

УТВЕРЖДАЮ



Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 3

*Игнаткина Н.А.*



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

(10-ти дневное)

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

Сезон: зимний

Возраст: от 7 до 11 лет

В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

сезон: зимний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда			Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
Неделя 1							
День 1							
завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшена			7,6	31,9	175	2011
	Сыр полутвердый (порциями)			3,5	0	75	2021
	чай с сахаром			0,2	9,3	457	2021
	Хлеб пшеничный формовой			3	19,7	573	2021
	Хлеб ржаной			2	10	574	2021
	пряники ***			1,1	14,8	580	2021
Итого за завтрак:				17,4	85,7	555,9	
обед	ОВОЩИ консервированные (порциями) помидоры **			0,5	1	149	2021
	Борщ с капустой и картофелем			1,5	5,6	60	2021
	Тфтели мясные 2 вариант			11,1	11,4	279	2011
	Макаронные изделия отварные			5,6	29,6	256	2021
	Соки овощные, фруктовые и ягодные			1	20,2	501	2021
	Хлеб пшеничный формовой			3	19,7	573	2021
	Хлеб ржаной			2,4	12	574	2021
	Фрукты свежие (яблоко)*			0,4	9,8	82	2021
Итого за обед:				25,5	109,3	741,1	
Итого за день:				42,9	195	1297	

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

\*\*\* - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10,6	13,2	14,3	218,5	321	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-ТТК	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ТТК	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	4,2	4	25,8	156,6	225	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		585	19,3	18,7	84,3	584,3		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЬЯМИ ОГУРЦАМИ	70	0,9	4,3	4,3	58,9	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЬЯМИ	200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-ТТК	110	9,5	9	12	166,5	239	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,2	7,7	23,9	173,1	145	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,9	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за обед:		795	26,9	27,5	95,5	730,2		
Итого за день:		1380	46,2	46,2	179,8	1314,5		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1										
День 3										
завтрак				60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **			110	9,5	11	12	166,5	486-гтк	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-гтк			150	4,1	6	8,7	105	377	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ			30	0,3	1	1,4	15,7	419-гтк	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-гтк			200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ			20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ			600	18,8	18,7	66,1	489,2		
Итого за завтрак:				60	0,7	0,1	4,4	23,6	56	2011
обед				200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ			200	13,3	17,5	29,8	430,9	263	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ			200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ			40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ			25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ			20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ			745	22,4	23,5	113,1	858,4		
	ПРЯНИКИ ***			1345	41,2	42,2	179,2	1347,6		
Итого за обед:										
Итого за день:										

\*\* - допускается выдачи иных овощей

\*\*\* - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1											
День 4											
завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные ттк				180	14,4	14,4	42,7	360	286-ттк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ				15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ				200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*				100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:					535	19,2	16,7	87,9	579,1		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ				60	0,7	3,1	3,3	43,8	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ				200	2	3,1	8,9	71,4	128	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ				90	9,5	16,4	2,3	274,5	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ				150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ				200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*				120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:					905	23,5	27,3	97,5	808,7		
Итого за день:					1440	42,7	44	185,4	1387,8		

\* - допускается выдачи иных фруктов

сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1										
День 5										
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ			60	1	3,6	4,9	56,4	9	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-ГТК			180	12,5	13,9	32,2	294,8	375-гтк	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ			200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ			20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ			20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*			100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
Итого за завтрак:				580	20,2	20,7	76	565,2		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **			60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ			200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ			100	12,6	15,2	8,1	265,4	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый)			150	4,1	5,8	23,8	112,9	400-гтк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ			200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ			50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ			35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
Итого за обед:				795	26,3	25,7	97,3	720		
Итого за день:				1375	46,5	46,4	173,3	1285,2		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 1								
завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная	200	8,2	6,4	36,9	239,5	223	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	75	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за завтрак:		500	20,1	20,5	86,5	611,4		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	2,1	2,8	7,5	64	115	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,4	22,9	31,1	432,1	259	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:		830	22,4	27,1	101,2	786,1		
Итого за день:		1330	42,5	47,6	187,7	1397,5		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2										
День 2										
завтрак				60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
				100	10,8	10,2	13,6	276,6	326	2016
				150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
				25	0,2	0,8	1,2	13	419-ттк	2021
				200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
				20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:				575	20,2	16,7	74,2	613,7		
обед				60	0,6	3,7	4,5	53,4	22	2021
				200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
				100	12,8	4,1	5,9	112,6	308-ттк	2021
				180	3,9	11,8	29,4	239,9	142	2011
				200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
				25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за обед:				805	24	24	98,9	709		
Итого за день:				1380	44,2	40,7	173,1	1322,7		

\*\* - допускается выдачи иных овощей



сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2										
День 3										
завтрак				60	1,1	5,3	4,6	70,8	150	2021
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)			150	13,5	11,6	3,5	201,2	268-гтк	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ-гтк			200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ			30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ									
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*			100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ПРЯНИКИ ***			20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за завтрак:				560	19,4	18,6	67,7	545,4		
обед				60	0,8	3,7	4,6	54,6	26	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЛЫ ОТВАРНОЙ			200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ			110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ			155	4,2	4	25,8	156,6	225	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ			200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ			40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ			40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ			805	27,5	25,4	98,5	722,4		
Итого за обед:				1365	46,9	44	166,2	1267,8		
Итого за день:										

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\*\* - допускается выдачи иных кондитерских изделий



сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

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								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,3	3,7	4,6	55,2	30	2021
	ПЛОВ из мяса	160	11,7	13,52	27,68	331,2	330	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	110	0,4	0,4	10,8	48,4	82	2021
Итого за завтрак:		580	16,6	18,22	75,38	586,2		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА -ГТК	100	14,9	18	30,5	299,8	294-ГТК	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:		880	26,2	26	115	753,7		
Итого за день:		1460	42,8	44,22	190,38	1339,9		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

**ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	560	18,98	18,1	80	554,74
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		24,65	22,91	23,88	23,61

**ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	826	24,92	25,56	102,54	771,68
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		32,36	32,35	30,61	32,84

**ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1386	43,9	43,66	182,54	1326,42
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	47,2	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		57,01	55,27	54,49	56,44

**ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	556	18,92	18,684	73,536	569,34
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	23,65	21,95	24,23

**ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	827	24,64	26,28	102,22	766,86
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		32,00	33,27	30,51	32,63

**ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (вторую неделю) в среднем фактически:	1383	43,56	44,964	175,756	1336,2
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	47,2	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		56,57	56,92	52,46	56,86

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	500	17,4	15,7	85,7	555,9
2 ДЕНЬ	585	19,3	18,7	84,3	584,3
3 ДЕНЬ	600	18,8	18,7	66,1	489,2
4 ДЕНЬ	535	19,2	16,7	87,9	579,1
5 ДЕНЬ	580	20,2	20,7	76	565,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	560	18,98	18,1	80	554,74
6 ДЕНЬ	500	20,1	20,5	86,5	611,4
7 ДЕНЬ	575	20,2	16,7	74,2	613,7
8 ДЕНЬ	560	19,4	18,6	67,7	545,4
9 ДЕНЬ	565	18,3	19,4	63,9	490
10 ДЕНЬ	580	16,6	18,22	75,38	586,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	556	18,92	18,684	73,536	569,34
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	558	18,95	18,392	76,768	562,04

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	890	25,5	23,8	109,3	741,1
2 ДЕНЬ	795	26,9	27,5	95,5	730,2
3 ДЕНЬ	745	22,4	23,5	113,1	858,4
4 ДЕНЬ	905	23,5	27,3	97,5	808,7
5 ДЕНЬ	795	26,3	25,7	97,3	720
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	826	24,92	25,56	102,54	771,68
6 ДЕНЬ	830	22,4	27,1	101,2	786,1
7 ДЕНЬ	805	24	24	98,9	709
8 ДЕНЬ	805	27,5	25,4	98,5	722,4
9 ДЕНЬ	815	23,1	28,9	97,5	863,1
10 ДЕНЬ	880	26,2	26	115	753,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	827	24,64	26,28	102,22	766,86
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	826,5	24,78	25,92	102,38	769,27