

**УТВЕРЖДАЮ**

**ИП Чаушева М.Я.**

\_\_\_\_\_ **М.Я. Чаушева**

**« 3 » апреля 2023 год**

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор**

**СОШ № \_\_\_\_\_**

**« 3 » апреля 2023 год**

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

**( 10-ти дневное)**

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

**Сезон: зимне-весенний**

**Возраст : 7-11 лет**

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1 День 1 завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115	2013	
	ГУЛЯШ	90	12,37	13,37	2,76	185,09	260	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,32	3,40	33,96	187,79	309	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,16	9,54	45,59	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013	
	ЯБЛОКО *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013	
	Итого за завтрак:		640	22,13	22,91	82,08	630,92		
	обед	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	3,21	13,13	89,01	96	2011
		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	47	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (БИТОЧКИ)		90	14,37	13,38	13,10	230,00	268	2011	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ		150	2,20	4,40	25,50	150,00	324	2008	
СОК ВИШНЕВЫЙ		200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013	
Итого за обед:		765	25,24	25,07	105,51	752,51			
полдник	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ. ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ)	100	6,03	2,50	51,54	253,27	406.1	2011	
	КЕФИР 2,5 ЖИР.	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011	
Итого за полдник:		300	11,83	7,5	59,54	353,27			
Итого за день:		1705	59,2	55,48	247,13	1736,7			

ЯБЛОКО \* -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН \* -допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2 завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	70	2011
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,83	3,64	3,71	87,81	229	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,26	21,42	146,27	312	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
Итого за завтрак:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
		555	17,48	17,58	77,62	540,8		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,58	4,60	9,94	89,69	82	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,97	56,07	52	2011
обед	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,88	18,28	36,96	408,30	311	2008
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН *	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за обед:		815	34,73	30,28	106,46	844,95		
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	6,34	9,02	24,72	206,00	183	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	1	2011
Итого за полдник:	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
		390	8,80	18,15	55,14	420,96		
Итого за день:		1760	61,01	66,01	239,22	1806,71		

ЯБЛОКО \* -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН \* -допускается выдача иных фруктов

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

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепты	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом	155	11,56	7,37	38,03	273,78	223	2011
	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
	МАНДАРИН *	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
<b>Итого за завтрак:</b>		520	19,40	20,50	86,62	621,77		
обед	СУП С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	200	1,41	3,09	12,81	84,86	116	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70	2011
	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,23	21,99	18,15	339,83	309	2008
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ГЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,69	0,19	41,88	172,72	358	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013
<b>Итого за обед:</b>		745	25,90	28,37	116,80	830,05		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	100	5,10	2,50	30,00	163,00	451	2008
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,21	17,05	85,44	378	2011
<b>Итого за полдник:</b>		300	6,61	3,71	47,05	248,44		
<b>Итого за день:</b>		1565	51,91	52,58	250,47	1700,26		

ЯБЛОКО \* -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН \* -допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1									
День 4									
завтрак	ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	пр.пр-80	пр.пр-80	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	10,60	12,96	9,69	220,06	316	2008	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,81	4,28	17,12	119,56	143	2011	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013	
<b>Итого за завтрак:</b>									
		545	18,54	17,80	64,12	516,25			
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,56	4,61	14,01	107,69	113	2011	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	70	2011	
	БЕФСТРОГАНОВ	90	14,08	15,69	5,26	226,68	250	2011	
	КАША РЖНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,13	5,74	25,07	172,81	184	2008	
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008	
	ЯБЛОКО *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013	
	<b>Итого за обед:</b>								
			860	28,01	27,03	104,56	789,87		
полдник	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	100	5,57	5,94	24,11	172,68	211	2008	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008	
<b>Итого за полдник:</b>									
		300	7,07	7,24	46,51	279,68			
<b>Итого за день:</b>									
		1705	53,62	52,07	215,19	1585,8			

ЯБЛОКО \* -допускается выдача иных фруктов  
 МАНДАРИН \* -допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1									
День 5									
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,66	4,97	56,08	52	2011	
	ТЕФТЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) с соусом томатным с овощами	100	8,59	10,30	11,52	186,18	284	2008	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	4,41	5,11	19,98	143,33	324	2008	
	СОК ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013	
<b>Итого за завтрак:</b>		555	18,38	19,89	77,20	576,32			
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,02	4,07	7,63	71,34	102	2011	
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	47	2011	
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	10,41	12,02	5,77	181,85	233	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,26	21,42	146,27	312	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ *	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013	
	<b>Итого за обед:</b>		855	20,83	25,14	102,29	733,66		
	полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,82	14,81	20,10	289,70	223	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011	
<b>Итого за полдник:</b>		350	17,98	14,82	35,02	351,26			
<b>Итого за день:</b>		1760	57,19	59,85	214,51	1661,24			

ЯБЛОКО \* -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН \* -допускается выдача иных фруктов  
 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:	563,0	19,19	19,74	77,53	577,21
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	24,98	23,14	24,56

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	808	26,94	27,18	107,12	790,21
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	34,40	31,98	33,63

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	328	10,46	10,28	48,65	330,72
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 10% от суточной нормы:		7,7	7,9	33,5	235
норма по СанПин 15% от суточной нормы:		11,55	11,85	50,25	352,5
Выход норм в % соотношении за 5 дней		13,58	13,02	14,52	14,07

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		56,59	57,20	233,30	1698,14
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		57,75	59,25	251,25	1762,5
Выход норм в % соотношении за 5 дней		73,49	72,40	69,64	72,26

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2									
День 6									
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	47	2011	
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,50	12,15	10,00	194,68	271	2011	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	150	4,13	3,78	25,79	153,56	184	2008	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ВИШНЯ)	200	0,31	0,08	18,63	78,23	342	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013	
Итого за завтрак:		555	20,06	19,50	77,97	570,84			
обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,13	3,23	14,56	96,01	112	2011	
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,52	3,07	1,57	36,98	21	2011	
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	16,81	16,78	15,93	282,03	274	2012	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	590	2013	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
		ЯБЛОКО *	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013
	Итого за обед:		865	26,16	26,13	100,86	748,75		
	полдник	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	150	5,24	8,18	27,08	203,22	182	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,11	0,12	7,15	34,19	108	2013	
СОК АБРИКОСОВЫЙ		200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008	
Итого за полдник:		365	7,32	8,3	58,87	344,11			
Итого за день:		1785	53,54	53,93	237,7	1663,7			

ЯБЛОКО \* -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН \* -допускается выдача иных фруктов



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	70	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	16,54	16,55	17,30	284,44	259	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,16	9,54	45,59	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
	МАНДАРИН *	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за завтрак:		575	21,38	17,15	74,82	542,96		
обед	СЛТ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,72	2,08	20,24	119,20	93	2008
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	115	2013
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	9,52	11,19	10,44	182,64	279	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,13	6,40	31,73	205,66	205	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
Итого за обед:		745	25,18	26,74	108,04	777,69		
полдник	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ. ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ)	100	6,03	2,50	51,54	253,27	406.1	2011
	КЕФИР 2,5 ЖИР.	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
Итого за полдник:		300	11,83	7,5	59,54	353,27		
Итого за день:		1620	58,39	51,39	242,4	1673,92		

ЯБЛОКО \* -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН \* -допускается выдача иных фруктов

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

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2									
День 8									
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,66	4,96	56,07	52	2011	
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,83	3,64	3,71	87,81	229	2011	
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,26	21,42	146,27	312	2011	
	МАСЛО(ПОРЦИЙМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,69	0,19	36,01	157,24	359	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,16	9,54	45,59	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013	
<b>Итого за завтрак:</b>		550	17,41	21,4	84,4	602,58			
обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,45	3,08	7,01	62,13	88	2011	
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	пр.пр-во	2011	
	МЯСО ТУШЕНОЕ	90	13,97	15,99	2,47	209,74	256	2011	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКА	150	4,12	4,31	25,74	158,07	184	2008	
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008	
	ЯБЛОКО *	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
	<b>Итого за обед:</b>		880	27,04	24,55	100,45	739,60		
	полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,82	14,81	20,10	289,70	223	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	1,50	1,21	17,05	85,44	378	2011	
<b>Итого за полдник:</b>		350	19,32	16,02	37,15	375,14			
<b>Итого за день:</b>		1780	63,77	61,97	222	1717,32			

ЯБЛОКО \* -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН \* -допускается выдача иных фруктов

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

четверг

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 9								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛИТ	90	12,60	13,30	11,48	216,35	295	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,89	4,48	17,83	124,44	143	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,16	9,54	45,59	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
	<b>Итого за завтрак:</b>		565	21,65	20,89	84,95	619,23	
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,56	4,61	14,01	107,69	113	2011
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	47	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,88	18,28	36,96	408,30	311	2008
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	<b>Итого за обед:</b>		720	31,80	26,53	95,88	753,41	
полдник	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,78	6,1	20,91	153,95	189	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,12	7,15	34,19	108	2013
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
<b>Итого за полдник:</b>		365	6,39	7,52	50,46	295,14		
<b>Итого за день:</b>		1650	59,84	54,94	231,29	1667,78		

ЯБЛОКО \* -допускается выдача иных фруктов  
 МАНДАРИН \* -допускается выдача иных фруктов

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

пятидневка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2 День 10 завтрак	КАША ВЯЖКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	8,36	7,68	47,44	293,37	328	2008	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,16	9,54	45,59	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013	
	ЯБЛОКО *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013	
	<b>Итого за завтрак:</b>								
			560	14,03	19,68	88,26	591,21		
			200	1,49	4,20	9,79	83,04	115	2011
		60	0,66	0,00	1,44	8,40	70	2011	
обед	СУП С КРУПНОЙ ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	110	11,27	11,19	12,57	200,08	234	2011	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (КОТЛЕТЫ)	150	3,23	10,58	22,66	203,34	142	2011	
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013	
	МАНДАРИН *	880	22,28	26,74	111,37	787,87			
	<b>Итого за обед:</b>								
			100	4,60	4,00	26,80	162,00	451	2008
	полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
КЕФИР 2,5 ЖИР.		300	10,4	9	34,8	262			
<b>Итого за день:</b>		1740	46,71	55,42	234,43	1641,08			

ЯБЛОКО \* -допускается выдача иных фруктов  
 МАНДАРИН \* -допускается выдача иных фруктов

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	561	18,91	19,72	82,08	585,36
СанПин 100% суточной нормы:		77,00	79,00	335,00	2350,00
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,40	15,80	67,00	470,00
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5
Выход норм в % соотношении за 5 дней		24,55	24,97	24,50	24,91

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней(неделя вторая) в среднем фактически:	818	26,492	26,138	103,32	761,464
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		34,41	33,09	30,84	32,40

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней(вторая неделя) в среднем фактически:	336	11,052	9,668	48,164	325,932
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 10% от суточной нормы:		7,7	7,9	33,5	235
норма по СанПин 15% от суточной нормы:		11,55	11,85	50,25	352,5
Выход норм в % соотношении за 5 дней		14,35	12,24	14,38	13,87

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		56,45	55,53	233,56	1672,76
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		57,75	59,25	251,25	1762,5
Выход норм в % соотношении за 5 дней		73,31	70,29	69,72	71,18

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60 -75 % ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 10 ДНЕЙ					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 10 дней в среднем фактически:		56,52	56,36	233,43	1685,45
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		57,75	59,25	251,25	1762,5
Выход норм в % соотношении за 5 дней		73,40	71,35	69,68	71,72

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ	7-11 ЛЕТ И	суммарный вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1 ДЕНЬ	640,00	22,13	22,91	82,08	630,92	
2 ДЕНЬ	555	17,48	17,58	77,62	540,8	
3 ДЕНЬ	520	19,4	20,5	86,62	621,77	
4 ДЕНЬ	545	18,54	17,8	64,12	516,25	
5 ДЕНЬ	555	18	20	77	576	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	563,00	19,19	19,74	77,53	577,21	
6 ДЕНЬ	555	20,06	19,5	77,97	570,84	
7 ДЕНЬ	575	21,38	17,15	74,82	542,96	
8 ДЕНЬ	550	17,41	21,4	84,4	602,58	
9 ДЕНЬ	565	21,65	20,89	84,95	619,23	
10 ДЕНЬ	560	14,03	19,68	86,26	591,21	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	561,00	18,91	19,72	82,08	585,36	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	562	19,05	19,73	79,80	581,29	

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДА) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ	7-11 ЛЕТ И	суммарный вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	765	25	25	106	753	
2 ДЕНЬ	815	34,73	30,28	106,46	844,95	
3 ДЕНЬ	745	25,9	28,37	116,8	830,05	
4 ДЕНЬ	860	28,01	27,03	104,56	789,87	
5 ДЕНЬ	855	20,83	25,14	102,29	733,66	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	808,00	26,94	27,18	107,12	790,21	
6 ДЕНЬ	865	26,16	26,13	100,86	748,75	
7 ДЕНЬ	745	25,18	26,74	108,04	777,69	
8 ДЕНЬ	880	27,04	24,55	100,45	739,6	
9 ДЕНЬ	720	31,8	26,53	95,88	753,41	
10 ДЕНЬ	880	22,28	26,74	111,37	787,87	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	818,00	26,49	26,14	103,32	761,46	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	813	26,717	26,658	105,222	775,836	

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ И	суммарный вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	300,00	11,83	7,50	59,54	353,27
2 ДЕНЬ	390	8,8	18,15	55,14	420,96
3 ДЕНЬ	300	6,61	3,71	47,05	248,44
4 ДЕНЬ	300	7,07	7,24	46,51	279,68
5 ДЕНЬ	350	17,98	14,82	35,02	351,26
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	328,00	10,46	10,28	48,65	330,72
6 ДЕНЬ	365	7,32	8,3	58,87	344,11
7 ДЕНЬ	300	11,83	7,5	59,54	353,27
8 ДЕНЬ	350	19,32	16,02	37,15	375,14
9 ДЕНЬ	365	6,39	7,52	50,46	295,14
10 ДЕНЬ	300	10,4	9	34,8	262
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	336,00	11,05	9,67	48,16	325,93
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИК)	332,00	10,76	9,98	48,41	328,33