

УТВЕРЖДАЮ

ИП Козлов В. И.



В. И. Козлов

« 9 » января 2025 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 12

И. М. М. К. Герасименко

А. И. Сорокина

2025 год



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10 – ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Сезон: зимне-весенний

Возраст: 7 - 11 лет

сезон: зима-весна

возрастная категория: 7-11 лет

онедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя I								
День I								
Завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшени	200	7,6	9,6	31,9	245,9	175	2011
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	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	17,4	15,7	85,7	555,9		
Обед	ОВОЩИ консервированные (порциями) помидоры **	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
	Тефтели мясные 2 вариант	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	Макаронные 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	42,9	39,5	195	1297		

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

*** - допускается выдачи иных кондитерских изделий

Зон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Порционник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	60	0,5	0,1	1	6,6	2021
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10,6	13,2	14,3	218,5	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-ТТК	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ТТК
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	4,2	4	25,8	156,6	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	2021
Итого за завтрак:		585	19,3	18,7	84,3	584,3	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	70	0,9	4,3	4,3	58,9	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5	2,9	11,7	92,6	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-ТТК	110	9,5	9	12	166,5	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,2	7,7	23,9	173,1	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,9	94	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	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 выдачи иных овощей

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

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 3								
Завтрак	ОВОЩИ МАРИНОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-тук	110	9,5	11	12	166,5	486-тук	2021
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	6	8,7	105	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-тук	30	0,3	1	1,4	15,7	419-тук	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	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
Итого за завтрак:		600	18,8	18,7	66,1	489,2		
Обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,1	4,4	23,6	56	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	200	0,2	0,2	23,8	98	476	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	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 выдачи иных овощей

*** - допускается выдачи иных кондитерских изделий

Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Энерг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак	Сырники из творога запеченные ттк	180	14,4	14,4	42,7	360	286-ттк	2021
	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	Фрукты свежие (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	Итого за завтрак:	535	19,2	16,7	87,9	579,1		
Обед	Салат витаминный	60	0,7	3,1	3,3	43,8	2	2021
	Суп-лапша домашняя	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	150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
Ужин	Фрукты свежие (яблоко)*	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 выдачи иных фруктов

сезон: зима-весна

возрастная категория: 7-11 лет

оттиски

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								
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1	3,6	4,9	56,4	9	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-ттек	180	12,5	13,9	32,2	294,8	375-ттек	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
		580	20,2	20,7	76	565,2		
	Итого за завтрак:							
	обед	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	12,6	15,2	8,1	265,4	297	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	150	4,1	5,8	23,8	112,9	400-ттек	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	795	26,3	25,7	97,3	720		
	Итого за обед:	1375	46,5	46,4	173,3	1285,2		
	Итого за день:							

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Консультант

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					200	8,2	6,4	36,9	239,5	2021
					10	0,1	7,3	0,1	66,1	2021
					10	2,3	3	0	35,8	2021
					200	3,3	2,9	13,8	94	2021
					40	3	0,3	19,7	93,6	2021
					40	3,2	0,6	16	82,4	2021
					500	20,1	20,5	86,5	611,4	
Итого за завтрак:					60	0,5	0,1	1	6,6	2021
Обед					200	2,1	2,8	7,5	64	2021
					200	13,4	22,9	31,1	432,1	2011
					200	0,6	0,1	20,1	84	2021
					40	3	0,3	19,7	93,6	2021
					30	2,4	0,5	12	61,8	2021
					100	0,4	0,4	9,8	44	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 выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

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

Прием пищи	Наименование блюда					Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
							Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2												
День 2												
завтрак						60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	ОВОЩИ МАРИНОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огуры **					100	10,8	10,2	13,6	276,6	326	2016
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ					150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ					25	0,2	0,8	1,2	13	419-гтк	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-гтк					200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных					20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ					20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ					575	20,2	16,7	74,2	613,7		
Итого за завтрак:						60	0,6	3,7	4,5	53,4	22	2021
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК					200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ					100	12,8	4,1	5,9	112,6	308-гтк	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ -гтк					180	3,9	11,8	29,4	239,9	142	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ					200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ					40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ					25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ					805	24	24	98,9	709		
Итого за обед:						1380	44,2	40,7	173,1	1322,7		
Итого за день:												

** - допускается выдачи иных овощей

* - допускается выдача иных кондитерских изделий

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

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 4											
Завтрак											
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ				60	0,5	3,6	1,6	40,8	16	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ				110	9,5	9	12	166,5	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ				150	4,1	6	8,7	105	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА				200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				25	1,9	0,2	15,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				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				70	1	4,2	5,9	65,9	1	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ				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				200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				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

000000

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,3	3,7	4,6	55,2	30	2021
ПЛОВ 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
Овощи консервированные (порциями) помидоры **	580	16,6	18,22	75,38	586,2		
Борщ с капустой и картофелем	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
Котлеты рубленные из птицы или кролика -ттк	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
Каша пшеничная вязкая	100	14,9	18	30,5	299,8	294-ттк	2011
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
Хлеб пшеничный формовой	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
Фрукты свежие (яблоко)*	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
	880	26,2	26	115	753,7		
	1460	42,8	44,22	190,38	1339,9		

Допускается выдача иных фруктов

— допускается выдачи 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 завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	560	18,98	18,1	80	554,74
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		24,65	22,91	23,88	23,61

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 фактически:	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, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1386	43,9	43,66	182,54	1326,42
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		57,01	55,27	54,49	56,44

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:	560	19,22	18,724	75,496	578,64
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	23,70	22,54	24,62

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:	1387	43,86	45,004	177,716	1345,5
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		56,96	56,97	53,05	57,26

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	15,7	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:					
6 ДЕНЬ	560	18,98	18,1	80	554,74
7 ДЕНЬ	500	20,1	20,5	86,5	611,4
8 ДЕНЬ	575	20,2	16,7	74,2	613,7
9 ДЕНЬ	580	20,9	18,8	77,5	591,9
10 ДЕНЬ	565	18,3	19,4	63,9	490
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:					
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	560	19,1	18,412	77,748	566,69

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:					
6 ДЕНЬ	826	24,92	25,56	102,54	771,68
7 ДЕНЬ	830	22,4	27,1	101,2	786,1
8 ДЕНЬ	805	24	24	98,9	709
9 ДЕНЬ	805	27,5	25,4	98,5	722,4
10 ДЕНЬ	815	23,1	28,9	97,5	863,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:					
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	826,5	24,78	25,92	102,38	769,27