

УТВЕРЖДАЮ

ИП Козлов В.И.

В.И.Козлов

2024 год



СОГЛАСОВАНО

И.О. директор СОШ №3

2024 год



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

Сезон: осенний

Возраст: от 7 до 11 лет

сезон: осенний
 возраст: за категория: 7-11 лет
 понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр (ГОРЦИЙМИ) | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 | 15 | 2011 | |
| | МАСЛО (ГОРЦИЙМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | 14 | 2011 | |
| | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным 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 | |
| | ПЛОДЫ 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 | | | |
| | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60 | 0,7 | 0 | 1,4 | 8,4 | 70 | 2011 | |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,1 | 2,3 | 15,8 | 92,6 | 101 | 2011 | |
| | Котлеты ржаные из пшцы | 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 | 111 | 2008 | | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 111 | 2008 | | |
| Итого за обед: | 120 | 0,5 | 0,3 | 12 | 54,7 | 338,1 | 2011 | | |
| Плоды и ягоды свежие (груша) | 880 | 27,8 | 28,8 | 102,3 | 781,5 | | | | |
| Всего за день: | | 47,8 | 48,6 | 170,5 | 1325,2 | | | | |

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" | 60 | 0,8 | 3,1 | 3,5 | 45,8 | 2 | 2021 |
| | НАТТЕСЫ КУРИНЫЕ | 100 | 10,8 | 10,2 | 13,6 | 189,4 | 326-ттк | 2016 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ | 25 | 0,2 | 0,8 | 1,2 | 13 | 419-ттк | 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 | ПП | 2008 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 19,6 | 19,3 | 74,1 | 546,8 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 70 | 0,5 | 4,2 | 1,8 | 47,6 | 16 | 2021 |
| | 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 ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,6 | 5,8 | 37,7 | 217,4 | 305 | 2011 |
| | КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | ПП | 2008 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | ПП | 2008 |
| | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 | ПП | 2008 |
| Итого за обед: | | 820 | 23,2 | 22,5 | 122,6 | 788 | | |
| Всего за день: | | | 42,8 | 41,8 | 196,7 | 1334,8 | | |

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет

среда

| 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 3 | | | | | | | | | |
| Завтрак | СЫР (ПОРЦИЙМИ) | 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-штк | 2024 | |
| | МОЛОКО СТУЩЕННОЕ | 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-п | 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 | | | |

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет

четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод в, 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 КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями) (огурцы) | 500 | 20,1 | 20,6 | 67,7 | 537,9 | | |
| | Обед | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,6 | 149 | 2021 |
| | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2 | 3,1 | 8,9 | 71,4 | 128-тк | 2021 |
| | КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) | 100 | 14,5 | 20,1 | 12,6 | 289,3 | 269 | 2011 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ | 150 | 3,9 | 3,2 | 23,1 | 137,1 | 223 | 2021 |
| | ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,1 | 0 | 21,7 | 90 | 468 | 2016 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | ПР | 2008 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | ПР | 2008 |
| | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко) | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 338 | 2011 |
| Итого за обед: | | | | | | | | |
| | | 915 | 27,6 | 27,6 | 119 | 837,5 | | |
| Всего за день: | | | | | | | | |
| | | | 47,7 | 48,2 | 186,7 | 1375,4 | | |

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет

пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры) | 60 | 0,7 | 0 | 1,4 | 8,4 | 70 | 2011 |
| | ПЛОД 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 | 18,1 | 69,4 | 518,8 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ | 60 | 0,8 | 3,7 | 3,7 | 50,4 | 31 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,5 | 4 | 10 | 82,7 | 82 | 2011 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ПЫШЛЯТ | 100 | 12,6 | 15,2 | 8,1 | 219,6 | 297 | 2011 |
| | ПЮРЕ 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 | 24,9 | 29 | 100,6 | 762,4 | | |
| Всего за день: | | | | | | | | |
| | | | 44,1 | 47,1 | 170 | 1281,2 | | |

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет

понедельник

| 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 1 | | | | | | | | | |
| Завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями) (огурцы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 69,6 | 149 | 2021 | |
| | БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" | 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 | PP | 2008 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | PP | 2008 | |
| | Итого за завтрак: | | 540 | 19 | 20,3 | 77,7 | 633,8 | | |
| Обед | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры) | 60 | 0,7 | 0 | 1,4 | 8,4 | 70 | 2011 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 200 | 3,2 | 4,3 | 18,4 | 125,1 | 108 | 2011 | |
| | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ 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 | PP | 2008 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | PP | 2008 | |
| Итого за обед: | | 100 | 0,8 | 0,3 | 9,3 | 43,1 | 338,2 | 2011 | |
| Итого за день: | | 850 | 28 | 27,3 | 99,8 | 755 | | | |
| Всего за день: | | | 47 | 47,6 | 177,5 | 1388,8 | | | |

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур | |
|------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | | |
| Неделя 2 день 2 | | | | | | | | | |
| Завтрак | САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ" | 60 | 0,8 | 3,1 | 3,5 | 45,8 | 2 | 2021 | |
| | 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 (блюда) | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 2011 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | ПП | 2008 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30,6 | ПП | 2008 | |
| | Итого за завтрак: | | | | | | | | |
| | | | 545 | 20,1 | 19,2 | 69,3 | 531 | | |
| | Обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями) (огурцы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,6 | 70 | 2011 |
| | | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,5 | 4 | 10 | 82,7 | 82 | 2011 |
| ШОВ 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 | ПП | 2008 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | ПП | 2008 | |
| Итого за обед: | | | | | | | | | |
| | | 705 | 28,1 | 28 | 95,9 | 748,2 | | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | |
| | | | 48,2 | 47,2 | 165,2 | 1279,2 | | | |

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет

среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур | |
|-----------------|----------------------------------------|-----------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | | |
| Неделя 2 день 3 | | | | | | | | | |
| Завтрак | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ | 60 | 1 | 2,5 | 4,9 | 46,2 | 53 | 2011 | |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 14 | 2,6 | 190,6 | 210-гтк | 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 СВЕКЛЫ И МОРКОВИ | 60 | 0,8 | 3,7 | 4,4 | 53,4 | 27 | 2021 |
| | | 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 | 28,3 | 23 | 99,3 | 718,2 | | | |
| Всего за день: | | | 47,1 | 40,8 | 171,8 | 1247,1 | | | |

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| Неделя 2 день 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями) (огурцы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,6 | 149 | 2021 |
| | 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-гтк | 2021 |
| | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ 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 | 68,2 | 532,3 | | |
| | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,9 | 3 | 5,3 | 53 | 45 | 2011 |
| Обед | 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 | 181,2 | 1314,4 | | |

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур | |
|-----------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, 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 | 111 | 2008 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1 | 0,1 | 6,4 | 30,6 | 111 | 2008 | |
| | БЛИНЧИКИ из п/ф | 45 | 1,8 | 3,6 | 12,2 | 88,9 | 3-тук | 2024 | |
| | МОЛОКО СТУПЕННОЕ | 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 СОЛЕННЫЕ (помидоры) | 60 | 0,7 | 0 | 1,4 | 8,4 | 70 | 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 | 111 | 2008 | |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (бюлок) | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 2011 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 111 | 2008 | |
| | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива) | 100 | 0,8 | 0,3 | 9,3 | 43,1 | 338,2 | 2011 | |
| Итого за обед: | | 815 | 25,2 | 28,92 | 96,2 | 746,2 | | | |
| Всего за день: | | | 44,5 | 47,42 | 183,2 | 1338,1 | | | |

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

| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтрак за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 519,4 | 18,8 | 19,7 | 71,7 | 542,6 |
| 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 | 21,4 | 23,1 |

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

| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтрак за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 845 | 25,74 | 27,08 | 110,52 | 787,26 |
| 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 завтрак за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: | | 44,58 | 46,76 | 182,22 | 1329,90 |
| 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 | 59,2 | 54,4 | 56,6 |

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

| | Вес бл.ода | Пищевые вещества | | | Энерг.ическая ценность |
|----------------------------------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 548,0 | 19,3 | 19,2 | 74,9 | 563,6 |
| 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 | 24,3 | 22,4 | 24,0 |

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

| | Вес бл.ода | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------------------------------------------------|------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 776 | 26,6 | 26,904 | 100,84 | 749,94 |
| 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 бл.ода | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------------------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | | 45,90 | 46,10 | 175,78 | 1313,52 |
| 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 | 55,9 |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЛЕТ | 7-11 | Суммарный вес блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая калорийность |
|-------------------------------------------------------|------|-----------------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| | | | 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 | 69 | 519 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ: | | | | | | |
| 6 ДЕНЬ | | 519,40 | 18,84 | 19,68 | 71,70 | 542,64 |
| 7 ДЕНЬ | | 540 | 19 | 20,3 | 77,7 | 633,8 |
| 8 ДЕНЬ | | 545 | 20,1 | 19,2 | 69,3 | 531 |
| 9 ДЕНЬ | | 570 | 18,8 | 17,8 | 72,5 | 528,9 |
| 10 ДЕНЬ | | 580 | 19,3 | 20,2 | 68,2 | 532,3 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ: | | 505 | 19,3 | 18,5 | 87 | 591,9 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК) | | 548,00 | 19,30 | 19,20 | 74,94 | 563,58 |
| | | 533,7 | 19,07 | 19,44 | 73,32 | 553,11 |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕД) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 ЛЕТ | 7- | Суммарный вес блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая калорийность |
|-------------------------------------------------------|----|-----------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 ДЕНЬ | | 880 | 28 | 29 | 102 | 782 |
| 2 ДЕНЬ | | 820 | 23,2 | 22,5 | 122,6 | 788 |
| 3 ДЕНЬ | | 820 | 25,2 | 27,5 | 108,1 | 766,9 |
| 4 ДЕНЬ | | 915 | 27,6 | 27,6 | 119 | 837,5 |
| 5 ДЕНЬ | | 790 | 24,9 | 29 | 100,6 | 762,4 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ: | | | | | | |
| 6 ДЕНЬ | | 845,00 | 25,74 | 27,08 | 110,52 | 787,26 |
| 7 ДЕНЬ | | 850 | 28 | 27,3 | 99,8 | 755 |
| 8 ДЕНЬ | | 705 | 28,1 | 28 | 95,9 | 748,2 |
| 9 ДЕНЬ | | 720 | 28,3 | 23 | 99,3 | 718,2 |
| 10 ДЕНЬ | | 790 | 23,4 | 27,3 | 113 | 782,1 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ: | | 815 | 25,2 | 28,92 | 96,2 | 746,2 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД) | | 776,00 | 26,60 | 26,90 | 100,84 | 749,94 |
| | | 810,5 | 26,17 | 26,992 | 105,68 | 768,6 |