

УТВЕРЖДАЮ

Игнаткина Н.А.

Н.А. Игнаткина



«12 августа» 2024 год



СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 20

И. Ю. Липина

«12 августа» 2024 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

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

Сезон: осенний

Возраст: от 12 лет и старше

В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

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	МАСЛЮ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	14	2011
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со стуженным 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
	ПОРЕ 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		
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоками)	150	8	6,8	44,8	273	564	2021
	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	386	2011
Итого за полдник:		350	13,8	11,8	52,8	379		
Всего за день:			66,2	65,96	246,9	1871,1		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12. лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Неделя 1 день 2								
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5	4,4	68,3	29	2008
	НАГЕТСЫ 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, ГУШЕННАЯ 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		
Полдник								
	БЛИНЧИКИ из п/ф	135	5,3	10,9	36,7	266,7	3-ттк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	23	1,7	2	12,8	75,2	471	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	10,8	61,3	378	2011
Итого за полдник:								
		358	8,6	14,2	60,3	403,2		
Всего за день:								
			58,6	65,4	282,2	1952,7		

сезон: осенний
 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	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 3								
Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	15	2011
	КАША вязкая молочная из риса и пшени	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-штк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
Итого за завтрак:								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЛЫХ ОТВАРНОЙ	565	19	24,1	95,7	677,8		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖЛЫХ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	102	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,1	15	12,5	223,2	279	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	200	3,8	5,6	18,7	135,1	177-п	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	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
Итого за обед:								
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	160	8,2	4	48	260,8	451	2008
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за полдник:								
Всего за день:								
		360	62,1	66,1	276,7	1938,8		

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 1 день 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ"	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	210	17,2	18,2	25,7	335,2	276	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0	0	17,4	69,7	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
		30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
Итого за завтрак:								
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы) СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	100	0,8	0,1	2,5	14	71	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128-ттк	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	100	14,5	20,1	12,6	289,3	269	2011
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0	21,7	90	468	2016
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2008
		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:								
Полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА КАКАО С МОЛОКОМ	1020	29,4	29,1	127,5	891,5		
		150	7,1	6,9	25,1	189	225	2011
		200	3,8	3	24,4	141	382	2011
Итого за полдник:								
Всего за день:		350	10,9	9,9	49,5	330		
			63,3	62,8	256,8	1846,9		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
Неделя 1 день 5							
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	71	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,6	23,4	35,7	291-гтк	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10	338.1	2011
	Итого за завтрак:	620	23,6	24,1	72,8		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	6,1	3,8	76,7	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5	12,5	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,6	15,2	8,1	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,7	312	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	200	1	0,2	19,6	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	ПР	2008
	Итого за обед:	920	26,8	33,6	111,8		
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоками)	150	8	6,8	44,7	564	2021
	КЕФИР	200	5,8	5	8	386	2011
	Итого за полдник:	350	13,8	11,8	52,7		
	Всего за день:		64,2	69,5	237,3	1842,3	

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			
Неделя 2 день 1							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	2011
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ"	100	12,9	18,6	27,8	329,9	268-ттк 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:							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71 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:							
	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	150	7,1	6,9	25,1	189	225 2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	382 2011
Итого за полдник:							
Всего за день:							
		350	10,9	9,9	49,5	330	
			63,2	63,9	241,1	1790,6	

сезон: осенний
возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Неделя 2 день 2								
	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОЛДЫ"	100	1,5	5	4,4	68,3	29	2008
	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:								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	71	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:								
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоками)	835	32,8	31,9	112,5	869,2		
	КЕФИР	150	8	6,8	44,8	273	564	2021
Итого за полдник:								
	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	386	2011
Итого за день:								
	Всего за день:	350	13,8	11,8	52,8	379		
			69,1	66	247	1864,7		

сезон: осенний
 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 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-ТТК	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23	2011
	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
	Итого за обед:	840	32,6	28	110,6	827,7		
Полдник	БЛИНЧИКИ из п/ф	135	5,3	10,9	36,7	266,7	3-ТТК	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	23	1,7	2	12,8	75,2	471	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	10,8	61,3	378	2011
	Итого за полдник:	358	8,6	14,2	60,3	403,2		
	Всего за день:		64,8	66,3	245,4	1844		

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 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-ГТК	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		
Полдник								
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	160	8,2	4	48	260,8	451	2008
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
	Итого за полдник:	360	14,1	9,1	57,8	371,3		
	Всего за день:		61,7	63,4	262,8	1862,9		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, 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-тгк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
Итого за завтрак:								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	555	21,3	20,4	96	653,2		
	БОРОЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	250	1,9	5	12,5	103,4	82	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	225	19,4	27,1	33,6	455,9	263	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	25	1,7	0,2	10,6	51	ПР	2008
		100	0,8	0,3	9,3	43,1	338,2	2011
Итого за обед:								
	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	940	29,1	33,2	109,5	853		
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	7,1	6,9	25,1	189	225	2011
		200	3,8	3	24,4	141	382	2011
Итого за полдник:								
		350	10,9	9,9	49,5	330		
Всего за день:								
			61,3	63,5	255	1836,2		

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		энергетическая ценность
		Белки	Жиры	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	583,0	22,1	23,6	637,4
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	2720
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	544
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	680
выход норм в % соотношении за 5 дней		24,6	25,6	23,4

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		энергетическая ценность
		Белки	Жиры	
итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	972,0	28,5	31,0	880,5
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	2720
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	952
выход норм в % соотношении за 5 дней		33,7	31,9	32,4

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		энергетическая ценность
		Белки	Жиры	
итого полдники за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	353,6	10,2	9,5	310,4
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	2720
норма по СанПин 10 % от суточной нормы:		9	9,2	272
норма по СанПин 15 % от суточной нормы:		13,5	13,8	408
выход норм в % соотношении за 5 дней		11,3	10,3	11,4

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД +ПОЛДНИК= 60-75 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		энергетическая ценность
		Белки	Жиры	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		62,88	65,95	1890,36
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	2720
норма по СанПин 60 % от суточной нормы:		54,00	55,20	1632,00
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		67,50	69,00	2040,00
выход норм в % соотношении за 5 дней		69,9	71,7	69,5

	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	621,0	21,9	22,4	81,3	615,7
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 5 дней		24,3	24,4	21,2	22,6

	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	899,0	30,5	31,2	114,9	861,2
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 5 дней		33,9	33,9	30,0	31,7

	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого полдники за 5 дней(вторая неделя) в среднем фактически:	353,6	11,7	11,0	54,0	362,7
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 10 % от суточной нормы:		9	9,2	38,3	272
норма по СанПин 15 % от суточной нормы:		13,5	13,8	57,45	408
выход норм в % соотношении за 5 дней		13,0	11,9	14,1	13,3

	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		64,02	64,62	250,26	1839,68
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 60 % от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		67,50	69,00	287,25	2040,00
выход норм в % соотношении за 5 дней		71,1	70,2	65,3	67,6

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЛЕТ И СТАРШЕ	12	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
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
		0	0,0	0	0	0
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		583,00	22,14	23,59	83,24	637,40
6 ДЕНЬ		605	20,5	22,8	80,6	609,8
7 ДЕНЬ		630	22,5	22,3	81,7	616,5
8 ДЕНЬ		655	23,6	24,1	74,5	613,1
9 ДЕНЬ		660	21,5	22,6	73,9	586,1
10 ДЕНЬ		555	21,3	20,4	96	653,2
		0	0	0	0	0
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:		621,00	21,88	22,44	81,34	615,74
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)		602	22,0	23,0	82,3	626,6

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЛЕТ И СТАРШЕ	12	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая 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
		0	0	0	0	0
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		972,0	28,5	31,0	122,1	880,5
6 ДЕНЬ		960	31,8	31,2	111	850,8
7 ДЕНЬ		835	32,8	31,9	112,5	869,2
8 ДЕНЬ		840	32,6	28	110,6	827,7
9 ДЕНЬ		920	26,1	31,7	131,1	905,5
10 ДЕНЬ		940	29,1	33,2	109,5	853
		0	0	0	0	0
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:		899,00	30,48	31,20	114,94	861,24
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)		935,5	29,5	31,1	118,5	870,9

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	12	суммарный вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ		350	14	12	53	379
2 ДЕНЬ		358	8,6	14,2	60,3	403,2
3 ДЕНЬ		360	14,1	9,1	57,8	371,3
4 ДЕНЬ		350	10,9	9,9	49,5	330
5 ДЕНЬ		350	13,8	11,8	52,7	379
		0	0	0	0	0
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		353,6	12,2	11,4	54,6	372,5

7 ДЕНЬ	350	10,9	9,9	49,5	330
8 ДЕНЬ	350	13,8	11,8	52,8	379
9 ДЕНЬ	358	8,6	14,2	60,3	403,2
10 ДЕНЬ	360	14,1	9,1	57,8	371,3
11 ДЕНЬ	350	10,9	9,9	49,5	330
	0	0	0	0	0
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	353,60	11,66	10,98	53,98	362,70
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИК)	353,6	12,0	11,2	54,3	367,6