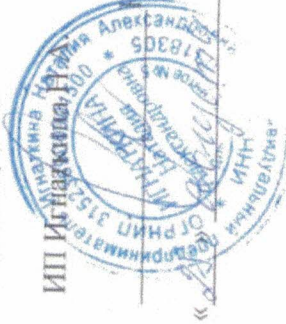


УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина



И.А.Игнаткина

2024 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 3



29 августа 2024 год

ОСНОВНОЕ (Организованное) Меню

(10-ти дневное)

Питания обучающихся в общеобразовательных организациях Муниципального образования Каневской район

Сезон: осенний

Возраст: 7-11 лет

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 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 | Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 | 15 | 2011 |
| | Масло (порциями) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 14 | 2011 |
| | Пудинг из творога с рисом со стуженным молоком | 150 | 15,5 | 8 | 37,2 | 294,1 | 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 |
| | Фрукты и ягоды свежие(яблоко) | 110 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 48,8 | 338 | 2011 |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | |
| | | 500 | 20 | 19,8 | 68,2 | 543,7 | | |
| Обед | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,9 | 71 | 2011 |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,1 | 2,3 | 15,8 | 92,6 | 101 | 2011 |
| | Котлеты рулетные из птицы | 100 | 14,9 | 18 | 14,5 | 279,7 | 294-ттк | 2011 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 146,3 | 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 |
| | Фрукты и ягоды свежие (груша) | 120 | 0,5 | 0,3 | 12 | 54,7 | 338.1 | 2011 |
| Итого за обед: | | | | | | | | |
| | | 880 | 27,8 | 28,9 | 103,2 | 786 | | |
| Всего за день: | | | | | | | | |
| | | | 47,8 | 48,7 | 171,4 | 1329,7 | | |

| Прим 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 "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" | 60 | 0,9 | 3 | 2,6 | 41 | 29 | 2008 |
| | НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ | 100 | 10,8 | 10,2 | 13,6 | 189,4 | 326-тгк | 2016 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ | 25 | 0,2 | 0,8 | 1,2 | 13 | 419-тгк | 2021 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,6 | 5 | 29,6 | 184,5 | 256 | 2021 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко) | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | ПР | 2008 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 19,6 | 19,3 | 74,1 | 546,8 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 70 | 0,5 | 4,3 | 1,7 | 47,1 | 20 | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,5 | 4 | 10 | 82,7 | 82 | 2011 |
| | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 120 | 13,2 | 7,1 | 6,9 | 144,9 | 229 | 2011 |
| | РИС ПРИПУШЕННЫЙ | 150 | 3,6 | 5,8 | 37,7 | 217,4 | 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: | | 820 | 23,2 | 22,6 | 122,5 | 787,5 | | |
| Всего за день: | | | 42,8 | 41,9 | 196,6 | 1334,3 | | |

| 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 (ПЮРЦИЯМИ) | 12 | 2,8 | 3,5 | 0 | 43,7 | 15 | 2011 |
| | КАША вязкая молочная из риса и пшена | 200 | 7,4 | 12 | 34,8 | 278 | 175 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0 | 9,9 | 40,2 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 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-ТТК | 2024 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 15 | 1,1 | 1,3 | 8,3 | 49,1 | 471 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 502 | 15,3 | 20,6 | 79,1 | 566 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,8 | 3,7 | 5 | 56,1 | 52 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,6 | 4,3 | 15,1 | 117,7 | 102 | 2011 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ | 110 | 11,1 | 13,8 | 11,4 | 204,6 | 279 | 2011 |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант) | 180 | 3,4 | 5 | 16,8 | 121,5 | 177-и | 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: | | 820 | 25,2 | 27,5 | 108,1 | 766,9 | | |
| Всего за день: | | | 40,5 | 48,1 | 187,2 | 1332,9 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|-------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,9 | 3 | 5,3 | 53 | 45 | 2011 |
| | ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ" | 200 | 16,4 | 17,3 | 24,5 | 319,3 | 276 | 2016 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 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 |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы) | 500 | 20,1 | 20,6 | 67,7 | 537,9 | | |
| Обед | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 71 | 2011 |
| | КОГЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЬЕ) | 200 | 2 | 3,1 | 8,9 | 71,4 | 128-гтк | 2021 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 100 | 14,5 | 20,1 | 12,6 | 289,3 | 269 | 2011 |
| | ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ | 150 | 3,9 | 3,2 | 23,1 | 137,1 | 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 |
| | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко) | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | ПР | 2008 |
| | | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 338 | 2011 |
| Итого за обед: | | | | | | | | |
| Всего за день: | | | 47,7 | 48,2 | 187,2 | 1377,2 | | |

| 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 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,9 | 71 | 2011 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 15,5 | 17,6 | 26,8 | 327,2 | 291-ттк | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0 | 14,8 | 59,6 | 376 | 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 (груша) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 45,6 | 338.1 | 2011 |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | |
| | | 545 | 19,2 | 18,2 | 70,3 | 523,3 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 60 | 0,7 | 3,7 | 2,3 | 46 | 27 | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,5 | 4 | 10 | 82,7 | 82 | 2011 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 100 | 12,6 | 15,2 | 8,1 | 219,6 | 297 | 2011 |
| | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 146,7 | 312 | 2011 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(яблоко) | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 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: | | | | | | | | |
| | | 790 | 24,8 | 29 | 99,2 | 758 | | |
| Всего за день: | | | | | | | | |
| | | | 44 | 47,2 | 169,5 | 1281,3 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 день 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 71 | 2011 |
| | БИТОЧКИ "АПЕЛТИНЬЕ" | 90 | 11,6 | 16,7 | 25 | 296,7 | 268-гтк | 2011 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 3,9 | 3,2 | 23,1 | 137,1 | 223 | 2021 |
| | 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 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | ПР | 2008 |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | |
| | | 540 | 19 | 20,3 | 78,2 | 572,6 | | |
| Обед | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,9 | 71 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 200 | 3,2 | 4,3 | 18,4 | 125,1 | 108 | 2011 |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13,9 | 17,2 | 3 | 222,3 | 290 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,6 | 5 | 29,6 | 184,5 | 256 | 2021 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абрикос) | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 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: | | | | | | | | |
| | | 850 | 28 | 27,4 | 100,7 | 759,5 | | |
| Всего за день: | | | | | | | | |
| | | | 47 | 47,7 | 178,9 | 1332,1 | | |

возрастная категория: 7-11 лет
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 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" | 60 | 0,9 | 3 | 2,6 | 41 | 29 | 2008 |
| | ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные | 100 | 12,6 | 10,4 | 8,4 | 177,5 | 486-ТТК | 2021 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 146,3 | 312 | 2011 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко) | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 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 |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | |
| | | 545 | 20,2 | 19,1 | 68,4 | 526,2 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 71 | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,5 | 4 | 10 | 82,7 | 82 | 2011 |
| | ПЛОВ из мяса | 200 | 22,7 | 23,3 | 40,1 | 460,9 | 265 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,8 | 98 | 476 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59,2 | ПР | 2008 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | ПР | 2008 |
| Итого за обед: | | | | | | | | |
| | | 705 | 28,1 | 28 | 96,4 | 750 | | |
| Всего за день: | | | | | | | | |
| | | | 48,3 | 47,1 | 164,8 | 1276,2 | | |

| 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 | 60 | 1 | 2,5 | 4,9 | 46,2 | 53 | 2011 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 14 | 2,6 | 190,6 | 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 | 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 |
| | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | ПР | 2008 |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | |
| | | 570 | 18,8 | 17,8 | 72,5 | 528,9 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 60 | 0,7 | 3,7 | 2,1 | 45,5 | 23 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,6 | 4,3 | 15,1 | 117,7 | 102 | 2011 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 18,6 | 14,3 | 25,8 | 307 | 328 | 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 | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | ПР | 2008 |
| Итого за обед: | | | | | | | | |
| | | 720 | 28,2 | 23 | 97 | 710,3 | | |
| Всего за день: | | | | | | | | |
| | | | 47 | 40,8 | 169,5 | 1239,2 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------|--|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| Неделя 2 день 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 71 | 2011 |
| | ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА | 90 | 9,6 | 15,5 | 12,9 | 229,7 | 321 | 2016 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ | 20 | 0,2 | 0,7 | 0,9 | 10,5 | 419-ттк | 2021 |
| | КАРТОФЕЛЬ, ГУШЕННЫЙ С ЛУКОМ | 150 | 4,5 | 3,4 | 13,9 | 105 | 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: | | 580 | 19,3 | 20,2 | 68,7 | 534,1 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАШНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,9 | 3 | 5,3 | 53 | 45 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными | 200 | 1,9 | 6,4 | 14,9 | 124,4 | 123-п | 2021 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ | 110 | 11,1 | 13,8 | 11,4 | 204,6 | 279 | 2011 |
| | КАША ЯЧНЕВАЯ вязкая | 150 | 4,4 | 3,6 | 29,2 | 166,8 | 227 | 2021 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 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: | | 790 | 23,4 | 27,3 | 113 | 782,1 | | |
| Всего за день: | | | 42,7 | 47,5 | 181,7 | 1316,2 | | |

| 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 | | | | | | | | |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 | 15 | 2011 |
| | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 8,3 | 7,5 | 36,3 | 245,5 | 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 | 11Р | 2008 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30,6 | 11Р | 2008 |
| | БЛИНЧИКИ из п/ф | 45 | 1,8 | 3,6 | 12,2 | 88,9 | 3-гтк | 2024 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 15 | 1,1 | 1,3 | 8,3 | 49,1 | 471 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | |
| | | 505 | 19,3 | 18,5 | 87 | 591,9 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,9 | 71 | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,5 | 4,0 | 10 | 82,7 | 82 | 2011 |
| | РАГУ ИЗ СВИНИНЫ | 200 | 17,2 | 24,1 | 29,8 | 404,9 | 263 | 2015 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 | 11Р | 2008 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко) | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 11Р | 2008 |
| Итого за обед: | | | | | | | | |
| | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива) | 100 | 0,8 | 0,3 | 9,3 | 43,1 | 338.2 | 2011 |
| Всего за день: | | | | | | | | |
| | | 815 | 25,2 | 29,02 | 97,1 | 750,7 | | |
| | | | 44,5 | 47,52 | 184,1 | 1342,6 | | |

| ИТОГО ЗАВТРАК 30-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 519,4 | 18,8 | 19,7 | 71,9 | 543,5 |
| 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 | | 24,5 | 24,9 | 21,5 | 23,1 |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 845 | 25,72 | 27,12 | 110,5 | 787,54 |
| 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 | | 33,4 | 34,3 | 33,0 | 33,5 |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: | | 44,56 | 46,82 | 182,38 | 1331,08 |
| 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 | 47,4 | 201 | 1410 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 57,9 | 59,3 | 54,4 | 56,6 |

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 548,0 | 19,3 | 19,2 | 75,0 | 550,7 |
| 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 | | 25,1 | 24,3 | 22,4 | 23,4 |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 776 | 26,58 | 26,944 | 100,84 | 750,52 |
| 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 | | 34,5 | 34,1 | 30,1 | 31,9 |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | | 45,90 | 46,12 | 175,80 | 1301,26 |
| 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 | 47,4 | 201 | 1410 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 59,6 | 58,4 | 52,5 | 55,4 |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЛЕТ | 7-11 | Суммарный вес блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|------|-----------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 ДЕНЬ | | 500 | 20 | 20 | 68 | 544 |
| 2 ДЕНЬ | | 550 | 19,6 | 19,3 | 74,1 | 546,8 |
| 3 ДЕНЬ | | 502 | 15,3 | 20,6 | 79,1 | 566 |
| 4 ДЕНЬ | | 500 | 20,1 | 20,6 | 67,7 | 537,9 |
| 5 ДЕНЬ | | 545 | 19 | 18 | 70 | 523 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ: | | 519,40 | 18,84 | 19,70 | 71,88 | 543,54 |
| 6 ДЕНЬ | | 540 | 19 | 20,3 | 78,2 | 572,6 |
| 7 ДЕНЬ | | 545 | 20,2 | 19,1 | 68,4 | 526,2 |
| 8 ДЕНЬ | | 570 | 18,8 | 17,8 | 72,5 | 528,9 |
| 9 ДЕНЬ | | 580 | 19,3 | 20,2 | 68,7 | 534,1 |
| 10 ДЕНЬ | | 505 | 19,3 | 18,5 | 87 | 591,9 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ: | | 548,00 | 19,32 | 19,18 | 74,96 | 550,74 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК) | | 533,7 | 19,08 | 19,44 | 73,42 | 547,14 |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕД) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЛЕТ | 7- | Суммарный вес блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|----|-----------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 ДЕНЬ | | 880 | 28 | 29 | 103 | 786 |
| 2 ДЕНЬ | | 820 | 23,2 | 22,6 | 122,5 | 787,5 |
| 3 ДЕНЬ | | 820 | 25,2 | 27,5 | 108,1 | 766,9 |
| 4 ДЕНЬ | | 915 | 27,6 | 27,6 | 119,5 | 839,3 |
| 5 ДЕНЬ | | 790 | 24,8 | 29 | 99,2 | 758 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ: | | 845,00 | 25,72 | 27,12 | 110,50 | 787,54 |
| 6 ДЕНЬ | | 850 | 28 | 27,4 | 100,7 | 759,5 |
| 7 ДЕНЬ | | 705 | 28,1 | 28 | 96,4 | 750 |
| 8 ДЕНЬ | | 720 | 28,2 | 23 | 97 | 710,3 |
| 9 ДЕНЬ | | 790 | 23,4 | 27,3 | 113 | 782,1 |
| 10 ДЕНЬ | | 815 | 25,2 | 29,02 | 97,1 | 750,7 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ: | | 776,00 | 26,58 | 26,94 | 100,84 | 750,52 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД) | | 810,5 | 26,15 | 27,032 | 105,67 | 769,03 |