УТВЕРЖДАЮ

ИП Козлов В.И.

_____**В.И. Козлов**

«25» 12 **2022 год**

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 3

«25» 12 **2022 год**

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(10-ти дневное)
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН
Сезон: зимне-весенний
Возраст : 7-11 лет
В том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

сезон: зима - весна
возрастная категория: 7-11 лет
понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	115	2013
	ГУЛЯШ	80	11,88	11,88	2,47	164,19	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,61	2,95	29,43	162,75	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,16	9,54	45,59	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
	ЯБЛОКО *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
Итого за завтрак:		590	20,55	19,19	75,72	561,18		
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	3,21	13,13	89,01	96	2011
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	47	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (БИТОЧКИ)	90	14,37	13,38	13,10	230,00	268	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,20	4,40	25,50	150,00	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013
Итого за обед:		765	25,24	25,07	105,51	752,51		
Итого за день:		1355	45,79	44,26	181,23	1313,69		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 7-11 лет
вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2								
завтрак	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	пр-пр-во	пр-пр-во
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,83	3,64	3,71	87,81	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,96	4,92	19,99	136,52	312	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
Итого за завтрак:		535	18,09	17,34	77,9	542,05		
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,58	4,60	9,94	89,69	82	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,97	56,07	52	2011
	КУЛЕШ С МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	190	14,32	13,01	20,30	255,46	203.1	2012
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	382	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН *	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за обед:		830	27,05	27,46	108,4	796,36		
Итого за день:		1365	45,14	44,8	186,3	1338,41		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 7-11 лет
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3								
завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (115/40)	155	12,96	7,37	38,03	273,78	223	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	МАНДАРИН *	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за завтрак:		500	19,48	20,26	79,94	586,97		
обед	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	200	1,41	3,09	12,81	84,86	116	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70	2011
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,23	21,99	18,15	339,83	309	2008
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,69	0,19	41,88	172,72	358	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013
Итого за обед:		730	24,76	26,00	102,97	748,59		
Итого за день:		1230	44,24	46,26	182,91	1335,56		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 7-11 лет
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 4								
завтрак	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	40	1,20	0,08	2,52	15,52	пр.пр-во	пр.пр-во
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	85	10,96	14,13	9,15	207,83	316	2008
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,00	4,57	18,26	127,53	143	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
Итого за завтрак:		530	18,49	19,22	63,46	504,23		
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,56	4,61	14,01	107,69	113	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	70	2011
	БЕФСТРОГАНОВ	90	14,08	15,69	5,26	226,68	250	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,13	5,74	25,07	172,81	184	2008
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008
	ЯБЛОКО *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013
Итого за обед:		860	28,01	27,03	104,56	789,87		
Итого за день:		1060	30,57	31,64	118,57	897,56		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 7-11 лет
пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,71	3,05	4,14	46,73	52	2011
	ТЕФТЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 70/30 с соусом томатным с овощами	100	9,59	11,30	11,52	186,18	284	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	4,12	4,77	18,65	133,77	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
	ЯБЛОКО *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
Итого за завтрак:		635	19,35	20,34	84,84	604,41		
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,02	4,07	7,63	71,34	102	2011
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	60	1,24	2,98	6,26	58,00	54	2011
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	17,93	16,94	20,68	307,84	233	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН *	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за обед:		845	26,19	24,80	101,87	741,59		
Итого за день:		1480	46	45	187	1346		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

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:	558,0	19,19	19,27	76,37	559,77
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		24,92	24,39	22,80	23,82

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:	806	26,25	26,07	104,66	765,78
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		34,09	33,00	31,24	32,59

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:		42,26	42,42	171,14	1246,24
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		54,88	53,70	51,09	53,03

сезон: зима - весна
возрастная категория: 7-11 лет
понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 6								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	115	2013
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/20	100	11,50	12,15	10,00	194,68	271	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	145	3,99	3,65	24,93	148,44	184	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ВИШНЯ)	200	0,31	0,08	18,63	78,23	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
Итого за завтрак:		530	19,73	19,87	75,25	560,74		
обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,13	3,23	14,56	96,01	112	2011
	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,52	3,07	1,57	36,98	21	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	16,81	16,78	15,93	282,03	274	2012
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	590	2013
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	ЯБЛОКО *	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013
Итого за обед:		865	26,16	26,13	100,86	748,75		
Итого за день:		1395	45,89	46	176,11	1309,49		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 7-11 лет
вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОР)	50	0,55	0,00	1,20	7,00	70	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	16,54	16,55	17,30	284,44	259	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
	МАНДАРИН *	80	0,64	0,16	6,00	30,40	112	2013
Итого за завтрак:		550	21,48	17,14	75,47	545,36		
обед	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,72	2,08	20,24	119,20	93	2008
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	115	2013
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (70/20)	90	9,52	11,19	10,44	182,64	279	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,13	6,40	31,73	205,66	205	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
Итого за обед:		745	25,18	26,74	108,04	777,69		
Итого за день:		1295	46,66	43,88	183,51	1323,05		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 7-11 лет
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 8								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,71	3,05	4,14	46,73	52	2011
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,83	3,64	3,71	87,81	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,96	4,92	19,99	136,52	312	2011
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,69	0,19	38,01	157,24	359	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
Итого за завтрак:		535	17,41	20,48	84,54	594,89		
обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,45	3,08	7,01	62,13	88	2011
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	пр.пр-во	пр.пр-во
	МЯСО ТУШЕНОЕ	90	13,97	15,99	2,47	209,74	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,12	4,31	25,74	158,07	184	2008
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008
	ЯБЛОКО *	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за обед:		880	27,04	24,55	100,45	739,60		
Итого за день:		1415	44,45	45,03	184,99	1334,49		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 7-11 лет
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 9								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЕЦ)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	70	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	75	10,50	11,08	9,57	180,29	295	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,89	4,48	17,83	124,44	143	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
Итого за завтрак:		525	19,68	18,67	84,92	590,67		
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,56	4,61	14,01	107,69	113	2011
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	47	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,77	24,63	35,58	447,07	311	2008
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за обед:		720	28,69	32,88	94,50	792,18		
Итого за день:		1245	48,37	51,55	179,42	1382,85		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 7-11 лет
пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 10								
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	8,36	7,68	47,44	293,37	328	2008
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (50/10) со сгущ.молоком	60	6,58	5,40	13,52	130,85	236	2012
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,16	9,54	45,59	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
Итого за завтрак:		510	17,89	21,73	91,98	638,66		
обед	СУП С КРУПОЙ	200	1,49	4,20	9,79	83,04	115	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	70	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (100/30) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (КОТЛЕТЫ)	100	14,06	11,19	17,92	232,56	234	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	3,23	10,58	22,66	203,34	142	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН *	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за обед:		870	25,07	26,74	116,72	820,35		
Итого за день:		1380	42,96	48,47	208,7	1459,01		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	530	19,24	19,58	82,43	586,06
СанПин 100% суточной нормы:		77,00	79,00	335,00	2350,00
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,40	15,80	67,00	470,00
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		24,98	24,78	24,61	24,94

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней(неделя вторая) в среднем фактически:	816	26,43	27,41	104,11	775,714
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		34,32	34,69	31,08	33,01

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:		45,67	46,99	186,55	1361,78
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		59,31	59,48	55,69	57,95

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 10 ДНЕЙ					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтрак и обед за10 дней в среднем фактически:		43,96	44,70	178,85	1304,01
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		57,09	56,59	53,39	55,49

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	590,00	20,55	19,19	75,72	561,18
2 ДЕНЬ	535	18,09	17,34	77,9	542,05
3 ДЕНЬ	500	19,48	20,26	79,94	586,97
4 ДЕНЬ	530	18,49	19,22	63,46	504,23
5 ДЕНЬ	635	19,35	20,34	84,84	604,41
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	558,00	19,19	19,27	76,37	559,77
6 ДЕНЬ	530	19,73	19,87	75,25	560,74
7 ДЕНЬ	550	21,48	17,14	75,47	545,36
8 ДЕНЬ	535	17,41	20,48	84,54	594,89
9 ДЕНЬ	525	19,68	18,67	84,92	590,67
10 ДЕНЬ	510	17,89	21,73	91,98	638,66
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	530,00	19,24	19,58	82,43	586,06
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	544	19,22	19,42	79,40	572,92

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	765	25,24	25,07	105,51	752,51
2 ДЕНЬ	830	27,05	27,46	108,4	796,36
3 ДЕНЬ	730	24,76	26,00	102,97	748,59
4 ДЕНЬ	860	28,01	27,03	104,56	789,87
5 ДЕНЬ	845	26,19	24,8	101,87	741,59
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	806,00	26,25	26,07	104,66	765,78
6 ДЕНЬ	865	26,16	26,13	100,86	748,75
7 ДЕНЬ	745	25,18	26,74	108,04	777,69
8 ДЕНЬ	880	27,04	24,55	100,45	739,6
9 ДЕНЬ	720	28,69	32,88	94,5	792,18
10 ДЕНЬ	870	25,07	26,74	116,72	820,35
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	816,00	26,43	27,41	104,11	775,71
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	811	26,339	26,74	104,388	770,749