



УТВЕРЖДАЮ
ИП Козлов В.И.

Козлов В.И.

« 11 » февраль 2024 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 для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 3

им. П.А. Любченко

станции Крыловской

Радькова М.В.

« 11 » февраль 2024 год

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшена	200	7,6	9,6	31,9	245,9	175	2011
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (попийми)	15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	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
	ПРЯНИКИ ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	580	2021
Итого за завтрак:		500	17,5	15,7	85,9	557,9		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОПИЯМИ)	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
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	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:		890	25,5	23,8	109,3	741,1		
Итого за день:		1390	43	39,5	195,2	1299		

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

*** - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник к рецепту ур
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			
Неделя 1 День 2								
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРПИЯМИ)	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	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 II	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ II	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 СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ II	70	0,9	4,3	4,3	58,9	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ II	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 II	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ II	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 выдача иных овощей

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								
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запаренные ТТК	180	14,4	14,4	42,7	360	286-ТТК	2021
	МОЛОКО СТУПЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) п*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		535	19,2	16,7	87,9	579,1		
Обед								
	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,1	4,4	23,6	56	2011
	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	13,3	17,5	29,8	430,9	263	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРЯНИКИ п***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед:		745	22,4	23,5	113,1	858,4		
Итого за день:		1280	41,6	40,2	201	1437,5		

** - Допускается выдача иных овощей

*** - Допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник к рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г			
Неделя 1 День 4								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРПИЯМИ) помидоры п **	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТАЛЬНИКИ-РЫБНЫЕ-ТТК	110	9,5	11	12	166,5	486-ТТК	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	150	4,1	6	8,7	105	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-ТТК	30	0,3	1	1,4	15,7	419-ТТК	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	Итого за завтрак:	600	18,8	18,7	66,1	489,2		
	обед	60	0,7	3,1	3,3	43,8	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ п	200	2	3,1	8,9	71,4	128	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ	90	9,5	16,4	2,3	274,5	256	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п	150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) п *	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:	1505	42,3	46	163,6	1297,9		

* - допускается выдача иных фруктов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п	60	1	3,6	4,9	56,4	9	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-тк	180	12,5	13,9	32,2	294,8	375-тк	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)п*	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) огур	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ПЫШЛЫЕ	100	12,6	15,2	8,1	265,4	297	2011
	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ	150	4,1	5,8	23,8	112,9	400-тк	2021
	КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)п-тк	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	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 выдача иных фруктов

** - Допускается выдача иных овощей

понецельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник к рецепт ур
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г			
Неделя 2 День 1								
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная	200	8,2	6,4	36,9	239,5	223	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (попийми)п	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (попийми)п	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 п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	30	2,4	0,4	12	61,8	574	2021
Итого за завтрак:		490	19,3	20,3	82,5	590,8		
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОПИЯМИИ)	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ п	200	2,1	2,8	7,5	64	115	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ЛОМАШНЕМУ	200	13,4	22,9	31,1	432,1	259	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п *	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:		1320	41,7	47,4	183,7	1376,9		

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

ОБЩЕЕ СРЕДНЕЕ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 2	завтрак							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,3	3,7	4,6	55,2	30	2021
	ПЛОД 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 (ПОРЦИЙМИ)	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ							
	КРОЛИКА-ТТК	100	14,9	18	30,5	299,8	294-ТТК	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ И	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ И	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ И	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ И	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	Итого за обед:	775	27,7	27,5	120,2	794		
	Итого за день:	1355	44,3	45,72	195,58	1380,2		

** - Допускается выдача иных овощей

используемая категория: 7-11 лет

среды

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2, День 3								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство) п	60	1,1	5,3	4,6	70,8	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ-ТТК	150	13,5	11,6	3,5	201,2	268-ТТК	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (блюдко) *	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ПРЯНИКИ п ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
	Итого за завтрак:	570	20,2	18,9	70,7	563,2		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ п	60	0,8	3,7	4,6	54,6	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п	200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п	155	4,2	4	25,8	156,6	225	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		805	27,5	25,4	98,5	722,4		
Итого за день:		1375	47,7	44,3	169,2	1285,6		

* - допускается выдача иных фруктов

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ п	60	0,5	3,6	1,6	40,8	16	2021
	ТЕПЛЕ Я РЫБНЫЕ	110	9,5	9	12	166,5	239	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ п	150	4,1	6	8,7	105	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ПИЦОВНИКА п	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	25	1,9	0,2	15,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		565	18,3	19,4	63,9	490		
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ п	70	1	4,2	5,9	65,9	1	2021
	РАССОЛЫБНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
	ЛУЛЯШ	100	10,6	14,9	2,9	309	260	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	2,3	4,6	26,4	155,2	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОДОВ И ЯГОД п	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		815	23,1	28,9	97,5	863,1		
Итого за день:		1380	41,4	48,3	161,4	1353,1		

возрастная категория: 7-11 лет

питания

Присем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 5								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ), огурцы п**	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	НАПЕЧЕТЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	276,6	326	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-ТТК	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ТТК	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		575	20,2	16,7	74,2	613,7		
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК п	60	0,6	3,7	4,5	53,4	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛОВИТЕЛЬСКИЕ п-ТТК	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308-ТТК	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, тушеные в соусе	180	3,9	11,8	29,4	239,9	142	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		810	25,2	24,1	97,3	707,3		
Итого за день:		1385	45,4	40,8	171,5	1321		

* - Допускается выдача иных фруктов

** - Допускается выдача иных овощей

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем	560	19	18,1	80,04	555,14
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		24,68	22,91	23,89	23,62

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем	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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1386	43,92	43,66	182,58	1326,82
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		57,04	55,27	54,50	56,46

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем	556	18,92	18,704	73,336	568,78
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	23,68	21,89	24,20

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем	807	25,18	26,6	102,94	774,58
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		32,70	33,67	30,73	32,96

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 5 дней (вторую неделю) в среднем фактически:	1363	44,1	45,304	176,28	1343,36
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		57,27	57,35	52,62	57,16

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	Количество веществ				Энергетическая ценность,
	Суммарный белок, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	500	17,5	15,7	85,9	557,9
2 ДЕНЬ	585	19,3	18,7	84,3	584,3
3 ДЕНЬ	535	19,2	16,7	87,9	579,1
4 ДЕНЬ	600	18,8	18,7	66,1	489,2
5 ДЕНЬ	580	20,2	20,7	76	565,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:					
6 ДЕНЬ	560	19	18,1	80,04	555,14
7 ДЕНЬ	490	19,3	20,3	82,5	590,8
8 ДЕНЬ	580	16,6	18,22	75,38	586,2
9 ДЕНЬ	570	20,2	18,9	70,7	563,2
10 ДЕНЬ	565	18,3	19,4	63,9	490
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	575	20,2	16,7	74,2	613,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	556	18,92	18,704	73,336	568,78
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	558	18,96	18,402	76,688	561,96

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	Количество пищи				Энергетическая ценность
	Суммарный вес блюд	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	775	27,7	27,5	120,2	794
8 ДЕНЬ	805	27,5	25,4	98,5	722,4
9 ДЕНЬ	815	23,1	28,9	97,5	863,1
10 ДЕНЬ	810	25,2	24,1	97,3	707,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	807	25,18	26,6	102,94	774,58
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	816,5	25,05	26,08	102,74	773,13