

УТВЕРЖДАЮ

Игнаткина Н.А.



Н.А.Игнаткина

2024 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ №3



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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>понеделник</b>								
Неделя 1 день 1								
Завтрак	МАСЛО (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
	ПРОРЕ 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	111	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	111	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 СЛОБНОГО 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	Углевод ы, г			
Неделя 1 день 2								
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" НАГЕЛТЫ КУРИНЫЕ СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100 100 25 180 200 25 630	1.5 10.8 0.2 6.7 1 1.9 22.1	5 10.2 0.8 5.9 0.2 0.2 22.3	4.4 13.6 1.2 35.5 19.6 12.5 86.8	68.3 189.4 13 221.4 83.4 59.2 634.7	29 326-ПТК 419-ПТК 256 389 ПР ПР	2008 2016 2021 2021 2011 2008
Итого за завтрак:								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ РИС ПРИПУЩЕННЫЙ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ВАФЛИ	110 250 150 180 200 30 20 30 970	0.8 1.9 16.5 4.3 0 2.3 1.3 0.8 27.9	6.7 5 8.8 7 0 0.2 0.2 1 28.9	2.6 12.5 8.6 45.2 19.4 15.1 8.5 23.2 135.1	74 103.4 181.1 260.9 77.4 71 40.8 106.2 914.8	20 82 229 305 349 ПР ПР ПР ПР	2011 2011 2011 2011 2011 2008 2008 2008
Итого за обед:								
Полдник	БЛИНЧИКИ из п/ф МОЛОКО СГУЩЕННОЕ ЧАЙ С МОЛОКОМ	135 23 200 358	5.3 1.7 1.6 8.6	10.9 2 1.3 14.2	36.7 12.8 10.8 60.3	266.7 75.2 61.3 403.2	3-ПТК 471 378	2024 2021 2011
Итого за полдник:								
Всего за день:			58.6	65.4	282.2	1952.7		

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше

Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 1 день 3</b>								
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-тгк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
Итого за завтрак:		565	19	24,1	95,7	677,8		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 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:		950	29	32,9	123,2	889,7		
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:			62,1	66,1	276,7	1938,8		





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	Углевод ы, г			
Неделя 2 день 1								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	71	2011
	БИТОЧКИ "АПЕТИТНЫЕ"	100	12,9	18,6	27,8	329,9	268-гтк	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	80,6	609,8		
Обед		100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)							
	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	31,8	31,2	111	850,8		
Полдник		150	7,1	6,9	25,1	189	225	2011
	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА							
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	382	2011
Итого за полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330		
Всего за день:			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	Углевод. г			
<b>Неделя 2 день 2</b>								
	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	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
	ПОРЕ 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
<b>Итого за завтрак:</b>								
		630	22,5	22,3	81,7	616,5		
<b>Обед</b>								
	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
<b>Итого за обед:</b>								
		835	32,8	31,9	112,5	869,2		
<b>Полдник</b>								
	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
<b>Итого за полдник:</b>								
		350	13,8	11,8	52,8	379		
<b>Всего за день:</b>								
			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 рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 день 3</b>								
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
<b>Итого за завтрак:</b>								
		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
<b>Итого за обед:</b>								
		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
<b>Итого за полдник:</b>								
		358	8,6	14,2	60,3	403,2		
<b>Всего за день:</b>								
		64,8	66,3	245,4	1844			

возрастная категория: 12 лет и старше  
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборщик рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 день 4</b>								
<b>Завтрак</b>								
	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
<b>Итого за завтрак:</b>								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	660	21,5	22,6	73,9	586,1		
<b>Обед</b>								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	250	2,4	7,9	18,6	155,4	123-п	2021
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	5,3	4,3	35	200,2	227	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2008
		30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
<b>Итого за обед:</b>								
<b>Полдник</b>								
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	920	26,1	31,7	131,1	905,5		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	8,2	4	48	260,8	451	2008
<b>Итого за полдник:</b>								
<b>Всего за день:</b>								
		360	14,1	9,1	57,8	371,3	385	2011
			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 рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г			
<b>Неделя 2 день 5</b>								
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	555	21,3	20,4	96	653,2		
	<b>Обед</b>	100	1,2	0,2	3,8	21,5	71	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
	<b>Итого за обед:</b>	940	29,1	33,2	109,5	853		
	<b>Полдник</b>	150	7,1	6,9	25,1	189	225	2011
	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	200	3,8	3	24,4	141	382	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	350	10,9	9,9	49,5	330		
	<b>Итого за полдник:</b>	550	14,7	13,8	78,9	552		
	<b>Всего за день:</b>	2095	61,3	63,5	255	1836,2		

**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:	583,0	22,1	23,6	83,2	637,4
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		24,6	25,6	21,7	23,4

**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:	972,0	28,5	31,0	122,1	880,5
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		33,7	31,9	32,4	

**ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого полдники за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	353,6	10,2	9,5	45,5	310,4
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		11,3	10,3	11,9	11,4

**ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД +ПОЛДНИК= 60-75 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:		62,88	65,95	259,98	1890,36
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		69,9	71,7	67,9	69,5

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

	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
		Белки		Жиры	
		Белки	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

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

	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
		Белки		Жиры	
		Белки	Углеводы		
Итого обеды 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

**ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
		Белки		Жиры	
		Белки	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

**ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК= 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
		Белки		Жиры	
		Белки	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 блюда	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 (ОБЕД) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЛЕТ И СТАРШЕ	12	суммарный вес блюда	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 (ПОЛДНИК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	12	суммарный вес блюда	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

8 ДЕНЬ	350	10,9	9,9	49,3	370
9 ДЕНЬ	350	13,8	11,8	52,8	379
10 ДЕНЬ	358	8,6	14,2	60,3	403,2
11 ДЕНЬ	360	14,1	9,1	57,8	371,3
	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