

УТВЕРЖДАЮ

ИП Козлов В. И.



« 9 » сентября 2025 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 12

И.М.К. Герасименко



А. И. Сорокина

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12 – ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Сезон: зимне-весенний

Возраст: от 12 лет и старше

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	понедельник	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1									
День 1									
завтрак		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	9,5	12	39,9	307,5	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	581	2021
			550	19,3	18,1	93,7	617,5		
Итого за завтрак:			100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
обед		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	120	12,1	15	12,5	223,2	279	2011
		ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	1020	28,3	26,8	118,4	816		
Итого за обед:			1570	47,6	44,9	212,1	1433,5		
Итого за день:									

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1									
День 2									
завтрак		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
		ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10,6	13,2	14,3	218,5	321	2016
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	30	0,3	1	1,4	15,5	419-ттк	2021
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
		ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:			670	21,5	19,7	96,8	651,5		
обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,3	6,1	6,2	84,2	31	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	10,4	9,7	13,1	182,4	239-ттк	2011
		КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,9	5,7	27,1	176,5	145	2011
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:			935	31,8	29	112,9	840,6		
Итого за день:			1605	53,3	48,7	209,7	1492,1		

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	ОВОЩИ МАРИНОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯЩИКИ-рыбные	110	9,5	11	12	166,5	486-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-гтк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-ттк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		680	20,6	20	73,5	537,9		
обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	110	1,3	0,2	8,1	43,3	56	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	14,7	19,2	32,8	473,8	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	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ПРЯНИКИ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед:		880	26,1	26,5	128,5	973,8		
Итого за день:		1560	46,7	46,5	202	1511,7		

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1											
День 4											
завтрак					200	15,9	15,9	47,4	396	286-ттк	2021
					15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
					200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
					30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
					20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
					100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
					565	21,5	18,2	97,6	638,5		
Итого за завтрак:					100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
обед					250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
					100	10,6	18,2	2,6	305	256	2011
					180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
					200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
					55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
					40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
					120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:					1045	27,2	32,3	111,3	925,7		
Итого за день:					1610	48,7	50,5	208,9	1564,2		

* - допускается выдача иных фруктов

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1										
День 5										
завтрак				100	1,6	6	8,2	94	9	2021
				200	13,9	15	35,8	327,6	375-ттк	2021
				180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
				100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
				640	23,4	24,1	91,4	673,6		
Итого за завтрак:				100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
обед				250	1,9	4,4	7	75	95	2021
				110	13,8	16,7	8,9	292	297	2011
				200	5,5	7,7	31,8	150,5	400-ттк	2021
				200	1	0,2	20,2	86	501	2021
				50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:				950	30	30,1	110,2	813,9		
Итого за день:				1590	53,4	54,2	201,6	1487,5		

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Неделя 1										
День 6										
завтрак										
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	помидоры **		100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ			130	11,2	15,7	11,1	258,7	274	2011
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ			180	2,6	5,3	30,6	180	324	2008
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных			200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ			40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ			20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:				670	19,3	21,8	82	629,5		
обед				100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)			250	2	2,7	12,1	85,8	101	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной			100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ			200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ			200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА			40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ			40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:				930	27,9	30	112,3	836,5		
Итого за день:				1600	47,2	51,8	194,3	1466		

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

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					250	10,25	8	46,12	299,37	223	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная				10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)				10	2,3	3		35,8	75	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)				200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				550	22,15	22,1	95,72	671,27		
Итого за завтрак:					100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
обед					250	2,7	3,5	9,4	80	115	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **				240	16	27,5	37,3	518,2	259	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ				200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ				45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ				35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				970	26,7	32,5	114,4	914,6		
Итого за обед:					1520	48,85	54,6	210,12	1585,87		
Итого за день:											

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ МАРИНОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	110	11,9	11,2	15	304,3	326	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	30	0,3	1	1,4	15,5	419-гтк	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	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
		670	23,6	18,8	87,5	708,6		
Итого за завтрак:		100	1	6,1	7,5	89	22	2021
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	935	26,8	28,9	114,9	828,4		
Итого за обед:		1605	50,4	47,7	202,4	1537		
Итого за день:								

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2										
День 3										
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)			100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ			200	16,6	13,4	4,6	268,2	268-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ			200	1	0,2	20,2	86	501	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
	ВАФЛИ			20	0,6	0,7	15,5	70,8	580	2021
Итого за завтрак:				660	23,6	24,1	75,6	675		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ			100	1,4	6,1	7,6	91	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ			250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ			110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ			180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ			200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ			45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ			40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:				925	30,5	29,3	111	818,9		
Итого за день:				1585	54,1	53,4	186,6	1493,9		

* - допускается выдачи иных фруктов

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г								
Неделя 2											
День 4											
завтрак											
					100	0,8	6	2,6	68	16	2021
					120	10,4	9,7	13,1	182,4	239-ттк	2011
					180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
					200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
					40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
					40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
					680	23	24,1	80,1	630,5		
Итого за завтрак:					100	1,5	6	8,4	94,1	1	2021
обед					250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
					110	11,7	15,3	4,2	320,5	260	2011
					200	2,9	5,9	34	200,1	324	2008
					200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
					45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
					45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за обед:					950	25,8	33,5	111,1	968,2		
Итого за день:					1630	48,8	57,6	191,2	1598,7		

сезон зимний
возрастная категория: 12 лет и старше
питания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕННЫМИ ГОРОШКОМ	100	0,4	6,1	7,6	92	30	2021
	ПЛОВ из мяса	200	14,6	16,9	34,6	368	330	2021
	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)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
		650	19,6	24	84,3	655,4		
Итого за завтрак:		100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	110	16,4	19,8	33,6	329,9	294-тгк	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	1030	30,8	29,3	132,8	861,8		
Итого за обед:		1680	50,4	53,3	217,1	1517,2		
Итого за день:								

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период оценки	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 6 завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-ттк	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021	
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016	
	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:	630	22,9	18	90	676,2			
	Итого за обед:	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
		РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	230	15,3	20,1	34,3	495,5	263	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ		45	3,4	0,4	22,1	105,3	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:	870	28,3	33,3	111,4	975,8				
Итого за день:	1500	51,2	51,3	201,4	1652				

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтрака за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	629	20,93	20,32	89,17	624,75
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней		23,26	22,08	23,28	22,97

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеда за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	960	28,55	29,12	115,60	867,75
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 6 дней		31,72	31,65	30,18	31,90

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1589	49,48	49,43	204,77	1492,50
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:		45	46	191,5	1360
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
выход норм в % соотношении за 6 дней		54,98	53,73	53,46	54,87

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	640	22,48	21,85	85,54	669,50
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней		24,97	23,75	22,33	24,61

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	947	28,15	31,13	115,93	894,62
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 6 дней		31,28	33,84	30,27	32,89

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (вторую неделю) в среднем фактически:	1587	50,63	52,98	201,47	1564,11
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:		45	46	191,5	1360
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
выход норм в % соотношении за 6 дней		56,25	57,59	52,60	57,50

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
1 ДЕНЬ	550	19,3	18,1	93,7	617,5
2 ДЕНЬ	670	21,5	19,7	96,8	651,5
3 ДЕНЬ	680	20,6	20	73,5	537,9
4 ДЕНЬ	565	21,5	18,2	97,6	638,5
5 ДЕНЬ	640	23,4	24,1	91,4	673,6
6 ДЕНЬ	670	19,3	21,8	82	629,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	629,17	20,93	20,32	89,17	624,75
7 ДЕНЬ	550	22,15	22,1	95,72	671,27
8 ДЕНЬ	670	23,6	18,8	87,5	708,6
9 ДЕНЬ	660	23,6	24,1	75,6	675
10 ДЕНЬ	680	23	24,1	80,1	630,5
11 ДЕНЬ	650	19,6	24	84,3	655,4
12 ДЕНЬ	630	22,9	18	90	676,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	640,00	22,48	21,85	85,54	669,50
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	634,58	21,70	21,08	87,35	647,12

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЬ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
1 ДЕНЬ	1020	28,3	26,8	118,4	816
2 ДЕНЬ	935	31,8	29	112,9	840,6
3 ДЕНЬ	880	26,1	26,5	128,5	973,8
4 ДЕНЬ	1045	27,2	32,3	111,3	925,7
5 ДЕНЬ	950	30	30,1	110,2	813,9
6 ДЕНЬ	930	27,9	30	112,3	836,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	960	28,55	29,12	115,60	867,75
7 ДЕНЬ	970	26,7	32,5	114,4	914,6
8 ДЕНЬ	935	26,8	28,9	114,9	828,4
9 ДЕНЬ	925	30,5	29,3	111	818,9
10 ДЕНЬ	950	25,8	33,5	111,1	968,2
11 ДЕНЬ	1030	30,8	29,3	132,8	861,8
12 ДЕНЬ	870	28,3	33,3	111,4	975,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	946,67	28,15	31,13	115,93	894,62
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕДЬ):	953,33	28,35	30,13	115,77	881,18



**Скреплено
печатью**

В. И. Козлов