

УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я

М.Я. Чаушева

2023 ГОД



СОГЛАСОВАНО

СОШ № 44

Т.В. Третьякова



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	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	115	2013
	ТУЛЫШ	80	11,88	11,88	2,47	164,19	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,61	2,95	29,43	162,75	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:								
		590	20,55	19,19	75,72	561,18		
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	3,21	13,13	89,01	96	2011
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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
	КАПУША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	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		
поздний	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ. ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ)	100	6,03	2,50	51,54	253,27	406.1	2011
	НЕФИР 2,5 ЖИР.	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
Итого за поздний:								
		300	11,83	7,5	59,54	353,27		
Итого за день:								
		1655	57,62	51,76	240,77	1666,96		

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

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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
День 2								
завтрак	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	пр-пр-во	пр-пр-во
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,83	3,64	3,71	87,81	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,96	4,92	19,99	136,52	312	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,38	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
Итого за завтрак:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
		535	18,09	17,34	77,9	542,05		
	обед							
	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
	КУЛЕШ С МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	190	14,32	13,01	20,30	255,46	203.1	2012
Итого за обед:	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	382	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	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН *	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
		830	27,05	27,46	108,4	796,36		
полдник								
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:		1755	53,94	62,95	241,44	1759,37		

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

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

среда

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
				Жиры	Углеводы				
Неделя 1 День 3 завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (115/40)	155	12,96	7,37	38,03	273,78	223	2011	
	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011	
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	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	
	МАНДАРИН *	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013	
	Итого за завтрак:		500	19,48	20,26	79,94	586,97		
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	
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,23	21,99	18,15	339,83	309	2008	
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,69	0,19	41,88	172,72	358	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013	
Итого за обед:		730	24,76	26,00	102,97	748,59			
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	
Итого за полдник:		300	6,61	3,71	47,05	248,44			
Итого за день:		1530	50,85	49,97	229,96	1584			

ВЫЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

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

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
				Жиры						
Неделя 1 День 4 завтрак	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	40	1,20	0,08		2,52	15,52	пр.п-во	пр.п-во	
	КОПЧЕНЫЕ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	85	10,96	14,13		9,15	207,83	316	2008	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,00	4,57		18,26	127,53	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	
	Итого за завтрак:		530	18,49	19,22		63,46	504,23		
обед	СУП-ЛАПША ДЮМЦАНЯ	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	375	1996	
	КАША РЖНЕВАЯ ВЯЗАЯ	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	
	Итого за обед:		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	
Итого за полдник:		300	7,07	7,24		46,51	279,68			
Итого за день:		1690	53,57	53,49		214,53	1573,78			

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

Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: 7-11 лет
 пятница

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	50	0,71	3,05	4,14	46,73	52	2011
	ТЕФТЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 75/30 с соусом томатным с овощами	100	9,59	11,30	11,52	186,18	284	2008
	КАШЛА ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА	140	4,12	4,77	18,65	133,77	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
Итого за завтрак:								
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,02	4,07	7,63	71,34	102	2011
	РЫБА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	60	1,24	2,98	6,26	58,00	54	2011
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	17,93	16,94	20,68	307,84	233	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ *	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ *	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за обед:								
полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	11,88	9,88	13,44	193,27	223	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
Итого за полдник:								
		300	12,04	9,89	28,36	254,83		
Итого за День:								
		1780	57,58	55,03	215,07	1600,83		

ХЛЕБ РЖАНОЙ * -допускается выдача иных фруктов
 ХЛЕБ РЖАНОЙ * -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:	558,0	19,19	19,27	76,37	559,77
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	24,39	22,80	23,82

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	806	26,25	26,07	104,66	765,78
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		34,09	33,00	31,24	32,59

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	318	9,27	9,30	47,32	311,44
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		12,04	11,77	14,13	13,25

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	54,71	54,64	228,35	1636,99	
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	71,05	69,16	68,17	69,66	

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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	115	2013	
	КОГТЕЛТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/20	100	11,50	12,15	10,00	194,68	271	2011	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАКА	145	3,99	3,65	24,93	148,44	184	2008	
	КОМПЛОТ 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:		530	19,73	19,87	75,25	560,74			
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	
	ВЫЛОКО *	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013	
	Итого за обед:		865	26,16	26,13	100,86	748,75		
	подзник	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 подзник:		365	7,32	8,3	58,87	344,11			
Итого за день:		1760	53,21	54,3	234,98	1653,6			

ВЫЛОКО * -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)	50	0,55	0,00	1,20	7,00	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	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 *	80	0,64	0,16	6,00	30,40	112	2013
Итого за завтрак:		550	21,48	17,14	75,47	545,36		
обед	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,72	2,08	20,24	119,20	93	2008
	КАРПА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	115	2013
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (70/20)	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:		1595	58,49	51,38	243,05	1676,32		

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

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

Пример пищи Неделя 2 День 8	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	50	0,71	3,05	4,14	46,73	52	2011	
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,83	3,64	3,71	87,81	229	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬН С Е	140	2,96	4,92	19,99	136,52	312	2011	
	МАСЛО(ПОРЦИОННЫМ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011	
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,69	0,19	38,01	157,24	359	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:								
			535	17,41	20,48	84,54	594,89		
	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 ВЯЗАКА		150	4,12	4,31	25,74	158,07	184	2008	
СОК АБРИКОСОВЫЙ		200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008	
ВЫЛОКО *		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	
Итого за обед:									
			880	27,04	24,55	100,45	739,60		
полдник	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И СТУЩЕН.МОЛОКОМ (90/10)	100	5,56	7,70	30,31	214,24	188	2011	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,50	1,21	17,05	85,44	378	2011	
Итого за полдник:									
		300	7,06	8,91	47,36	299,68			
Итого за день:									
		1715	51,51	53,94	232,35	1634,17			

ВЫЛОКО * -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 2								
День 9								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	70	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛИТ	75	10,50	11,08	9,57	180,29	295	2011
	РАУ ИЗ ОВОШЕЙ	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	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:								
		525	19,68	18,67	84,92	590,67		
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	20,77	24,63	35,58	447,07	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
	Итого за обед:							
		720	28,69	32,88	94,50	792,18		
полдник	КАШЛА 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
Итого за полдник:								
		365	6,39	7,52	50,46	295,14		
Итого за день:								
		1610	54,76	59,07	229,88	1677,99		

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

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

пятица

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
				Жиры					
Неделя 2 День 10 завтрак	КАША вязкая "Артекская"	200	8,36	7,68	47,44	293,37	328	2008	
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (50/10) со стущ.молоком	60	6,58	5,40	13,52	130,85	236	2012	
	МАСЛО (ГОРЧИВЫЙ)	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	
Итого за завтрак:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013	
		510	17,89	21,73	91,98	638,66			
	обед	200	1,49	4,20	9,79	83,04	115	2011	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	70	2011	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (100/30) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (КОТЛЕТЫ)	100	14,06	11,19	17,92	232,56	234	2011	
Итого за обед:	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ГУШЕНЬЕ В СОУСЕ	150	3,23	10,58	22,66	203,34	142	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	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	
	МАНДАРИН *	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013	
Итого за полдник:	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4,60	4,00	26,80	820,35	451	2008	
	КЕФИР 2,5 ЖИР.	200	5,80	5,00	26,80	162,00	451	2008	
	Итого за день:	300	10,4	9	8,00	100,00	386	2011	
Итого за день:	1680	53,36	57,47	243,5	1721,01				

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

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
Итого завтраки за 5 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	530	19,24	19,58	82,43	586,06
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		24,98	24,78	24,61	24,94

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
Итого завтраки за 5 дней(неделя вторая) в среднем фактически:	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней(неделя вторая) в среднем фактически:	816	26,428	27,408	104,114	775,714
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		34,32	34,69	31,08	33,01

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
Итого завтраки за 5 дней(вторая неделя) в среднем фактически:	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней(вторая неделя) в среднем фактически:	326	8,6	8,246	50,206	310,84
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		11,17	10,44	14,99	13,23

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		54,27	55,23	236,75	1672,62
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		70,48	69,91	70,67	71,18

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60 - 75 % ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 10 ДНЕЙ					
Итого завтраки за 10 дней в среднем фактически:	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 10 дней в среднем фактически:		54,49	54,94	232,55	1654,80
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		70,76	69,54	69,42	70,42

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ	7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ		590,00	20,55	19,19	75,72	561,18
2 ДЕНЬ		535	18,09	17,34	77,9	542,05
3 ДЕНЬ		500	19,48	20,26	79,94	586,97
4 ДЕНЬ		530	18,49	19,22	63,46	504,23
5 ДЕНЬ		635	19	20	85	604
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		558,00	19,19	19,27	76,37	559,77
6 ДЕНЬ		530	19,73	19,87	75,25	564,74
7 ДЕНЬ		550	21,48	17,14	75,47	545,36
8 ДЕНЬ		535	17,41	20,48	84,54	594,89
9 ДЕНЬ		525	19,68	18,67	84,92	590,67
10 ДЕНЬ		510	17,89	21,73	91,98	638,66
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:		530,00	19,24	19,58	82,43	586,06
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)		544	19,22	19,42	79,40	572,92

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ	7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ		765	25	25	106	753
2 ДЕНЬ		830	27,05	27,46	108,4	796,36
3 ДЕНЬ		730	24,76	26	102,97	748,59
4 ДЕНЬ		860	28,01	27,03	104,56	789,87
5 ДЕНЬ		845	26,19	24,8	101,87	741,59
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		806,00	26,25	26,07	104,66	765,78
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	28,69	32,88	94,5	792,18
10 ДЕНЬ		870	25,07	26,74	116,72	820,35
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:		816,00	26,43	27,41	104,11	775,71
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)		811	26,339	26,74	104,388	770,749

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ	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	300	12,04	9,89	28,36	254,83	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		318,00	9,27	9,30	47,32	311,44
6 ДЕНЬ	365	7,32	8,3	58,87	344,11	
7 ДЕНЬ	300	11,83	7,5	59,54	353,27	
8 ДЕНЬ	300	7,06	8,91	47,36	299,68	
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:		326,00	8,60	8,25	50,21	310,84
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИК)		322,00	8,94	8,77	48,76	311,14