



УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.

Игнаткина

«1» марта 2024 год

СОГЛАСОВАНО



Директор СОШ № 12

Игнаткина

12 марта 2024 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
(10-ти дневное)  
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН  
Сезон: весенний  
Возраст: от 7 до 11 лет  
В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Срок хранения  
категория: 7-11 лет  
выпускается

| Наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| КАША вязкая молочная из риса и пшена          | 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                         |             |                  |
| 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             |
| Гречка 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 выдача **иных фруктов**  
 \*\* - допускается выдача **иных овощей**  
 \*\*\* - допускается **выдача** иных кондитерских изделий

сон: весенний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 рацион

| Прием пищи        | Наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                   |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |
| Завтрак           | Овощи консервированные (порциями) огурцы ** | 60           | 0,5              | 0,1     | 1            | 6,6                           | 149          | 2021             |
|                   | Паштет из мяса                              | 100          | 10,6             | 13,2    | 14,3         | 218,5                         | 321          | 2016             |
|                   | Соус томатный с зеленью-тк                  | 25           | 0,2              | 0,8     | 1,2          | 13                            | 419-тк       | 2021             |
|                   | Каша пшенная вязкая                         | 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                     | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,3         | 58,5                          | 573          | 2021             |
|                   | Хлеб ржаной                                 | 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 свёклы с соевыми огурцами          | 70           | 0,9              | 4,3     | 4,3          | 58,9                          | 31           | 2021             |
|                   | Суп картофельный с бобовыми                 | 200          | 5                | 2,9     | 11,7         | 92,6                          | 113          | 2021             |
|                   | Тефтели рыбные-тк                           | 110          | 9,5              | 9       | 12           | 166,5                         | 239          | 2011             |
|                   | Картофель, тушеный 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                     | 40           | 3                | 0,3     | 19,7         | 93,6                          | 573          | 2021             |
|                   | Хлеб ржаной                                 | 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 выдачи иных овощей

сон: весенний

востная категория: 7-11 лет

| прием пищи     | Наименование блюда |  |  |  | Масса порции                        | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |      |
|----------------|--------------------|--|--|--|-------------------------------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|------|
|                |                    |  |  |  |                                     | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |      |
| Завтрак        | Завтрак            |  |  |  | 60                                  | 0,4              | 0,1     | 1,1          | 6,6                           | 148          | 2021             |      |
|                |                    |  |  |  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры ** | 110              | 9,5     | 11           | 12                            | 166,5        | 486-гтк          | 2021 |
|                |                    |  |  |  | ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-гтк        | 150              | 4,1     | 6            | 8,7                           | 105          | 377              | 2021 |
|                |                    |  |  |  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 30               | 0,3     | 1            | 1,4                           | 15,7         | 419-гтк          | 2021 |
|                |                    |  |  |  | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-гтк         | 200              | 0,6     | 0,1          | 20,1                          | 84           | 495              | 2021 |
|                |                    |  |  |  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 30               | 2,3     | 0,2          | 14,8                          | 70,2         | 573              | 2021 |
|                |                    |  |  |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ             | 20               | 1,6     | 0,3          | 8                             | 41,2         | 574              | 2021 |
|                |                    |  |  |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 600              | 18,8    | 18,7         | 66,1                          | 489,2        |                  |      |
|                |                    |  |  |  | Итого за завтрак:                   | 60               | 0,7     | 0,1          | 4,4                           | 23,6         | 56               | 2011 |
|                |                    |  |  |  | Обед                                | 200              | 2,1     | 4,1          | 10,6                          | 87,6         | 100              | 2021 |
| Обед           | Обед               |  |  |  | 200                                 | 13,3             | 17,5    | 29,8         | 430,9                         | 263          | 2011             |      |
|                |                    |  |  |  | РАГУ ИЗ СВИНИНЫ                     | 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                         | 20               | 1,1     | 0,9          | 14,8                          | 73,2         | 581              | 2021 |
|                |                    |  |  |  | ПРЯНИКИ ***                         | 745              | 22,4    | 23,5         | 113,1                         | 858,4        |                  |      |
|                |                    |  |  |  | Итого за обед:                      | 1345             | 41,2    | 42,2         | 179,2                         | 1347,6       |                  |      |
| Итого за день: |                    |  |  |  |                                     |                  |         |              |                               |              |                  |      |

\*\* - допускается выдачи иных овощей

\*\*\* - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: весенний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 тип питания

| прием пищи       | Наименование блюда |  |  |  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------|--------------------|--|--|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                  |                    |  |  |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| завтрак          |                    |  |  |  | 180          | 14,4             | 14,4    | 42,7        | 360                           | 286-ттк     | 2021             |
|                  |                    |  |  |  | 15           | 1,1              | 1,3     | 8,3         | 49,1                          | 471         | 2021             |
|                  |                    |  |  |  | 200          | 0,2              | 0,1     | 9,3         | 38                            | 457         | 2021             |
|                  |                    |  |  |  | 20           | 1,5              | 0,2     | 9,8         | 46,8                          | 573         | 2021             |
|                  |                    |  |  |  | 20           | 1,6              | 0,3     | 8           | 41,2                          | 574         | 2021             |
|                  |                    |  |  |  | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 44                            | 82          | 2021             |
|                  |                    |  |  |  | 535          | 19,2             | 16,7    | 87,9        | 579,1                         |             |                  |
| того за завтрак: |                    |  |  |  | 60           | 0,7              | 3,1     | 3,3         | 43,8                          | 2           | 2021             |
| обед             |                    |  |  |  | 200          | 2                | 3,1     | 8,9         | 71,4                          | 128         | 2021             |
|                  |                    |  |  |  | 90           | 9,5              | 16,4    | 2,3         | 274,5                         | 256         | 2011             |
|                  |                    |  |  |  | 150          | 3,9              | 3,2     | 23,1        | 137,1                         | 223         | 2021             |
|                  |                    |  |  |  | 200          | 0,3              | 0,1     | 9,5         | 40                            | 459         | 2021             |
|                  |                    |  |  |  | 35           | 3,8              | 0,4     | 24,6        | 117                           | 573         | 2021             |
|                  |                    |  |  |  | 120          | 2,8              | 0,5     | 14          | 72,1                          | 574         | 2021             |
|                  |                    |  |  |  | 905          | 0,5              | 0,5     | 11,8        | 52,8                          | 82          | 2021             |
| того за обед:    |                    |  |  |  | 1440         | 23,5             | 27,3    | 97,5        | 808,7                         |             |                  |
| того за день:    |                    |  |  |  |              | 42,7             | 44      | 185,4       | 1387,8                        |             |                  |

допускается выдачи иных фруктов

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                |                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак        | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ                                  | 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                                         | 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             |
|                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                        | 100          | 0,8              | 0,2     | 7,5         | 38                            | 82          | 2021             |
|                | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*                                         | 580          | 20,2             | 20,7    | 76          | 565,2                         |             |                  |
|                | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **                        | 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             |
|                | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ                            | 100          | 12,6             | 15,2    | 8,1         | 265,4                         | 297         | 2011             |
| Обед           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек) - ТТК | 150          | 4,1              | 5,8     | 23,8        | 112,9                         | 400-ТТК     | 2021             |
|                | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                                  | 200          | 1                | 0,2     | 20,2        | 86                            | 501         | 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             |
|                | 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

возрастная категория: 7-11 лет

## исследователь

| период    | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества            |           | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов                            |              |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|-----------|--------------------|--------------|-----------------------------|-----------|-------------------------------|--------------|---------------------------------------------|--------------|--------|---------|---------------------------------------------|----------|--------|---------|-----------------------------|--------|-----|------|------|------|-----|------|
|           |                    |              | Белки, г                    | Жиры, г   |                               |              |                                             | Углевод-ы, г |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
| недельник | прием пищи         |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | Неделя 2     | День 1 | Завтрак | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная              | 200      | 8,2    | 6,4     | 36,9                        | 239,5  | 223 | 2021 |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             | 10       | 0,1    | 7,3     | 0,1                         | 66,1   | 79  | 2021 |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             | 10       | 2,3    | 3       | 0                           | 35,8   | 75  | 2021 |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             | 200      | 3,3    | 2,9     | 13,8                        | 94     | 462 | 2021 |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             | 40       | 3      | 0,3     | 19,7                        | 93,6   | 573 | 2021 |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             | 40       | 3,2    | 0,6     | 16                          | 82,4   | 574 | 2021 |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             | 500      | 20,1   | 20,5    | 86,5                        | 611,4  |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             | 60       | 0,5    | 0,1     | 1                           | 6,6    | 149 | 2021 |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             | 200      | 2,1    | 2,8     | 7,5                         | 64     | 115 | 2021 |      |      |     |      |
| 200       | 13,4               | 22,9         | 31,1                        | 432,1     | 259                           | 2011         |                                             |              |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | Неделя 3     | День 1 | Завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы ** | 200      | 0,6    | 0,1     | 20,1                        | 84     | 495 | 2021 |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             | 40       | 3      | 0,3     | 19,7                        | 93,6   | 573 | 2021 |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             | 30       | 2,4    | 0,5     | 12                          | 61,8   | 574 | 2021 |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             | 100      | 0,4    | 0,4     | 9,8                         | 44     | 82  | 2021 |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             | 830      | 22,4   | 27,1    | 101,2                       | 786,1  |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             | 1330     | 42,5   | 47,6    | 187,7                       | 1397,5 |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             | Неделя 4 | День 1 | Завтрак | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200    | 0,6 | 0,1  | 20,1 | 84   | 495 | 2021 |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             |          |        |         |                             | 40     | 3   | 0,3  | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             |              |        |         |                                             |          |        |         |                             | 30     | 2,4 | 0,5  | 12   | 61,8 | 574 | 2021 |
| 100       | 0,4                | 0,4          | 9,8                         | 44        | 82                            | 2021         |                                             |              |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
| 830       | 22,4               | 27,1         | 101,2                       | 786,1     |                               |              |                                             |              |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
| 1330      | 42,5               | 47,6         | 187,7                       | 1397,5    |                               |              |                                             |              |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
| Неделя 5  | День 1             | Завтрак      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ     | 200       | 0,6                           | 0,1          | 20,1                                        | 84           | 495    | 2021    |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             | 40        | 3                             | 0,3          | 19,7                                        | 93,6         | 573    | 2021    |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             | 30        | 2,4                           | 0,5          | 12                                          | 61,8         | 574    | 2021    |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             | 100       | 0,4                           | 0,4          | 9,8                                         | 44           | 82     | 2021    |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             | 830       | 22,4                          | 27,1         | 101,2                                       | 786,1        |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             | 1330      | 42,5                          | 47,6         | 187,7                                       | 1397,5       |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             | Неделя 6  | День 1                        | Завтрак      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 200          | 0,6    | 0,1     | 20,1                                        | 84       | 495    | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | 40           | 3      | 0,3     | 19,7                                        | 93,6     | 573    | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | 30           | 2,4    | 0,5     | 12                                          | 61,8     | 574    | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | 100          | 0,4    | 0,4     | 9,8                                         | 44       | 82     | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
| 830       | 22,4               | 27,1         | 101,2                       |           |                               |              |                                             | 786,1        |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
| 1330      | 42,5               | 47,6         | 187,7                       |           |                               |              |                                             | 1397,5       |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
| Неделя 7  | День 1             | Завтрак      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*     |           |                               |              |                                             | 200          | 0,6    | 0,1     | 20,1                                        | 84       | 495    | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | 40           | 3      | 0,3     | 19,7                                        | 93,6     | 573    | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | 30           | 2,4    | 0,5     | 12                                          | 61,8     | 574    | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | 100          | 0,4    | 0,4     | 9,8                                         | 44       | 82     | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             | 830       | 22,4                          | 27,1         | 101,2                                       | 786,1        |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             | 1330      | 42,5                          | 47,6         | 187,7                                       | 1397,5       |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             | Неделя 8  | День 1                        | Завтрак      | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы ** | 200          | 0,6    | 0,1     | 20,1                                        | 84       | 495    | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | 40           | 3      | 0,3     | 19,7                                        | 93,6     | 573    | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | 30           | 2,4    | 0,5     | 12                                          | 61,8     | 574    | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | 100          | 0,4    | 0,4     | 9,8                                         | 44       | 82     | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
| 830       | 22,4               | 27,1         | 101,2                       |           |                               |              |                                             | 786,1        |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
| 1330      | 42,5               | 47,6         | 187,7                       |           |                               |              |                                             | 1397,5       |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
| Неделя 9  | День 1             | Завтрак      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ |           |                               |              |                                             | 200          | 0,6    | 0,1     | 20,1                                        | 84       | 495    | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | 40           | 3      | 0,3     | 19,7                                        | 93,6     | 573    | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | 30           | 2,4    | 0,5     | 12                                          | 61,8     | 574    | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | 100          | 0,4    | 0,4     | 9,8                                         | 44       | 82     | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             | 830       | 22,4                          | 27,1         | 101,2                                       | 786,1        |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             | 1330      | 42,5                          | 47,6         | 187,7                                       | 1397,5       |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             | Неделя 10 | День 1                        | Завтрак      | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 200          | 0,6    | 0,1     | 20,1                                        | 84       | 495    | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | 40           | 3      | 0,3     | 19,7                                        | 93,6     | 573    | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | 30           | 2,4    | 0,5     | 12                                          | 61,8     | 574    | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
|           |                    |              |                             |           |                               |              |                                             | 100          | 0,4    | 0,4     | 9,8                                         | 44       | 82     | 2021    |                             |        |     |      |      |      |     |      |
| 830       | 22,4               | 27,1         | 101,2                       |           |                               |              |                                             | 786,1        |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |
| 1330      | 42,5               | 47,6         | 187,7                       |           |                               |              |                                             | 1397,5       |        |         |                                             |          |        |         |                             |        |     |      |      |      |     |      |

**допускается выдачи иных фруктов**

- **допускается выдачи иных овощей**

III осенний  
растная категория: 7-11 лет  
принк

| Изм пищи         | Наименование блюда |  |  |                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------|--------------------|--|--|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                  |                    |  |  |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |
| деля 2<br>н. 2   |                    |  |  |                                     |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| завтрак          |                    |  |  |                                     |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                  |                    |  |  |                                     | 60           | 0,4              | 0,1     | 1,1          | 6,6                           | 148          | 2021             |
|                  |                    |  |  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **   | 100          | 10,8             | 10,2    | 13,6         | 276,6                         | 326          | 2016             |
|                  |                    |  |  | НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ                    | 150          | 5,6              | 5       | 29,6         | 184,5                         | 256          | 2021             |
|                  |                    |  |  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         | 25           | 0,2              | 0,8     | 1,2          | 13                            | 419-ттк      | 2021             |
|                  |                    |  |  | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-ттк         | 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                         |              |                  |
| того 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-ттк      | 2021             |
|                  |                    |  |  | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ -ттк    | 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                           |              |                  |
| того за обед:    |                    |  |  |                                     | 1380         | 44,2             | 40,7    | 173,1        | 1322,7                        |              |                  |
| того за день:    |                    |  |  |                                     |              |                  |         |              |                               |              |                  |

\* - допускается выдачи иных овощей

Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет  
 Дата

| Прием пищи | Наименование блюда |  |  |  | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------|--------------------|--|--|--|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|------------------|
|            |                    |  |  |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г                   |             |                  |
| Завтрак    |                    |  |  |  |              |                  |         |                               |             |                  |
| Завтрак    |                    |  |  |  | 60           | 1,1              | 5,3     | 4,6                           | 70,8        | 150              |
|            |                    |  |  |  | 150          | 13,5             | 11,6    | 3,5                           | 201,2       | 268-ттк          |
|            |                    |  |  |  | 200          | 1                | 0,2     | 20,2                          | 86          | 501              |
|            |                    |  |  |  | 30           | 2,3              | 0,2     | 14,8                          | 70,2        | 573              |
|            |                    |  |  |  |              |                  |         |                               |             |                  |
|            |                    |  |  |  | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8                           | 44          | 82               |
|            |                    |  |  |  | 20           | 1,1              | 0,9     | 14,8                          | 73,2        | 581              |
|            |                    |  |  |  | 560          | 19,4             | 18,6    | 67,7                          | 545,4       |                  |
|            |                    |  |  |  | 60           | 0,8              | 3,7     | 4,6                           | 54,6        | 26               |
|            |                    |  |  |  | 200          | 5                | 2,9     | 11,7                          | 92,6        | 113              |
|            |                    |  |  |  | 110          | 11,1             | 13,8    | 11,4                          | 204,6       | 279              |
|            |                    |  |  |  | 155          | 4,2              | 4       | 25,8                          | 156,6       | 225              |
|            |                    |  |  |  | 200          | 0,2              | 0,1     | 9,3                           | 38          | 457              |
|            |                    |  |  |  | 40           | 3                | 0,3     | 19,7                          | 93,6        | 573              |
|            |                    |  |  |  | 40           | 3,2              | 0,6     | 16                            | 82,4        | 574              |
|            |                    |  |  |  | 805          | 27,5             | 25,4    | 98,5                          | 722,4       |                  |
|            |                    |  |  |  | 1365         | 46,9             | 44      | 166,2                         | 1267,8      |                  |

того за обед:

того за день:

допускается выдачи иных фруктов

• допускается выдачи иных кондитерских изделий

Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет  
 Энерг

| Вид пищи          | Наименование блюда |         |         |         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------|--------------------|---------|---------|---------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                   |                    |         |         |         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак           | Завтрак            | Завтрак | Завтрак | Завтрак | 60           | 0,5              | 3,6     | 1,6         | 40,8                          | 16          | 2021             |
|                   |                    |         |         |         | 110          | 9,5              | 9       | 12          | 166,5                         | 239         | 2011             |
|                   |                    |         |         |         | 150          | 4,1              | 6       | 8,7         | 105                           | 377         | 2021             |
|                   |                    |         |         |         | 200          | 0,7              | 0,3     | 18,3        | 78                            | 496         | 2021             |
|                   |                    |         |         |         | 25           | 1,9              | 0,2     | 15,3        | 58,5                          | 573         | 2021             |
|                   |                    |         |         |         | 20           | 1,6              | 0,3     | 8           | 41,2                          | 574         | 2021             |
| Итого за завтрак: |                    |         |         |         | 565          | 18,3             | 19,4    | 63,9        | 490                           |             |                  |
|                   |                    |         |         |         | 70           | 1                | 4,2     | 5,9         | 65,9                          | 1           | 2021             |
|                   |                    |         |         |         | 200          | 2,1              | 4,1     | 10,6        | 87,6                          | 100         | 2021             |
|                   |                    |         |         |         | 100          | 10,6             | 14,9    | 2,9         | 309                           | 260         | 2011             |
|                   |                    |         |         |         | 155          | 2,3              | 4,6     | 26,4        | 155,2                         | 324         | 2008             |
|                   |                    |         |         |         | 200          | 0,1              | 0,1     | 11,1        | 46                            | 486         | 2021             |
|                   |                    |         |         |         | 50           | 3,8              | 0,4     | 24,6        | 117                           | 573         | 2021             |
| Обед              | Обед               | Обед    | Обед    | Обед    | 40           | 3,2              | 0,6     | 16          | 82,4                          | 574         | 2021             |
|                   |                    |         |         |         | 815          | 23,1             | 28,9    | 97,5        | 863,1                         |             |                  |
| Итого за обед:    |                    |         |         |         | 1380         | 41,4             | 48,3    | 161,4       | 1353,1                        |             |                  |
| Итого за день:    |                    |         |         |         |              |                  |         |             |                               |             |                  |

Сезон: осенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет  
 Период

| Прием пищи        | Наименование блюда                            |  |  |  | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------|-----------------------------------------------|--|--|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                   |                                               |  |  |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |
| Заведения 2       |                                               |  |  |  |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Заведения 5       |                                               |  |  |  |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак           | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ 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             |
| Итого за завтрак: |                                               |  |  |  | 580          | 16,6             | 18,22   | 75,38        | 586,2                         |              |                  |
| 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             |
|                   | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-тк     |  |  |  | 100          | 14,9             | 18      | 30,5         | 299,8                         | 294-тк       | 2011             |
|                   | КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая                         |  |  |  | 150          | 3,9              | 3,2     | 23,1         | 137,1                         | 223          | 2021             |
|                   | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ             |  |  |  | 200          | 1                | 0,2     | 20,2         | 86                            | 501          | 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)*                       |  |  |  | 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   | 190,38       | 1339,9                        |              |                  |

Примечание: \* допускается выдачи 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 |                               |        |
| 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 |                               |        |
| 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 |                               |         |
| 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: | 556          | 18,92            | 18,684  | 73,536                        |
| СанПиН 100 % суточной нормы:                                   |              | 77               | 79      | 335                           |
| норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:                        |              | 15,4             | 15,8    | 67                            |
| норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:                        |              | 19,25            | 19,75   | 83,75                         |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                           |              | 25               | 23,65   | 21,95                         |

| 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                        |
| СанПиН 100 % суточной нормы:                                |              | 77               | 79      | 335                           |
| норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:                     |              | 23,1             | 23,7    | 100,5                         |
| норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:                     |              | 26,95            | 27,65   | 117,25                        |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                        |              | 32,00            | 33,27   | 30,51                         |

| 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  | 175,756                       |
| СанПиН 100 % суточной нормы:                           |              | 77               | 79      | 335                           |
| норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:                |              | 38,5             | 39,5    | 167,5                         |
| норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:                |              | 46,2             | 47,2    | 201                           |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                   |              | 56,57            | 56,92   | 52,46                         |

| 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:                       | 560                | 18,98            | 18,1    | 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   | 75,38       | 586,2                         |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:                       | 556                | 18,92            | 18,684  | 73,536      | 569,34                        |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАЮ):                   | 558                | 18,95            | 18,392  | 76,768      | 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                        |