

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Наталья Александровна
ИП Игнаткина Наталья Александровна
ИНН 23/00318305
д/м до/к
И.А. Игнаткина
«28» 08 2025 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(10-ти дневное)
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

Сезон: осенний
Возраст: от 12 лет и старше

СОГЛАСОВАНО
Директор СОШ № 5
И.Н. Стрелов
«28» 08 2025 год

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Прием пищи		Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Неделя 1 день 1		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г								
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,04	7,2	0,2		66,2	79	2021			
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	18	4,18	5,31	0		64,44	75	2021			
	КАША «ДРУЖБА»	220	5,58	7,08	29,62		204,57	229	2021			
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8		94	462	2021			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68		93,6	573	2021			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02		41,2	574	2021			
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8		44	82	2021			
Итого за завтрак:												
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	608	18,14	23,51	81,12		608,01					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	100	1,4	6,1	7,6		91,04	26	2021			
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	250	6,3	3,58	14,16		115,78	113	2021			
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	120	12,12	15	12,48		223,18	279	2011			
	НАПИТОК ИЗ ПИТОВНИКА	230	4,37	6,44	21,52		155,33	177	2021			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,67	0,27	18,3		78	496	2021			
Итого за обед:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,42	0,36	22,14		105,3	573	2021			
		35	2,8	0,53	14,04		72,1	574	2021			
	Всего за день:	980	31,08	32,28	110,24		840,73					
			49,22	55,79	191,36		1448,74					

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

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 2								
Завтрак	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,45	6,02	8,42	94,24	1	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,62	189,48	326-тгк	2016
	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	10,44	126,05	377	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
Итого за завтрак:								
		630	21,97	24,13	75,92	608,57		
Итого за завтрак в переходный период:								
		630	22,12	24,11	75,7	608,33		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	120	1,8	7,45	9,13	110,58	30	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	280	10,95	10,37	20	217,35	104	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,72	229	2011
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	180	2,79	3,65	29,04	160,27	218	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
Итого за обед:								
		955	32,95	28,24	118,18	860,02		
Всего за день:								
			54,92	52,37	194,1	1468,59		
Всего за день в переходный период:								
			55,07	52,35	193,88	1468,35		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 день 3								
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	13,53	17,38	18,3	283,74	224-гтк	2008
	МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	25	1,8	2,13	13,88	81,75	471	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,15	4,01	20,6	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021
Итого за завтрак:								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	585	21,69	22,88	76,31	597,09		
Или (в переходный период)		100	1	6,2	3,6	74	17	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	100	1,3	6,1	7,3	89,04	27	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101	2011
	МЯСО ПО-ТАЙСКИ	120	13,1	13,3	8,96	208,1	24-гтк	2021
	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	180	4,96	6,97	28,61	197	400-гтк	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,2	580	2021
Итого за обед:								
		960	28,17	31,12	124,2	890,81		
Итого за обед в переходный период:								
		960	28,47	31,02	127,9	905,85		
Всего за день:								
			49,86	54	200,51	1487,9		
Всего за день в переходный период:								
			50,16	53,9	204,21	1502,94		

сезон: осенний
возрастная категория: 12 лет и старше
четверг

Принем пищи		Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г									
Неделя 1 день 4													
Завтрак		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ					100	1,25	5,15	5,89	76,25	2	2021
Или (в переходный период)		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ					100	1,5	3,6	8,5	72	53	2021
		КОТЛЕТЫ КИЕВСКИЕ					100	10,2	11,6	10,9	188,8	25-гтк	2025
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ					180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	2021
		ЧАЙ С САХАРОМ					200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ					20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:							630	22,19	23,33	84,33	635,85		
Итого за завтрак в переходный период:							630	22,44	21,78	86,94	631,6		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ					100	0,7	6	1,8	64,03	14	2021
Или (в переходный период)		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ					100	0,8	6	2,6	68	16	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ					250	6,3	3,58	14,6	115,78	113	2021
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ					250	16,74	21,85	38,37	412,54	328	2021
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ					200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ					20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ					110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	5021
Итого за обед:							970	29,42	32,59	113,35	859,55		
Итого за обед в переходный период:							970	29,52	32,59	114,15	863,52		
Всего за день:								51,61	55,92	197,68	1495,4		
Всего за день в переходный период:								51,96	54,37	201,09	1495,12		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Присм пищи		Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Неделя 1 день 5		Овощи свежие (порциями)	Или (в переходный период)	Овощи консервированные (порциями)	Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак						100			0,7	0,1	1,9	11
Или (в переходный период)		100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021				
		Плов из мяса	250	17,42	20,13	41,2	415,64	14-тгк	2021			
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	501	2021			
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021			
		Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021			
Итого за завтрак:		600	23	20,97	86,08	624,04						
Итого за завтрак в переходный период:		600	23,1	20,97	85,88	624,04						
Обед		Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	100	2,86	3,62	5,05	63,81	157	2021			
		Суп-лапша домашняя	250	2,5	3,85	11,13	89,27	18-тгк	2021			
		Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	120	15,08	18,24	9,73	263,52	297	2011			
		Рагу из овощей (2-й вариант)	180	3,42	5,04	16,84	121,55	177	2021			
		Кисель из яблок свежих	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021			
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021			
		Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021			
		Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	582	2021			
Итого за обед:		940	31	33,68	113,14	874,55						
Всего за день:			54	54,65	199,22	1498,59						
Всего за день в переходный период:			54,1	54,65	199,02	1498,59						

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Присм пищи		Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г							
Неделя 2 день 1											
Завтрак		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	35,8	75	2021		
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,34	9,37	45,32	306,84	225	2021		
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021		
		БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,76	3,65	12,23	88,89	3-тгк			
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,08	1,28	8,33	49,05	471	2021		
Итого за завтрак:					565	22,28	20,62	100,46	675,68		
Обед		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021		
Или (в переходный период)		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021		
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,04	95	2021		
		РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	250	16,64	21,88	33,85	398,88	15-тгк	2015		
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021		
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021		
Итого за обед:					1000	26,47	27,84	111,19	800,52		
Итого за обед в переходный период:					1000	26,57	27,84	110,99	800,52		
Всего за день:						48,75	48,46	211,65	1476,2		
Всего за день в переходный период:						48,85	48,46	211,45	1476,2		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи		Наименование блюда					Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г										
Неделя 2 день 2														
Завтрак		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11,02	148	2021					
Или (в переходный период)		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021					
		БИТОЧКИ «АПШЕТИТНЫЕ»	100	12,9	18,57	27,78	329,91	268-гтк	2011					
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	180	4,71	3,9	27,69	164,51	223	2011					
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021					
Итого за завтрак:														
			630	22,49	23,21	89,65	656,84							
Итого за завтрак в переходный период:														
			630	22,59	23,21	89,45	656,82							
Обед		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,45	6	8,4	94,05	102	2021					
Или (в переходный период)		САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	6	8,2	94	9	2021					
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	4,15	12,2	97,76	129	2021					
		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,97	9,43	7,25	170,25	9-гтк	2021					
		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,33	13	32,64	265,21	142	2015					
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021					
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021					
Итого за обед:														
			930	29,85	33,63	117,32	892,07							
Итого за обед в переходный период:														
			930	30	33,63	117,12	892,02							
Всего за день:														
				52,34	56,84	206,97	1548,91							
Всего за день в переходный период:														
				52,59	56,84	206,57	1548,84							

сезон: осенний
возрастная категория: 12 лет и старше
среда

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 Или (в переходный период)	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	18,26	3,47	250,22	210-ггк	2011
	КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	23,8	95,2	484	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,2	580-ггк	2021
Итого за завтрак:		580	23,42	19,89	75,14	574,02		
Итого за завтрак в переходный период:		580	23,52	19,89	74,94	574,02		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,5	6,2	7,6	92,04	30	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	260	6,55	3,72	15,18	120,35	113	2021
	ЛЮЛЯ-КЕБАБ из свинины	110	13,85	11,85	8,83	197,37	10-ггк	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	230	4,37	6,44	21,52	155,33	177	2021
	НАПИТОК ИЗ ПИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021
Итого за обед:		1090	32,86	29,73	114,9	851,29		
Всего за день:			56,28	49,62	190,04	1425,31		
Всего за день в переходный период:			56,38	49,62	189,84	1425,31		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи		Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г								
Неделя 2 день 4												
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	100	1,3	6,1	7,3		89,04	279	2021			
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74		120,74	229	2011			
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	10,44		126,05	377	2021			
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3		38	457	2021			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76		70,2	573	2021			
	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	2,83	1,94	25,85		132,18	442	2011			
Итого за завтрак:		660	22,46	21,44	73,39		576,21					
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9		11	148	2021			
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7		11	149	2021			
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	11,13		89,27	18-тгк	2021			
	ГУЛЯШ	120	12,77	21,83	3,47		261,4	260	2011			
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	190	5,18	4,9	31,66		191,46	225	2021			
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1		84	495	2021			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6		117	573	2021			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16,04		82,4	574	2021			
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76		52,8	52	2021			
Итого за обед:		1070	29,23	32,26	120,66		889,33					
Итого за обед в переходный период:		1070	29,33	32,26	120,46		889,33					
Всего за день:			51,69	53,7	194,05		1465,54					
Всего за день в переходный период:			51,79	53,7	193,85		1465,54					

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи		Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г						
Неделя 2 день 5											
Завтрак		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)			100	0,7	0,1	1,9	11,02	148	2021
Или (в переходный период)		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)			100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
		ПТИЦА или кролик, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ			110	11,55	16,94	4,95	218,46	290	2011
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА			180	5,38	4,93	24,36	163,07	213	2021
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ			200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ			20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ			100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:					750	22,97	23,09	78,21	611,35		
Итого за завтрак в переходный период:					750	23,07	23,09	78,01	611,33		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СЫРОМ			100	3,02	8,28	7,51	116,98	31	2021
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ			250	2,9	4,2	12,2	97,76	129	2021
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ			120	8,92	5,7	12,79	138,28	315	2016
		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ			200	4,8	7,88	27,33	200,2	151	2012
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ			200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ			40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
Итого за обед:					960	29,44	29,52	114,07	840,62		
Всего за день:						52,41	52,61	192,28	1451,97		
Всего за день в переходный период:						52,51	52,61	192,08	1451,95		

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

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	610,6	21,4	23,0	80,8	614,7
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	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		23,8	25,0	21,1	22,6

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

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	961	30,524	31,582	115,822	865,132
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	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	34,3	30,2	31,8

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

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		51,92	54,55	196,57	1479,84
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5	1360
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
Выход норм в % соотношении за 5 дней		57,7	59,3	51,3	54,4

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	637,0	22,7	21,7	83,4
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	23,5	21,8
				22,8

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	1010	29,57	30,596	115,628
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05
выход норм в % соотношении за 5 дней		32,9	33,3	30,2
				31,4

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,29	52,25	199,00
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8
выход норм в % соотношении за 5 дней		58,1	56,8	52,0
				54,2

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	608	18	24	81	608
2 ДЕНЬ	630	21,97	24,13	75,92	608,57
3 ДЕНЬ	585	21,69	22,88	76,31	597,09
4 ДЕНЬ	630	22,19	23,33	84,33	635,85
5 ДЕНЬ	600	23	21	86	624
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:					
6 ДЕНЬ	610,60	21,40	22,96	80,75	614,71
7 ДЕНЬ	565	22,28	20,62	100,46	675,68
8 ДЕНЬ	630	22,49	23,21	89,65	656,84
9 ДЕНЬ	580	23,42	19,89	75,14	574,02
10 ДЕНЬ	660	22,46	21,44	73,39	576,21
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	750	22,97	23,09	78,21	611,35
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	637,00	22,72	21,65	83,37	618,82
	623,8	22,06	22,31	82,06	616,77

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	980	31	32	110	841
2 ДЕНЬ	955	32,95	28,24	118,18	860,02
3 ДЕНЬ	960	28,17	31,12	124,2	890,81
4 ДЕНЬ	970	29,42	32,59	113,35	859,55
5 ДЕНЬ	940	31	33,68	113,14	874,55
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:					
6 ДЕНЬ	961,00	30,52	31,58	115,82	865,13
7 ДЕНЬ	1000	26,47	27,84	111,19	800,52
8 ДЕНЬ	930	29,85	33,63	117,32	892,07
9 ДЕНЬ	1090	32,86	29,73	114,9	851,29
10 ДЕНЬ	1070	29,23	32,26	120,66	889,33
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	960	29,44	29,52	114,07	840,62
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	1010,00	29,57	30,60	115,63	854,77
	985,5	30,05	31,09	115,73	859,95

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	610,6	21,5	22,7	81,2
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75
Выход норм в % соотношении за 5 дней		23,9	24,6	21,2
				22,6

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	961	30,604	31,562	116,722
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05
Выход норм в % соотношении за 5 дней		34,0	34,3	30,5
				31,9

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		52,10	54,21	197,91
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8
Выход норм в % соотношении за 5 дней		57,9	58,9	51,7
				54,5

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	637,0	22,8	21,7	83,3
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75
Выход норм в % соотношении за 5 дней		25	23,5	21,7
				22,8

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	1010	29,64	30,60	115,51
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05
Выход норм в % соотношении за 5 дней		32,9	33,3	30,2
				31,4

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,40	52,25	198,80
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8
Выход норм в % соотношении за 5 дней		58,2	56,8	51,9
				54,2

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	Суммарный вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	608	18	24	81	608
2 ДЕНЬ	630	22,12	24,11	75,7	608,33
3 ДЕНЬ	585	21,69	22,88	76,31	597,09
4 ДЕНЬ	630	22,44	21,78	86,94	631,6
5 ДЕНЬ	600	23	21	86	624
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:					
6 ДЕНЬ	610,60	21,50	22,65	81,19	613,81
7 ДЕНЬ	565	22,28	20,62	100,46	675,68
8 ДЕНЬ	630	22,59	23,21	89,45	656,82
9 ДЕНЬ	580	23,42	19,89	75,14	574,02
10 ДЕНЬ	660	22,46	21,44	73,39	576,21
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	750	23,07	23,09	78,01	611,33
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	637,00	22,76	21,65	83,29	618,81
	623,8	22,131	22,15	82,24	616,313

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	Суммарный вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	980	31	32	110	841
2 ДЕНЬ	955	32,95	28,24	118,18	860,02
3 ДЕНЬ	960	28,47	31,02	127,9	905,85
4 ДЕНЬ	970	29,52	32,59	114,15	863,52
5 ДЕНЬ	940	31	33,68	113,14	874,55
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:					
6 ДЕНЬ	961,00	30,60	31,56	116,72	868,93
7 ДЕНЬ	1000	26,57	27,84	110,99	800,52
8 ДЕНЬ	930	30	33,63	117,12	892,02
9 ДЕНЬ	1090	32,86	29,73	114,9	851,29
10 ДЕНЬ	1070	29,33	32,26	120,46	889,33
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	960	29,44	29,52	114,07	840,62
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	1010,00	29,64	30,60	115,51	854,76
	985,5	30,122	31,079	116,115	861,845