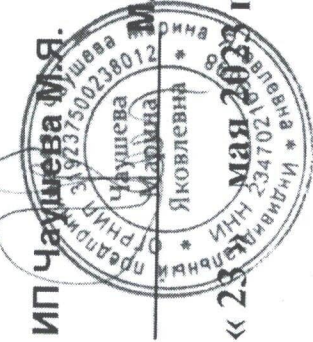


УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я.



М.Я. Чаушева

«23 мая 2023 ГОД»

СОГЛАСОВАНО

Директор

СОШ № 1

№ 12



М.И. Червенева

«23 мая 2023 ГОД»

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(15-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

Сезон: летний

Возраст : 7-11 лет

В том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов

возрастная категория: 7-11 лет
неделя первая: понедельник

День 1

сезон: лето

понедельник

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур	
			белки	жиры	углеводы				
День 1 завтрак	КАША „ДРУЖБА„	200	5,07	6,44	26,93	185,95	229	2021	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,50	0,00	54,6	75	2021	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021	
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	150	3,80	4,40	16,50	117,00	ПР-ПР-ПО	2021	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	615	19,00	18,38	79,81	556,95			
прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур	
День 1 обед			белки	жиры	углеводы				
День 1 обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	3,54	5,56	60,00	95	2021	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,80	4,88	2,80	58,40	18	2021	
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	10,13	5,50	5,75	161,25	300	2021	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377	2021	
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,24	2,94	22,32	124,50	582	2021	
		ИТОГО ОБЕД:	915	26,31	25,04	101,70	784,65		
		ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1530	45,31	43,42	181,51	1341,60		

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя первая: вторник
 день 2
 сезон: лето
 вторник

прием пищи неделя 1 день 2 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	150	13,24	6,71	31,24	262,94	290	2021
	СОУС ВИШНЕВЫЙ, ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ ИЛИ МАЛИНОВЫЙ	20	0,08	0,02	12,20	49,34	440	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,50	0,00	54,6	75	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	515	19,05	19,28	70,69	556,18		

прием пищи неделя 1 день 2 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СОЛЯНКА СБОРНАЯ РЫБНАЯ	200	6,56	3,48	1,40	63,00	111	2021
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК	80	0,80	4,80	4,00	62,40	6	2021
	АЗУ	100	8,10	15,45	6,10	336,70	325	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	150	4,06	3,42	23,87	142,38	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	810	26,32	28,10	92,10	867,28		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1325	45,37	47,38	162,79	1423,46		

возрастная категория: 7-11 лет

неделя первая: среда

день 3

сезон: лето

среда

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 3 завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,28	7,26	34,85	233,76	235	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,92	14,84	3,23	240,00	268	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	20,08	22,84	81,06	671,16		
прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
день 3 обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,30	3,90	11,40			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	80	1,20	4,96	6,08	73,60	30	2021
	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	8,50	11,07	2,21	146,43	367	2021
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,49	4,13	20,30	136,20	213	2021
	КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200	0,20	0,10	13,50	56,00	489	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	150	3,80	4,40	16,50	117,00	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	ИТОГО ОБЕД:	1050	26,33	29,73	111,5	818,23		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1650	46,41	52,57	192,56	1489,39		

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя первая: четверг
 День 4
 сезон: лето
 четверг

прием пищи неделя 1 день 4 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СУХОФРУКТАМИ	80	0,96	4,88	12,96	100	24	2021
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА	200	12,60	13,60	13,60	231,20	322	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	640	19,27	19,77	82,36	588,00		

прием пищи неделя 1 день 4 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,04	2,86	11,68	92,60	113	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,80	4,96	2,88	59,20	17	2021
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,49	0,16	9,15	43,98	143	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	7,79	1,64	4,79	73,57	299	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	150	3,80	4,40	16,50	117,00	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-80
	ИТОГО ОБЕД:	1000	30,22	22,19	107,35	753,75		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1640	49,49	41,96	189,71	1341,75		

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя первая: пятница
 день 5
 сезон: лето
 пятница

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 5 завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ СМЕТАНА	150	12,65	5,20	21,10	215,00	287	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	20	0,48	3,00	0,65	31,50	433	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,20	0,23	6,02	30,90	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	525	18,69	17,62	63,96	521,7		

прием пищи неделя 1	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 5 обед	СУП-ХАРЧО	200	4,36	7,52	9,76	132,20	109	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	80	0,56	0,08	1,52	8,80	148	2021
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	7,90	9,16	3,60	155,70	333	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,92	5,28	31,52	196,80	256	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,20	0,10	10,70	44,00	491	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ИТОГО ОБЕД:	900	24,78	23,31	98,61	736,9		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1425	43,47	40,93	162,57	1258,60		

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	579,0	19,22	19,58	75,58	578,80	
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		24,96	24,78	22,56	24,63	
ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	935	26,792	25,673	102,251	792,162	
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		34,79	32,50	30,52	33,71	
ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	1514,0	46,0	45,3	177,8	1371,0	
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		59,75	57,28	53,08	58,34	

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя вторая: понедельник
 день 6
 сезон: лето

прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 6 завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	5,76	6,48	19,7	160,2	139	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	10	2,30	3,00	0,00	36,40	75	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,20	0,23	6,02	30,90	574	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	150	3,8	4,4	16,5	117,00	ПР.ПР-ПО	2021
		705	19,04	17,65	80,58	552,7		

прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 6 обед	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	200	2,00	4,14	11,92	95,00	125	2021
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК	80	0,80	4,80	4,00	62,40	6	2021
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	14,90	17,10	14,31	287,10	376	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	830	24,14	27,31	91,84	727,90		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1535	43,18	44,96	172,42	1280,60		

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя вторая: вторник
 день 7
 сезон: лето

прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы				
день 7 завтрак	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ (140/20)	160	17,02	12,64	22,08	283,20	289	2021	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,20	0,23	6,02	30,90	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	510	21,14	17,23	62,025	499,35	82	2021	

прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества				энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы				
день 7 обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (МЯСНЫМИ)	200	6,16	4,66	6,00	121,60	123	2021	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,80	4,88	2,80	58,40	18	2021	
	ПЛОВ (СВИНИНА)	180	13,14	23,80	35,07	489,60	265	2011	
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021	
ИТОГО ОБЕД:	730	26,54	34,31	95,78	911,00				
ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1240	47,68	51,54	157,81	1410,35				

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя вторая: среда
 День 8
 сезон: лето

прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 8 завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4,3	5,82	10,84	113	141	2021
	ОМЛЕТ С ЗЕЛеным ГОРОШКОМ	150	9,00	15,00	4,80	194,00	269	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	700	18,58	21,96	68,42	548,4		

прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 8	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,20	3,60	3,04	49,40	104	2021
	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	80	0,80	4,80	8,80	81,60	28	2021
обед	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	11,50	1,50	5,20	84,00	308	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,37	2,20	1,42	26,91	420	2021
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	3,17	3,37	20,65	125,53	227	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	150	3,8	4,4	16,5	117,00	ПР.ПР-ПО	ПР-ПР-ВО
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	980	26,95	20,91	105,62	717,84		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1680	45,53	42,87	174,04	1266,24		

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя вторая: четверг
 день 9
 сезон: лето

прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 9 завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,80	4,96	2,88	59,20	17	2021
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	7,92	2,44	14,88	147,20	313	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	75	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНДИВ.УПАКОВКЕ	150	3,8	4,4	16,5	117,00	ПР.ПР-ВО	ПР.ПР-ВО
	ИТОГО ЗАВТРАК:	695	20,34	20,26	68,61	568,25		

прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 9 обед	УКА С КРУПОЙ	200	3,92	1,84	8,04	72,20	121	2021
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СУХОФРУКТАМИ	80	0,96	4,88	12,96	100,00	24	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,00	10,00	5,00	219,00	321	2021
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	0	4,86	7,20	10,44	126,00	377	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,10	0,10	10,90	45,00	492	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,24	2,94	22,32	124,50	582	2021
	ИТОГО ОБЕД: ФАКТ ЗА ДЕНЬ	780	29,92	28,13	111,17	886,10		
	1475	50,26	48,39	179,78	1454,35			

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя вторая: пятница
 день 10
 сезон: лето

прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 10 завтрак	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ Сыр (порциями)	200	4,03	6,36	31,40	202,93	236	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	75	2021
	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	5	0,04	3,62	0,065	33,05	79	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,80	4,40	16,50	117,00	ПР.ПР-ВО	ПР.ПР-ВО
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
		615	16,85	20,42	84,345	588,78		

прием пищи неделя 2	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 10	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,32	3,32	9,76	78,20	129	2021
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	0,96	4,08	4,40	58,40	2	2021
обед	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	14,00	16,05	9,64	255,86	372	2021
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,43	3,07	33,93	177,14	211	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	790	27,15	27,49	109,64	811,00		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1405	44,00	47,91	193,99	1399,78		

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	645	19,2	19,5	72,8	551,5	
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		24,92	24,69	21,73	23,47	
ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	822	26,94	27,63	102,81	810,768	
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		34,99	34,97	30,69	34,50	
ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	1467,0	46,1	47,1	175,6	1362,3	
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		59,91	59,66	52,42	57,97	

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя третья: понедельник
 день 11
 сезон: лето

прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 11	КАША „ДРУЖБА„	200	5,07	6,44	26,93	185,95	229	2021
завтрак	ВАТРУШКА С ФРУКТОВЫМ ФАРШЕМ (ЯБЛОКО)	60	6,10	4,40	30,40	186,30	531/564	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	150	3,80	4,40	16,50	117,00	ПР.ПР-ВО	ПР.ПР-ВО
	ИТОГО ЗАВТРАК:	660	19,05	15,88	105,91	638,65		

прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 11	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,60	3,62	5,06	59,20	116	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0,64	4,8	2,08	54,4	15	2021
обед	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,80	14,30	25,80	307,00	328	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	850	26,88	24,09	94,65	706,00		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1510	45,93	39,97	200,56	1344,65		

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя третья: вторник
 день 12
 сезон: лето

прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 12 завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ) КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	80	0,56	0,08	1,52	8,80	148	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,20	10,44	203,00	341	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	126,00	377	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	94,00	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	41,20	574	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	610	22,60	20,22	60,54	70,20	573	2021

прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 12 обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР) ПЛОВ (СВИНИНА)	200	1,48	3,54	5,56	60,00	95	2021
	КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	80	0,80	0,13	2,93	18,67	106	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	14,60	37,56	34,52	544,00	265	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	200	0,20	0,10	13,50	56,00	489	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	850	22,92	42,5	98,02	878,07		
		1460	45,52	62,72	158,56	1421,27		

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя третья: среда
 день 13
 сезон: лето

прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 13	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	150	10,24	6,71	31,24	202,94	290	2021
завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	79	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	3,00	0,00	36,40	75	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	520	18,50	19,20	75,45	524,84		

прием пищи неделя 3	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
день 13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,90	3,00	11,90	82,00	115/144	2021
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,20	4,96	6,08	73,60	30	2021
	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	11,50	10,30	5,40	160	371	2021
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,72	5,83	16,97	135,18	321	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	850	25,88	25,12	102,00	736,98		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1370	44,38	44,32	177,45	1261,82		

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя третья: четверг
 день 14
 сезон: лето

прием пищи неделя 3 день 14	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,92	14,84	3,23	240,00	268	2021
	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	150	3,80	4,40	16,50	117,00	ПР.ПР-ВО	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,20	0,23	6,02	30,90	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	605	17,34	25,25	65,33	614,90		

прием пищи неделя 3 день 14	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
обед	УХА РЫБАЦКАЯ	200	3,86	1,84	6,66	56,60	120	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	80	0,56	0,08	1,52	8,80	148	2021
	КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ	90	13,3	7,56	5,40	151,2	364	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,92	5,28	31,52	196,80	256	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	820	31,27	15,96	104,95	693,60		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1425	48,61	41,21	170,28	1308,50		

возрастная категория: 7-11 лет
 неделя третья: пятница
 день 15
 сезон: лето

прием пищи неделя 3 день 15 завтрак	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	200	10,27	10,70	54,90	340,80	522/566	2021
	СМЕТАНА	20	0,48	3,00	0,65	31,5	433	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,20	0,23	6,02	30,90	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)*	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
	ИТОГО ЗАВТРАК:	565	17,93	17,47	99,93	611,40		

прием пищи неделя 3 день 15 обед	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы			
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,30	3,90	11,40	89,60	128/534	2021
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	80	1,16	4,8	6,72	75,2	1	2021
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	250	15,50	10,70	19,60	244,00	311	2021
	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,24	2,94	22,32	124,50	582	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	ИТОГО ОБЕД:	830	27,64	23,31	111,95	774,70		
	ФАКТ ЗА ДЕНЬ	1395	45,57	40,78	211,88	1386,10		

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	592,0	19,1	19,6	81,4	586,6	
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		24,78	24,82	24,31	24,96	
ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	840	26,918	26,196	102,314	757,87	
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		34,96	33,16	30,54	32,25	
ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	1432,0	46,0	45,8	183,7	1344,5	
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	47,4	201	1410	
выход норм в % соотношении за 5 дней		59,74	57,97	54,85	57,21	

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЛЕТ И СТАРШЕ	7-11	суммарный вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ		1530,00	45,31	43,42	181,51	1341,60
2 ДЕНЬ		1325	45,37	47,38	162,79	1423,46
3 ДЕНЬ		1650	46,41	52,57	192,56	1489,39
4 ДЕНЬ		1640	49,49	41,96	189,71	1341,75
5 ДЕНЬ		1425	43	41	163	1259
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		1514,00	46,01	45,25	177,83	1370,96
6 ДЕНЬ		1535	43,18	44,96	172,42	1280,60
7 ДЕНЬ		1240	48	52	158	1410
8 ДЕНЬ		1680	46	43	174	1266
9 ДЕНЬ		1475	50	48	180	1454
10 ДЕНЬ		1405	44	48	194	1400
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:		1467,00	46,13	47,13	175,61	1362,26
11 ДЕНЬ		1510,00	45,93	39,97	200,56	1344,65
12 ДЕНЬ		1460,00	45,52	62,72	158,56	1421,27
13 ДЕНЬ		1370,00	44,38	44,32	177,45	1261,82
14 ДЕНЬ		1425,00	48,61	41,21	170,28	1308,50
15 ДЕНЬ		1395,00	45,57	40,78	211,88	1386,10
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ТРЕТЬИ 5 ДНЕЙ		1432,00	46,00	45,80	183,75	1344,47
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 15 ДНЕЙ		1471,00	46,05	46,06	179,06	1359,23
в среднем % от суточной нормы за 15 дней			59,80	58,31	53,45	57,84
норма по СанПин 50%			38,5	39,5	167,5	1175
норма по СанПин 60%			46,20	47,40	201,00	1410,00
норма по СанПин 100%			77,00	79,00	335,00	2350,00