

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.

Н. А. Игнаткина

2024 год

«

»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ООШ № 6

им. М.В. Масливец

А.В. Полоус

2024 год

«

»

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12 – ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Сезон: осенний

Возраст: от 12 лет и старше

сезон. Осенний
возрастная категория: 12 лет и старше
понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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 стуженым 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:								
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	100	1,1	0	2,4	14	70	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	29,3	30,3	111,6	839,4		
	Всего за день:		52,3	53,96	192,7	1484,6		

возрастная категория: 12 лет и старше
вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 2								
Завтрак	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	1,3	5,1	5,9	76,3	2	2021
	НАПЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	189,4	326-гтк	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	25	0,2	0,8	1,2	13	419-гтк	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:								
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	630	21,9	22,4	88,3	642,7		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	110	0,9	6,6	2,9	74,8	16	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	250	1,9	5	12,5	103,4	82	2011
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	16,5	8,8	8,6	181,1	229	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,3	7	45,2	260,9	305	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
		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	28	28,8	135,4	915,6		
Всего за день:			49,9	51,2	223,7	1558,3		

возрастная категория: 12 лет и старше
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 3								
Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	15	2011
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	240	8,9	14,4	41,7	333,2	175	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	40,2	376	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
	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:								
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
		30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
Итого за обед:								
Всего за день:		950	29	32,9	123,2	889,7		
			48	57	218,9	1567,5		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 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 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 КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями) (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128-ттк	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	126,7	888,5		
Всего за день:			52,4	52,9	206,5	1513,9		

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	110	0,9	6,6	2,9	74,8	16	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	12,8	4,1	5,9	112,8	308-ттк	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	20	0,3	0,7	1,4	13,9	331	2011
	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	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	2011
Итого за завтрак:		745	23,76	17,9	82	587,5		
Обед	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	1,3	5,1	5,9	76,3	2	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	101	2011
	ГУЛЯШ	100	10,6	18,2	2,9	217,8	260	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	4,3	35	200,2	227	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27	111,1	342.1	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	26,4	31,3	132,7	921,1		
Всего за день:			50,16	49,2	214,7	1508,6		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

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 КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями) (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БИТОЧКИ "АПЕТИТНЫЕ"	100	12,9	18,6	27,8	329,9	268-тгк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	42,2	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	ПР	2008
Итого за завтрак:								
		605	20,5	22,8	79,8	606,8		
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (помидоры)	100	1,1	0	2,4	14	70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23	156,8	108	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	110	15,3	18,9	3,3	244,7	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абрикос)	180	0,9	0,2	17,6	75,1	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:		960	31,7	31	109,6	843,3		
Всего за день:								
			52,2	53,8	189,4	1450,1		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

вторник		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углевод Б, г			
Неделя 2 день 2									
		САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	1,3	5,1	5,9	76,3	2	2021
		ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	100	12,6	10,4	8,4	177,5	486-ттк	2021
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	312	2011
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	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
Итого за завтрак:			630	22,3	22,4	83,2	624,5		
Обед		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями) (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	11	70	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5	12,5	103,4	82	2011
		ПЛОВ из мяса	225	25,5	26,2	45,1	518,3	265	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	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 обед:			835	32,8	31,9	111,7	866,2		
Всего за день:				55,1	54,3	194,9	1490,7		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

среда		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
Прием пищи	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 день 3									
Завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	53	2011
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	18,7	3,5	254,3	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	15	1	0,1	6,4	30,6	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:			655	23,6	24,1	74,5	613,1		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	100	1,3	6,1	7,3	89	276	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	102	2011
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	20,5	15,7	28,4	337,7	328	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
			840	32,8	27,9	114,4	840,9		
Итого за обед:				56,4	52	188,9	1454		
Всего за день:									

сезон: осенний
возрастная категория: 12 лет и старше
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 4								
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями) (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	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-ттк	2021
	КАРТОФЕЛЬ, тушеный 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
		660	21,5	22,6	73,1	583,1		
Итого за завтрак:		100	1,5	5,1	8,9	88,3	45	2011
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	250	2,4	7,9	18,6	155,4	123-п	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	180	5,3	4,3	35	200,2	227	2021
	КАША ЯЧНЕВАЯ вязкая	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	920	26,1	31,7	131,1	905,5		
Итого за обед:			47,6	54,3	204,2	1488,6		
Всего за день:								

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 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-ТТЖ	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
Итого за завтрак:		555	21,3	20,4	96	653,2		
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	100	1,1	0	2,4	14	70	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
Итого за обед:		940	29	33	108,1	845,5		
Всего за день:			50,3	53,4	204,1	1498,7		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 6								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	100	1,1	0	2,4	14	70	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	19,1	22,5	76,4	585,4		
Итого за завтрак:								
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	120	1	7,2	3,1	81,6	16	2021
	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
Итого за обед:		950	31,3	26,7	110,6	808,4		
Всего за день:			50,4	49,2	187	1393,8		

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блода	Пищевые вещества			Экспертная оценка ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	610,0	22,4	22,6	83,1	629,2	
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		24,8	24,6	21,7	23,1	

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блода	Пищевые вещества			Экспертная оценка ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	963,3	28,2	31,0	124,0	886,9	
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	32,4	32,6	

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блода	Пищевые вещества			Экспертная оценка ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:		50,54	53,63	207,02	1516,02	
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	58,3	54,1	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	80,5	611,0
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		23,8	24,4	21,0	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	30,4	114,3	851,6
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	33,0	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:		52,00	52,83	194,75	1462,65
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	57,4	51	53,8

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЛЕТ И СТАРШЕ	12	суммарн ый вес блюд	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ		550	23	24	81	645
2 ДЕНЬ		630	21,9	22,4	88,3	642,7
3 ДЕНЬ		565	19	24,1	95,7	677,8
4 ДЕНЬ		550	23	23,8	79,8	625,4
5 ДЕНЬ		620	23,5	23,9	71	596
6 ДЕНЬ		745	23,8	18	82	588
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:		610,00	22,36	22,63	83,05	629,17
7 ДЕНЬ		605	20,5	22,8	79,8	606,8
8 ДЕНЬ		630	22,3	22,4	83,2	624,5
9 ДЕНЬ		655	23,6	24,1	74,5	613,1
10 ДЕНЬ		660	21,5	22,6	73,1	583,1
11 ДЕНЬ		555	21,3	20,4	96	653,2
12 ДЕНЬ		615	19,1	22,5	76,4	585,4
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:		620,00	21,38	22,47	80,50	611,02
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)		615	21,9	22,5	81,8	620,1

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕД) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЛЕТ И СТАРШЕ	12	суммарн ый вес блюд	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ		1000	29	30	112	839
2 ДЕНЬ		970	28	28,8	135,4	915,6
3 ДЕНЬ		950	29	32,9	123,2	889,7
4 ДЕНЬ		1020	29,4	29,1	126,7	888,5
5 ДЕНЬ		920	27	33,6	114,2	866,8
6 ДЕНЬ		920	26,4	31,3	132,7	921,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:		963,3	28,2	31,0	124,0	886,9
7 ДЕНЬ		960	31,7	31	109,6	843,3
8 ДЕНЬ		835	32,8	31,9	111,7	866,2
9 ДЕНЬ		840	32,8	27,9	114,4	840,9
10 ДЕНЬ		920	26,1	31,7	131,1	905,5
11 ДЕНЬ		940	29	33	108,1	845,5
12 ДЕНЬ		950	31,3	26,7	110,6	808,4
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:		907,50	30,62	30,37	114,25	851,63
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)		935,4	29,4	30,7	119,1	869,2



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061587

Владелец Полоус Алексей Васильевич

Действителен с 27.09.2024 по 27.09.2025