлеб ржаной                                |                    | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР           | 2008             |
|                   | Фрукты и ягоды свежие (слива)              |                    | 100          | 0,8              | 0,3     | 9,3         | 43,1                          | 338,2        | 2011             |
| Итого за обед:    |                                            |                    | 815          | 25,2             | 28,92   | 96,2        | 746,2                         |              |                  |
| Всего за день:    |                                            |                    |              | 44,5             | 47,42   | 183,2       | 1338,1                        |              |                  |

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)                |           |                  |       |          |                            |
|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 519,4     | 18,8             | 19,7  | 71,7     | 542,6                      |
| 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                           |           | 24,5             | 24,9  | 21,4     | 23,1                       |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)                  |           |                  |       |          |                            |
|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 845       | 25,74            | 27,08 | 110,52   | 787,26                     |
| 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                          |           | 33,4             | 34,3  | 33,0     | 33,5                       |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)       |           |                  |       |          |                            |
|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: |           | 44,58            | 46,76 | 182,22   | 1329,90                    |
| 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                          |           | 57,9             | 59,2  | 54,4     | 56,6                       |

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)                |           |                  |       |          |                            |
|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 548,0     | 19,3             | 19,2  | 74,9     | 563,6                      |
| 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                           |           | 25               | 24,3  | 22,4     | 24,0                       |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)                   |           |                  |        |          |                            |
|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|                                                                | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 776       | 26,6             | 26,904 | 100,84   | 749,94                     |
| 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                           |           | 34,5             | 34,1   | 30,1     | 31,9                       |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)        |           |                  |       |          |                            |
|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: |           | 45,90            | 46,10 | 175,78   | 1313,52                    |
| 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                           |           | 59,6             | 58,4  | 52,5     | 55,9                       |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ<br>7-11<br>ЛЕТ | суммарный<br>вес блюд | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                               |                       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| 1 ДЕНЬ                                                        | 500                   | 20               | 20    | 68       | 544                        |
| 2 ДЕНЬ                                                        | 550                   | 19,6             | 19,3  | 74,1     | 546,8                      |
| 3 ДЕНЬ                                                        | 502                   | 15,3             | 20,6  | 79,1     | 566                        |
| 4 ДЕНЬ                                                        | 500                   | 20,1             | 20,6  | 67,7     | 537,9                      |
| 5 ДЕНЬ                                                        | 545                   | 19               | 18    | 69       | 519                        |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:                             | 519,40                | 18,84            | 19,68 | 71,70    | 542,64                     |
| 6 ДЕНЬ                                                        | 540                   | 19               | 20,3  | 77,7     | 633,8                      |
| 7 ДЕНЬ                                                        | 545                   | 20,1             | 19,2  | 69,3     | 531                        |
| 8 ДЕНЬ                                                        | 570                   | 18,8             | 17,8  | 72,5     | 528,9                      |
| 9 ДЕНЬ                                                        | 580                   | 19,3             | 20,2  | 68,2     | 532,3                      |
| 10 ДЕНЬ                                                       | 505                   | 19,3             | 18,5  | 87       | 591,9                      |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:                             | 548,00                | 19,30            | 19,20 | 74,94    | 563,58                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)                          | 533,7                 | 19,07            | 19,44 | 73,32    | 553,11                     |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ<br>11 ЛЕТ | суммарный<br>вес блюд | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|                                                        |                       | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |
| 1 ДЕНЬ                                                 | 880                   | 28               | 29     | 102      | 782                        |
| 2 ДЕНЬ                                                 | 820                   | 23,2             | 22,5   | 122,6    | 788                        |
| 3 ДЕНЬ                                                 | 820                   | 25,2             | 27,5   | 108,1    | 766,9                      |
| 4 ДЕНЬ                                                 | 915                   | 27,6             | 27,6   | 119      | 837,5                      |
| 5 ДЕНЬ                                                 | 790                   | 24,9             | 29     | 100,6    | 762,4                      |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:                      | 845,00                | 25,74            | 27,08  | 110,52   | 787,26                     |
| 6 ДЕНЬ                                                 | 850                   | 28               | 27,3   | 99,8     | 755                        |
| 7 ДЕНЬ                                                 | 705                   | 28,1             | 28     | 95,9     | 748,2                      |
| 8 ДЕНЬ                                                 | 720                   | 28,3             | 23     | 99,3     | 718,2                      |
| 9 ДЕНЬ                                                 | 790                   | 23,4             | 27,3   | 113      | 782,1                      |
| 10 ДЕНЬ                                                | 815                   | 25,2             | 28,92  | 96,2     | 746,2                      |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:                      | 776,00                | 26,60            | 26,90  | 100,84   | 749,94                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)                      | 810,5                 | 26,17            | 26,992 | 105,68   | 768,6                      |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061587

Владелец Полоус Алексей Васильевич

Действителен с 27.09.2024 по 27.09.2025