



Утверждаю
ИП ЧАУШЕВА М.Я.
Чаушева М.Я.
2022-2023г.



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОРОМ
МБОУ № 44
И.О.
2022-2023г

Основное (организованное) меню

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОСНОВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № МБОУ СОШ № 44

СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА
Возраст 7-11 лет

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

понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 День 1 Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,9 | 3,06 | 5,34 | 53,01 | 45 | 2011 |
| | ГУЛЯШ | 75 | 11,14 | 11,06 | 2,31 | 153,23 | 260 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 140 | 5 | 4,51 | 31,9 | 188,33 | 309 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,48 | 0,16 | 9,54 | 45,59 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 109 | 2013 |
| Итого за завтрак: | | 515 | 20,04 | 19,13 | 70,77 | 534,96 | | |
| обед | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,78 | 3,21 | 13,13 | 89,01 | 96 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0,5 | 2,63 | 4,57 | 45,05 | 40 | 2012 |
| | КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ (80/20) | 100 | 14,64 | 15,86 | 7,37 | 230,59 | 301 | 2011 |
| | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,2 | 4,4 | 25,5 | 150 | 325 | 2008 |
| | СОК ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 102 | 442.1 | 2008 |
| | ЯБЛОКО | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | 113 | 2013 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,59 | 0,27 | 16,7 | 79,78 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 | 2013 |
| Итого за обед: | | 885 | 25,54 | 27,57 | 110,87 | 800,33 | | |
| Итого за день: | | 1400 | 45,58 | 46,7 | 181,64 | 1335,29 | | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КОУЛЕШОМ И СОУСОМ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №364 (80/30) | 60 | 0,85 | 3,67 | 3,97 | 52,48 | 55 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 140 | 2,96 | 4,92 | 19,99 | 136,52 | 312 | 2011 |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,04 | 5,78 | 0,06 | 52,36 | 44575 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,58 | 0 | 32,36 | 131,73 | 349 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,85 | 0,19 | 11,93 | 56,99 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 109 | 2013 |
| Итого за завтрак: | | 562 | 18,5 | 19,51 | 82,34 | 580,08 | | |
| обед | СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ | 200 | 1,41 | 3,09 | 12,81 | 84,86 | 116 | 2011 |
| | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2- ОЙ ВАРИАНТ) | 60 | 0,99 | 4,57 | 5,64 | 68,31 | 42 | 2008 |
| | КУЛЕШ С МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ | 200 | 15,24 | 13,66 | 22,76 | 274,84 | 203.1 | 2012 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,75 | 3,01 | 24,42 | 141 | 382 | 2011 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 590.1 | 2008 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,22 | 0,23 | 14,32 | 68,39 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 109 | 2013 |
| Итого за обед: | | 735 | 26,77 | 26,82 | 103,18 | 764,3 | | |
| Итого за день: | | 1297 | 45,27 | 46,33 | 185,52 | 1344,38 | | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 День 3 Неделя 1 День 3 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ) | 50 | 1,44 | 3,09 | 3,99 | 49,44 | 12 | 2012 |
| | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 80 | 10,47 | 9,99 | 10,3 | 172,8 | 284 | 2008 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,43 | 5,16 | 19,98 | 143,83 | 324 | 2008 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ) ВИШНЯ | 200 | 0,31 | 0,08 | 27,34 | 113,07 | 342.2 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,85 | 0,19 | 11,93 | 56,99 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 109 | 2013 |
| Итого за завтрак: | | 525 | 19,82 | 18,75 | 80,22 | 570,93 | | |
| обед | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,58 | 4,6 | 9,94 | 89,69 | 82 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 36,98 | 21 | 2011 |
| | РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 90 | 15,58 | 11,72 | 8,76 | 203,43 | 280 | 2008 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,19 | 5,3 | 21,43 | 146,7 | 312.1 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,58 | 0 | 32,36 | 131,73 | 349 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,96 | 0,31 | 19,09 | 91,18 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 | 2013 |
| Итого за обед: | | 770 | 26,4 | 25,36 | 103,17 | 751,91 | | |
| Итого за день: | | 1295 | 46,22 | 44,11 | 183,39 | 1322,84 | | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 День 4 | Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| завтрак | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ | 140 | 14,02 | 9,38 | 41,08 | 309,93 | 240 | 2012 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 432 | 2008 |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 14 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 15 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 109 | 2013 |
| | МАНДАРИН | 120 | 0,96 | 0,24 | 9 | 45,6 | 112.1 | 2013 |
| Итого за завтрак: | | 500 | 20,49 | 18,3 | 80,87 | 579,83 | | |
| обед | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2,46 | 2,63 | 13,46 | 87,21 | 113 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ | 60 | 0,99 | 2,51 | 4,87 | 46,17 | 53 | 2011 |
| | ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ | 90 | 12,56 | 15,49 | 2,7 | 205,12 | 290 | 2011 |
| | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 5,13 | 5,74 | 25,07 | 172,81 | 184.1 | 2008 |
| | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 0,97 | 0 | 24,64 | 106,7 | 442.2 | 2008 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,96 | 0,31 | 19,09 | 91,18 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109 | 2013 |
| Итого за обед: | | 770 | 27,06 | 27,04 | 99,85 | 761,39 | | |
| Итого за день: | | 1270 | 47,55 | 45,34 | 180,72 | 1341,22 | | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 День 5 Неделя 1 День 5 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,95 | 3,06 | 4,94 | 52,58 | 47 | 2011 |
| | МЯСО ДУХОВОЕ | 173 | 16,54 | 16,68 | 15,94 | 280,03 | 258 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,16 | 0,01 | 19,76 | 80,92 | 377 | 2011 |
| | ЯБЛОКО | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | 113 | 2013 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,85 | 0,19 | 11,93 | 56,99 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 109 | 2013 |
| Итого за завтрак: | | 588 | 21,26 | 20,62 | 70,03 | 557,02 | | |
| обед | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 1,02 | 4,07 | 7,63 | 71,34 | 102 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0,5 | 2,63 | 4,57 | 45,05 | 40 | 2012 |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (80/30) | 110 | 9,96 | 7,96 | 11,98 | 162,91 | 245 | 2008 |
| | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 150 | 5,85 | 11,7 | 21,45 | 214,5 | 133 | 2008 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ), ВИШНЯ, ЯБЛОКО | 200 | 0,24 | 0,12 | 27,19 | 112,1 | 342.3 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,96 | 0,31 | 19,09 | 91,18 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 109 | 2013 |
| | МАНДАРИН | 120 | 0,96 | 0,24 | 9 | 45,6 | 112.1 | 2013 |
| Итого за обед: | | 905 | 23,15 | 27,33 | 109,26 | 786,18 | | |
| Итого за день: | | 1493 | 44,41 | 47,95 | 179,29 | 1343,2 | | |

| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность |
|---|-----------|---------------------|----------|-----------|--------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 538 | 20,022 | 19,262 | 76,846 | 564,564 |
| 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 | | 26,0025974 | 24,38228 | 22,939104 | 24,024 |
| | | | | | |
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче ская ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого обеды за 5 дней (1 неделя) в среднем фактически: | 813 | 25,784 | 26,824 | 105,266 | 772,822 |
| 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 | | 33,4857143 | 33,95443 | 31,422687 | 32,88604255 |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 2 День 1 | Неделя 2 День 1 | | | | | | | |
| завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 115 | 2013 |
| | РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (70100) ПШЕНИЧНАЯ | 90 | 9,57 | 9,72 | 8,56 | 162,25 | 277 | 2011 |
| | ВЯЗКАЯ | 145 | 3,99 | 3,65 | 24,93 | 148,44 | 185 | 2008 |
| | СОК ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,8 | 102 | 442.1 | 2008 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,85 | 0,19 | 11,93 | 56,99 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 109 | 2013 |
| Итого за завтрак: | | 545 | 19,61 | 19,6 | 81,19 | 584,58 | | |
| обед | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2,13 | 3,23 | 14,56 | 96,01 | 112 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60 | 1,74 | 3,11 | 3,65 | 49,38 | 10 | 2012 |
| | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 200 | 16,81 | 16,78 | 15,93 | 282,03 | 274 | 2012 |
| | КОМПОЗИТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКО, ВИШНЯ) | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 | 590.1 | 2008 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,59 | 0,27 | 16,7 | 79,78 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 109 | 2013 |
| Итого за обед: | | 740 | 26,67 | 25,77 | 101,26 | 746,2 | | |
| Итого за день: | | 1285 | 46,28 | 45,37 | 182,45 | 1330,78 | | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 2 День 2 Неделя 2 День 2 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 0,99 | 2,51 | 4,87 | 46,17 | 53 | 2011 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 175 | 16,54 | 16,94 | 17,3 | 287,93 | 259 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,85 | 0,19 | 11,93 | 56,99 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 109 | 2013 |
| | МАНДАРИН | 110 | 0,88 | 0,22 | 8,25 | 41,8 | 112 | 2013 |
| Итого за завтрак: | | 595 | 22,12 | 20,26 | 65,7 | 536,39 | | |
| обед | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 200 | 4,72 | 2,08 | 20,24 | 119,2 | 93 | 2008 |
| | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2- ОЙ ВАРИАНТ) | 60 | 0,99 | 4,57 | 5,64 | 68,31 | 42 | 2008 |
| | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) (70/30) | 100 | 9,72 | 13,39 | 11,19 | 203,33 | 284.1 | 2008 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,44 | 3,84 | 34,77 | 195,57 | 209 | 2008 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,77 | 1,7 | 26,79 | 133,95 | 432.1 | 2008 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,85 | 0,19 | 11,93 | 56,99 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 109 | 2013 |
| Итого за обед: | | 755 | 26,81 | 26,01 | 117,24 | 812,15 | | |
| Итого за день: | | 1350 | 48,93 | 46,27 | 182,94 | 1348,54 | | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 2 День 3 Неделя 2 День 3 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,52 | 2,57 | 1,57 | 32,49 | 44582 | 2011 |
| | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ | 110 | 11,6 | 8,38 | 11,63 | 168 | 265 | 2012 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 140 | 2,96 | 4,92 | 19,99 | 136,52 | 312 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) яблоко | 200 | 0,31 | 0,08 | 27,34 | 113,07 | 342.2 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,85 | 0,19 | 11,93 | 56,99 | 108 | 2013 |
| | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 25 | 1,88 | 2,45 | 18,6 | 104,25 | | 2008 |
| Итого за завтрак: | | 560 | 19,12 | 18,59 | 91,06 | 611,32 | | |
| обед | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,48 | 3,09 | 7,2 | 63,12 | 88 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ | 60 | 0,62 | 3,09 | 4,17 | 47,29 | 29 | 2012 |
| | БЕФСТРОГАНОВ | 90 | 14,08 | 16,66 | 5,26 | 235,4 | 375 | 1996 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,42 | 3,95 | 21,43 | 138,75 | 324.1 | 2008 |
| | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 0,97 | 0 | 24,64 | 106,7 | 442.2 | 2008 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,59 | 0,27 | 16,7 | 79,78 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 109 | 2013 |
| | МАНДАРИН | 110 | 0,88 | 0,22 | 8,25 | 41,8 | 112 | 2013 |
| Итого за обед: | | 870 | 26,7 | 27,58 | 96 | 756,34 | | |
| Итого за день: | | 1430 | 45,82 | 46,17 | 187,06 | 1367,66 | | |

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 2 День 4 | Неделя 2 День 4 | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,95 | 3,06 | 4,94 | 52,58 | 47 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 11,48 | 11,65 | 11,33 | 195,94 | 314 | 2008 |
| | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 145 | 3,01 | 4,08 | 21,04 | 132,7 | 184 | 2008 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 442 | 2008 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,85 | 0,19 | 11,93 | 56,99 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 109 | 2013 |
| Итого за завтрак: | | 525 | 19,95 | 19,48 | 77,39 | 567,71 | | |
| обед | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2,46 | 2,63 | 13,46 | 87,21 | 113 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0,5 | 2,63 | 4,57 | 45,05 | 40 | 2012 |
| | ПЛОВ | 180 | 18,29 | 18,15 | 31,5 | 362,69 | 266 | 2011 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 377.1 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,59 | 0,27 | 16,7 | 79,78 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 109 | 2013 |
| | ЯБЛОКО | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 113.1 | 2013 |
| Итого за обед: | | 820 | 26,14 | 24,47 | 101,26 | 736,19 | | |
| Итого за день: | | 1345 | 46,09 | 43,95 | 178,65 | 1303,9 | | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 2 День 5 | Неделя 2 День 5 | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 50 | 1,44 | 3,09 | 3,99 | 49,44 | 12 | 2012 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 70 | 8,84 | 11,94 | 7,5 | 173,25 | 316 | 2008 |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 2,85 | 4,09 | 15,62 | 112,21 | 143 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,58 | 0 | 32,36 | 131,73 | 349 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,85 | 0,19 | 11,93 | 56,99 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 109 | 2013 |
| Итого за завтрак: | | 515 | 16,88 | 19,55 | 78,08 | 558,42 | | |
| обед | СУП С КРУПОЙ | 200 | 1,49 | 4,2 | 9,79 | 83,04 | 115 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РЫБАМИЩЕНАКОМ | 60 | 2,83 | 5,71 | 4,32 | 80,39 | 50 | 2011 |
| | ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (60/50) | 110 | 14,4 | 4,71 | 6,36 | 126,35 | 229 | 2011 |
| | КАСТАВЬЮЖЕННЫЙ ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО | 150 | 5,85 | 11,7 | 21,45 | 214,5 | 133 | 2008 |
| | ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО | 200 | 0,3 | 0,06 | 32,83 | 132,8 | 358 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,59 | 0,27 | 16,7 | 79,78 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,66 | 0,3 | 8,35 | 43,5 | 109 | 2013 |
| | ГРУША | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 111 | 2013 |
| Итого за обед: | | 900 | 29,6 | 27,31 | 112,16 | 816,76 | | |
| Итого за день: | | 1415 | 46,48 | 46,86 | 190,24 | 1375,18 | | |

| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|-----------|------------------|----------|-----------|-------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 548 | 19,536 | 19,496 | 78,684 | 571,684 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 20% от суточной нормы: | | 15,4 | 15,8 | 67 | 470 |
| норма по СанПин 25% от суточной нормы: | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 25,3714286 | 24,67848 | 23,487761 | 24,32697872 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого обеды за 5 дней (2 неделя) в среднем фактически: | 817 | 27,184 | 26,228 | 105,584 | 773,528 |
| 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 | | 35,3038961 | 33,2 | 31,517612 | 32,91608511 |
| | | | | | |

| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|-----------|------------------|----------|-----------|-------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 10 дней(две недели) в среднем фактически: | 543 | 19,779 | 19,379 | 77,765 | 568,124 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 20% от суточной нормы: | | 15,4 | 15,8 | 67 | 470 |
| норма по СанПин 25% от суточной нормы: | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 25,687013 | 24,53038 | 23,213433 | 24,17548936 |
| | | | | | |

| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|-----------|------------------|----------|-----------|-------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого обеды за 10 дней (две недели) в среднем фактически: | 815 | 26,484 | 26,526 | 105,425 | 773,175 |
| 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 | | 34,3948052 | 33,57722 | 31,470149 | 32,90106383 |
| | | | | | |