

УТВЕРЖДАЮ

И.П. Чаушева М.Я.

М.Я. Чаушева

« 3 » апреля 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Директор

СОШ №

11 Сыктывкарского района

« 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 КАБАКУКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115	2013	
	ГУЛИШ	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	РАССОЛЬЯК 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 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			
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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Едини	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
				Жиры	Углеводы				
День 1									
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	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,26	21,42	146,27	312	2011	
	МАСЛО (ГОРЧИЦЫ)	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	
	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	17,48	17,58	77,62	540,8			
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,58	4,60	9,94	89,69	82	2011	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВЩЕЙ	60	0,84	3,66	4,97	56,07	52	2011	
	ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,88	18,28	36,96	408,30	311	2008	
	КАША 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			
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	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011	
Итого за полдник:		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

среды

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с помидором	155	11,56	7,37	38,03	273,78	223	2011
		10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
		10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
		200	1,50	1,30	22,40	107,09	432	2008
		25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
		20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
		100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
		520	19,40	20,50	86,62	621,77		
		200	1,41	3,09	12,81	84,86	116	2011
		60	0,48	0,06	1,02	7,80	70	2011
Итого за завтрак:								
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ГОТУРЕЦ)	200	17,23	21,99	18,15	339,83	309	2008
	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,69	0,19	41,88	172,72	358	2011
Итого за обед:								
	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
Итого за обед:								
подзакус	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ 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 подзакус:								
		300	6,61	3,71	47,05	248,44		
Итого за день:								
		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

Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 4 завтрак	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	пр.гр-во	2006
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	10,60	12,96	9,69	220,06	316	
	РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,81	4,28	17,12	119,56	143	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	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:		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 РЖЕВАЯ СВАКАМ	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
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:		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
 категория питания

Порция пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,66	4,97	56,08	52	2011
	ТЕФЕЛИ (2-ой вариант) с соусом томатным с овощами	100	8,59	10,20	11,52	186,18	284	2008
	КАШКА ГРЕЧНЕВАЯ ВЯКАЯ	150	4,41	5,11	19,98	143,33	324	2008
	СОУС 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 РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
Итого за завтрак:		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
	МАНДАРИН *	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за обед:		855	20,83	25,14	102,29	733,66		
полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,82	14,82	20,10	289,70	223	2011
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
Итого за полдник:		350	17,98	14,82	35,02	351,26		
Итого за день:		1760	57,19	59,85	214,51	1561,24		

ЯБЛОКО * - Допускается выдача иных фруктов
 МАНДАРИН * - Допускается выдача иных фруктов
 Итого завтрак 20-25 % за первую неделю (5 дней)

Итого заправки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	Вес блока	Белки	Пищевые вещества		Энергетическая ценность
		Жиры	Углеводы		
Салтлин 100% сточной нормы:	563,0	19,19	19,74	77,53	577,21
Норма по Салтлин 20% от сточной нормы:		77	79	335	2350
Норма по Салтлин 25% от сточной нормы:		15,4	15,8	67	470
Итого норм в % соотношения за 5 дней		19,25	19,75	83,75	587,5
		24,92	24,98	23,14	24,56

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

Итого заправки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	Вес блока	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры		
Салтлин 100% сточной нормы:	808	26,94	27,18	107,12	790,21
Норма по Салтлин 30 % от сточной нормы:		77	79	335	2350
Норма по Салтлин 35 % от сточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
Итого норм в % соотношения за 5 дней		26,95	27,65	117,25	822,5
		34,99	34,40	31,98	33,63

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

Итого заправки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	Вес блока	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры		
Салтлин 100% сточной нормы:	328	10,46	10,28	48,65	330,72
Норма по Салтлин 10% от сточной нормы:		77	79	335	2350
Норма по Салтлин 15% от сточной нормы:		7,7	7,9	33,5	235
Итого норм в % соотношения за 5 дней		11,55	11,85	50,25	352,5
		13,58	13,02	14,52	14,07

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

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

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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2 День 6 завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	47	2011	
	КОЛЕТЫ 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	76,23	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 МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАПТОФЛЕМ	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	1,86	0,30	8,35	43,50	109	2013	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013
		ЯБЛОКО *	865	26,16	26,13	100,86	748,75		
		ПОЛДНИК	150	5,24	8,18	27,08	209,22	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

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	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 СМОРОЖИНОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,16	9,54	45,59	208	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,66	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	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,72	2,08	20,24	119,20	93	2008
	ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	115	2013
	ТЕФТЕЛИ 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	6,66	34,80	109	2013
Итого за обед:		745	25,18	26,74	106,04	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

среды

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 8								
завтрак	СОЛЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	0,85	3,66	4,96	56,07	52	2011
	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	9,83	3,64	3,71	87,81	229	2011
	МАСЛО(ПОРЦИОННО)	150	0,19	5,26	21,42	146,27	312	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,69	0,19	38,01	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
Много за обедом:								
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	550	17,41	21,4	84,4	602,58		
обед	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	200	1,45	3,08	7,01	62,13	88	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ	60	1,80	0,12	3,78	23,28		
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	90	13,97	15,99	2,47	209,74	256	2011
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	4,12	4,31	25,74	158,07	184	2008
	ЯБЛОКО *	200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013
		25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Много за обедом:								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	880	27,04	24,55	100,45	739,60		
полдник	ЧАЙ С МЯЛОКОМ	150	17,82	14,81	20,10	289,70	223	2011
		200	1,50	1,21	17,05	85,44	378	2011
		350	19,32	16,02	37,15	375,14		
Много за днем:								
		1780	63,77	61,97	222	1717,32		

ЯБЛОКО * - допускается замена яблок МАНДАРИН * - допускается замена яблок

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)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	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
Итого за завтрак:								
		565	21,65	20,89	84,95	619,73		
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
Итого за обед:								
		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
Итого за полдник:								
		365	6,39	7,52	50,46	295,14		
Итого за день:								
		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

пятицикл

Приним пищи	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 10								
завтрак	КАШКА вязкая "Артекковская"	200	8,36	7,68	47,44	293,37	328	2008
	Сыр (порцинами)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
	Масло (порцинами)	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
Итого за завтрак:		560	14,03	19,68	88,26	591,21		
обед	Суп с крупой	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 С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (КОТЛЕТЫ)	110	11,27	11,19	12,57	200,08	234	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,23	10,58	22,66	203,34	142	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СЛОЕФРУКТОВ	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	36,00	112	2013
Итого за обед:		880	22,28	26,74	111,37	787,87		
полдник	Пирожки печенье с капустой	100	4,60	4,00	26,80	162,00	451	2008
	Кефир 2,5 жир.	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
Итого за полдник:		300	10,4	9	34,8	262		
Итого за день:		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)					
Итого завтраки за 5 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
	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 % соотношения за 5 дней		24,55	24,97	24,50	24,91

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	
	818	26,92	26,138	105,37	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 % соотношения за 5 дней		34,41	33,09	30,84	32,40

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	
	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 % соотношения за 5 дней		14,35	12,24	14,38	13,87

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	
	56,45	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 % соотношения за 5 дней		73,31	70,29	69,72	71,18

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60 - 75 % ЗА ВСЮ ПЕРИОД 10 ДНЕЙ					
Итого завтраки за 10 дней в среднем фактически:	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
	56,52	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 % соотношения за 5 дней		73,40	71,35	69,68	71,72

ДАНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ		7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ	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	88,26	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	

ДАНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ		7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
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	103,22	761,46	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)		813	26,717	26,658	105,222	775,836	

ДАНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ		суммарный вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
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 (ПОЛДНИКИ)		332,00	10,76	9,96	48,41	328,33