

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



Н. А. Игнаткина

2024год

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 12

им. М. К. Герасименко

И.О. М. К. Герасименко

2024год



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10 – ти дневное)

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН**

Сезон: Зимний - весенний

Возраст: 7 - 11 лет

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

Прим пищи поедания день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшена	200	7,6	9,6	31,9	245,9	175	2011
	Сыр полутвердый (порциями) п	15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	чай с сахаром п	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	Хлеб пшеничный формовой п	40	3	0,4	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	580	2021
	Итого за завтрак:	500	17,4	15,8	85,7	555,9		
обед	ОВОЩИ консервированные (порциями) помидоры п**	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
	Тептели мясные 2 вариант	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	Макронные изделия отварные п	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	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
	Фрукты свежие (яблоко) п*	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	42,9	39,6	195	1297		

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

*** - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Применение пищи неделя 1 день 2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецензий, туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п **	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 п-ттк	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ттк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п	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 п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	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 СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ п	70	0,9	4,3	4,3	58,9	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п	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 п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	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

Возраст: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню

Приним пищи всего в день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п***	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-гтк	110	9,5	11	12	166,5	486-тгк	2021
	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	150	4,1	6	8,7	105	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ п-гтк	30	0,3	1	1,4	15,7	419-тгк	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		
	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,1	4,4	23,6	56	2011
	РАССОЛЬНИК 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:		1345	41,2	42,2	179,2	1347,6		

*** - допускается выдача иных овощей

**** - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

сверст

Имя и фамилия ребенка	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г			
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	14,4	14,4	42,7	360	30	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	301-ТТК	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ п	200	0,2	0,1	9,3	38	256	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	20	1,5	0,2	9,8	46,8	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44	574	2021
Итого за завтрак:		535	19,2	16,7	87,9	579,1		
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п	60	0,7	3,1	3,3	43,8	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп	200	2	3,1	8,9	71,4	128	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ	90	9,5	16,4	2,3	274,5	256	2011
	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:		1440	42,7	44	185,4	1387,8		

* - допускается выдача иных фруктов

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

питница

Прием пищи неделя / день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п	60	1	3,6	4,9	56,4	9	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-ттк	180	12,5	13,9	32,2	294,8	375-ттк	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) огу	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-ЦЫПЛЯТ	100	12,6	15,2	8,1	265,4	297	2011
	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)п-ттк	150	4,1	5,8	23,8	112,9	400-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	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
Итого за обед:		795	26,3	25,7	97,3	720		
Итого за день:		1375	46,5	46,4	173,3	1285,2		

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

Фонд зимне-весенний

Фрагменты категория: 7-11 лет

ПОДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п	200	8,2	6,4	36,9	239,5	56	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	260	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	35,8	223	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	501	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 завтрак:	500	20,1	20,5	86,5	611,4		
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	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-ДОМАШНЕМУ	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:	1330	42,5	47,6	187,7	1397,5		

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

период:

Период	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г			
Итого за день								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	276,6	326	2016
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ п-гтк	25	0,2	0,8	1,2	13	419-гтк	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 ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п-гтк	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308-гтк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,8	29,4	239,9	142	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
Итого за обед:		805	24	24	98,9	709		
Итого за день:		1380	44,2	40,7	173,1	1322,7		

** - допускается выдачи иных овощей

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п	60	1,1	5,3	4,6	70,8	150	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙп-тлк	150	13,5	11,6	3,5	201,2	268-тлк	2021
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	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:	560	19,4	18,6	67,7	545,4		
обед	60	0,8	3,7	4,6	54,6	26	2021
САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ ОТВАРНОЙ п	200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	155	4,2	4	25,8	156,6	225	2021
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
ЧАЙ С САХАРОМ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ п	805	27,5	25,4	98,5	722,4		
Итого за обед:	1365	46,9	44	166,2	1267,8		
Итого за день:							

* - допускается выдача иных фруктов

*** - допускается выдачи иных кондитерских изделий

2011 г. 1-й квартал

История: 7-11 лет

Сборник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в-во, г			
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ п	60	0,5	3,6	1,6	40,8	16	2021
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	9,5	9	12	166,5	239	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	150	4,1	6	8,7	105	377	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
ГУЛЯШ	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 ПЛОДОВ 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		

Сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

пятиднев

Промежки	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Понедельник 2 День								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	0,3	3,7	4,6	55,2	236	2012
	ПЛОВ ИЗ МЯСА	160	11,7	13,52	27,7	331,2	79	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п	200	0,3	0,1	9,5	40	459	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	110	0,4	0,4	10,8	48,4	82	2021
Итого за завтрак:		580	16,6	18,22	75,4	586,2		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**	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
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-тТК	100	14,9	18	30,5	299,8	294-тТК	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п	150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:		880	26,2	26	115	753,7		
Итого за день:		1460	42,8	44,22	190,4	1339,9		

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтрака за 5 дней (первая неделя) в среднем	560	18,98	18,12	80	554,74
фактически:		77	79	335	2350
СанПиН 100 % суточной нормы:		15,4	15,8	67	470
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		24,65	22,94	23,88	23,61
выход норм в % соотношении за 5 дней					

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем	826	24,92	25,56	102,54	771,68
фактически:		77	79	335	2350
СанПиН 100 % суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		32,36	32,35	30,61	32,84
выход норм в % соотношении за 5 дней					

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем	1386	43,9	43,68	182,54	1326,42
фактически:		77	79	335	2350
СанПиН 100 % суточной нормы:		38,5	39,5	167,5	1175
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:		46,2	47,2	201	1410
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		57,01	55,29	54,49	56,44
выход норм в % соотношении за 5 дней					

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	556	18,92	18,684	73,54	569,34
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	23,65	21,95	24,23

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	827	24,64	26,28	102,22	766,86
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		32,00	33,27	30,51	32,63

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (вторую неделю) в среднем фактически:	1383	43,56	44,964	175,76	1336,2
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		56,57	56,92	52,47	56,86

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	500	17,4	15,8	85,7	555,9
2 ДЕНЬ	585	19,3	18,7	84,3	584,3
3 ДЕНЬ	600	18,8	18,7	66,1	489,2
4 ДЕНЬ	535	19,2	16,7	87,9	579,1
5 ДЕНЬ	580	20,2	20,7	76	565,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	560	18,98	18,12	80	554,74
6 ДЕНЬ	500	20,1	20,5	86,5	611,4
7 ДЕНЬ	575	20,2	16,7	74,2	613,7
8 ДЕНЬ	560	19,4	18,6	67,7	545,4
9 ДЕНЬ	565	18,3	19,4	63,9	490
10 ДЕНЬ	580	16,6	18,22	75,4	586,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	556	18,92	18,684	73,54	569,34
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	558	18,95	18,402	76,77	562,04

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		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	805	24	24	98,9	709
8 ДЕНЬ	805	27,5	25,4	98,5	722,4
9 ДЕНЬ	815	23,1	28,9	97,5	863,1
10 ДЕНЬ	880	26,2	26	115	753,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	827	24,64	26,28	102,22	766,86
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	826,5	24,78	25,92	102,38	769,27

Скреплено
печатью



Н.А.Игнаткина