

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.

Н.А. Игнаткина

« 9 » 2025 год

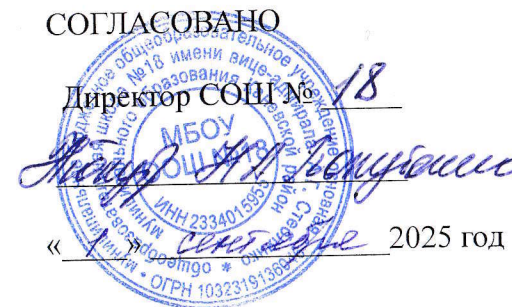


СОГЛАСОВАНО

Директор СОЦ. М.

18

« 18 » 2025 год



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**(10-ти дневное)**  
**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**  
**Сезон: осенний**  
**Возраст: от 12 лет и старше**

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

| Прием пищи      | Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------|------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                 |                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1 день 1 |                              |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)   | 10           | 0,04             | 7,2     | 0,2          | 66,2                          | 79           | 2021             |
|                 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)   | 18           | 4,18             | 5,31    | 0            | 64,44                         | 75           | 2021             |
|                 | КАША «ДРУЖБА»                | 220          | 5,58             | 7,08    | 29,62        | 204,57                        | 229          | 2021             |
|                 | КАКАО С МОЛОКОМ              | 200          | 3,3              | 2,9     | 13,8         | 94                            | 462          | 2021             |
|                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 40           | 3,04             | 0,32    | 19,68        | 93,6                          | 573          | 2021             |
|                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 20           | 1,6              | 0,3     | 8,02         | 41,2                          | 574          | 2021             |
|                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8          | 44                            | 82           | 2021             |
|                 | Итого за завтрак:            | 608          | 18,14            | 23,51   | 81,12        | 608,01                        |              |                  |
| Обед            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ     | 100          | 1,4              | 6,1     | 7,6          | 91,04                         | 26           | 2021             |
|                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ  | 250          | 6,3              | 3,58    | 14,16        | 115,78                        | 113          | 2021             |
|                 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ     | 120          | 12,12            | 15      | 12,48        | 223,18                        | 279          | 2011             |
|                 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант) | 230          | 4,37             | 6,44    | 21,52        | 155,33                        | 177          | 2021             |
|                 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА         | 200          | 0,67             | 0,27    | 18,3         | 78                            | 496          | 2021             |
|                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 45           | 3,42             | 0,36    | 22,14        | 105,3                         | 573          | 2021             |
|                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 35           | 2,8              | 0,53    | 14,04        | 72,1                          | 574          | 2021             |
| Итого за обед:  | 980                          | 31,08        | 32,28            | 110,24  | 840,73       |                               |              |                  |
| Всего за день:  |                              |              | 49,22            | 55,79   | 191,36       | 1448,74                       |              |                  |

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

| Прием пищи                            | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                       |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1 день 2                       |                                          |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак                               | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ            | 100          | 1,45             | 6,02    | 8,42         | 94,24                         | 1            | 2021             |
| Или (в переходный период)             | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ        | 100          | 1,6              | 6       | 8,2          | 94                            | 9            | 2021             |
|                                       | НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ                         | 100          | 10,8             | 10,2    | 13,62        | 189,48                        | 326-ггк      | 2016             |
|                                       | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 180          | 4,86             | 7,2     | 10,44        | 126,05                        | 377          | 2021             |
|                                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ        | 200          | 1                | 0,2     | 20,2         | 86                            | 501          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 35           | 2,66             | 0,28    | 17,22        | 81,9                          | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 15           | 1,2              | 0,23    | 6,02         | 30,9                          | 574          | 2021             |
| Итого за завтрак:                     |                                          | 630          | 21,97            | 24,13   | 75,92        | 608,57                        |              |                  |
| Итого за завтрак в переходный период: |                                          | 630          | 22,12            | 24,11   | 75,7         | 608,33                        |              |                  |
| Обед                                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ       | 120          | 1,8              | 7,45    | 9,13         | 110,58                        | 30           | 2021             |
|                                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 280          | 10,95            | 10,37   | 20           | 217,35                        | 104          | 2011             |
|                                       | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ        | 100          | 10,99            | 5,86    | 5,74         | 120,72                        | 229          | 2011             |
|                                       | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ                      | 180          | 2,79             | 3,65    | 29,04        | 160,27                        | 218          | 2021             |
|                                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0,6              | 0,1     | 20,1         | 84                            | 495          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 45           | 3,42             | 0,36    | 22,14        | 105,3                         | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 2,4              | 0,45    | 12,03        | 61,8                          | 574          | 2021             |
| Итого за обед:                        |                                          | 955          | 32,95            | 28,24   | 118,18       | 860,02                        |              |                  |
| Всего за день:                        |                                          |              | 54,92            | 52,37   | 194,1        | 1468,59                       |              |                  |
| Всего за день в переходный период:    |                                          |              | 55,07            | 52,35   | 193,88       | 1468,35                       |              |                  |



сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

| Прием пищи                         | Наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|--|
|                                    |                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |  |
| Неделя 1 день 3                    |                                            |              |                  |         |              |                               |              |                  |  |
| Завтрак                            | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                       | 200          | 13,53            | 17,38   | 18,3         | 283,74                        | 224-ттк      | 2008             |  |
|                                    | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                           | 25           | 1,8              | 2,13    | 13,88        | 81,75                         | 471          | 2021             |  |
|                                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                 | 200          | 2,8              | 2,5     | 13,6         | 88                            | 465          | 2021             |  |
|                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76        | 70,2                          | 573          | 2021             |  |
|                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 10           | 0,8              | 0,15    | 4,01         | 20,6                          | 574          | 2021             |  |
|                                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                              | 120          | 0,48             | 0,48    | 11,76        | 52,8                          | 82           | 2021             |  |
| Итого за завтрак:                  |                                            | 585          | 21,69            | 22,88   | 76,31        | 597,09                        |              |                  |  |
| Обед                               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                  | 100          | 1                | 6,2     | 3,6          | 74                            | 17           | 2021             |  |
| Или (в переходный период)          | САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ И МОРКОВИ                  | 100          | 1,3              | 6,1     | 7,3          | 89,04                         | 27           | 2021             |  |
|                                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной          | 250          | 1,97             | 2,71    | 12,11        | 80,71                         | 101          | 2011             |  |
|                                    | МЯСО ПО-ТАЙСКИ                             | 120          | 13,1             | 13,3    | 8,96         | 208,1                         | 24-ттк       | 2021             |  |
|                                    | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 180          | 4,96             | 6,97    | 28,61        | 197                           | 400-ттк      | 2021             |  |
|                                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД             | 200          | 0,1              | 0,1     | 11,1         | 46                            | 486          | 2021             |  |
|                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 50           | 3,8              | 0,4     | 24,6         | 117                           | 573          | 2021             |  |
|                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 30           | 2,4              | 0,45    | 12,03        | 61,8                          | 574          | 2021             |  |
|                                    | ВАФЛИ                                      | 30           | 0,84             | 0,99    | 23,19        | 106,2                         | 580          | 2021             |  |
|                                    | Итого за обед:                             |              | 960              | 28,17   | 31,12        | 124,2                         | 890,81       |                  |  |
|                                    | Итого за обед в переходный период:         |              | 960              | 28,47   | 31,02        | 127,9                         | 905,85       |                  |  |
| Всего за день:                     |                                            |              | 49,86            | 54      | 200,51       | 1487,9                        |              |                  |  |
| Всего за день в переходный период: |                                            |              | 50,16            | 53,9    | 204,21       | 1502,94                       |              |                  |  |



сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

| Прием пищи                            | Наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                       |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1 день 4                       |                                   |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак                               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                  | 100          | 1,25             | 5,15    | 5,89         | 76,25                         | 2            | 2021             |
| Или (в переходный период)             | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                   | 100          | 1,5              | 3,6     | 8,5          | 72                            | 53           | 2021             |
|                                       | КОТЛЕТЫ КИЕВСКИЕ                  | 100          | 10,2             | 11,6    | 10,9         | 188,8                         | 25-тгк       | 2025             |
|                                       | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 180          | 6,66             | 5,94    | 35,46        | 221,4                         | 256          | 2021             |
|                                       | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200          | 0,2              | 0,1     | 9,3          | 38                            | 457          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76        | 70,2                          | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 20           | 1,6              | 0,3     | 8,02         | 41,2                          | 574          | 2021             |
| Итого за завтрак:                     |                                   | 630          | 22,19            | 23,33   | 84,33        | 635,85                        |              |                  |
| Итого за завтрак в переходный период: |                                   | 630          | 22,44            | 21,78   | 86,94        | 631,6                         |              |                  |
| Обед                                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ           | 100          | 0,7              | 6       | 1,8          | 64,03                         | 14           | 2021             |
| Или (в переходный период)             | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100          | 0,8              | 6       | 2,6          | 68                            | 16           | 2021             |
|                                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ       | 250          | 6,3              | 3,58    | 14,6         | 115,78                        | 113          | 2021             |
|                                       | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ               | 250          | 16,74            | 21,85   | 38,37        | 412,54                        | 328          | 2021             |
|                                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200          | 0,6              | 0,1     | 20,1         | 84                            | 495          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40           | 3,04             | 0,32    | 19,68        | 93,6                          | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 20           | 1,6              | 0,3     | 8,02         | 41,2                          | 574          | 2021             |
|                                       | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                     | 110          | 0,44             | 0,44    | 10,78        | 48,4                          | 82           | 5021             |
| Итого за обед:                        |                                   | 970          | 29,42            | 32,59   | 113,35       | 859,55                        |              |                  |
| Итого за обед в переходный период:    |                                   | 970          | 29,52            | 32,59   | 114,15       | 863,52                        |              |                  |
| Всего за день:                        |                                   |              | 51,61            | 55,92   | 197,68       | 1495,4                        |              |                  |
| Всего за день в переходный период:    |                                   |              | 51,96            | 54,37   | 201,09       | 1495,12                       |              |                  |

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

| Прием пищи                            | Наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                       |                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1 день 5                       |                                                   |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак                               | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)                           | 100          | 0,7              | 0,1     | 1,9          | 11                            | 148          | 2021             |
| Или (в переходный период)             | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)                 | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7          | 11                            | 149          | 2021             |
|                                       | ПЛОВ из мяса                                      | 250          | 17,42            | 20,13   | 41,2         | 415,64                        | 14-ттк       | 2021             |
|                                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                 | 200          | 1                | 0,2     | 20,2         | 86                            | 501          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76        | 70,2                          | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 20           | 1,6              | 0,3     | 8,02         | 41,2                          | 574          | 2021             |
| Итого за завтрак:                     |                                                   | 600          | 23               | 20,97   | 86,08        | 624,04                        |              |                  |
| Итого за завтрак в переходный период: |                                                   | 600          | 23,1             | 20,97   | 85,88        | 624,04                        |              |                  |
| Обед                                  | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый) | 100          | 2,86             | 3,62    | 5,05         | 63,81                         | 157          | 2021             |
|                                       | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                                | 250          | 2,5              | 3,85    | 11,13        | 89,27                         | 18-ттк       | 2021             |
|                                       | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ           | 120          | 15,08            | 18,24   | 9,73         | 263,52                        | 297          | 2011             |
|                                       | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)                      | 180          | 3,42             | 5,04    | 16,84        | 121,55                        | 177          | 2021             |
|                                       | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ                            | 200          | 0,2              | 0,2     | 23,8         | 98                            | 476          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 40           | 3,04             | 0,32    | 19,68        | 93,6                          | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 30           | 2,4              | 0,45    | 12,03        | 61,8                          | 574          | 2021             |
|                                       | ПЕЧЕНЬЕ                                           | 20           | 1,5              | 1,96    | 14,88        | 83                            | 582          | 2021             |
| Итого за обед:                        |                                                   | 940          | 31               | 33,68   | 113,14       | 874,55                        |              |                  |
| Всего за день:                        |                                                   |              | 54               | 54,65   | 199,22       | 1498,59                       |              |                  |
| Всего за день в переходный период:    |                                                   |              | 54,1             | 54,65   | 199,02       | 1498,59                       |              |                  |



сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

| Прием пищи                         | Наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                    |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2 день 1                    |                                   |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак                            | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)        |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                                    | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ      | 10           | 2,32             | 2,95    | 0            | 35,8                          | 75           | 2021             |
|                                    | КАКАО С МОЛОКОМ                   | 250          | 10,34            | 9,37    | 45,32        | 306,84                        | 225          | 2021             |
|                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 200          | 3,3              | 2,9     | 13,8         | 94                            | 462          | 2021             |
|                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76        | 70,2                          | 573          | 2021             |
|                                    | БЛИНЧИКИ из п/ф                   | 15           | 1,2              | 0,23    | 6,02         | 30,9                          | 574          | 2021             |
|                                    | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                  | 45           | 1,76             | 3,65    | 12,23        | 88,89                         | 3-тгк        |                  |
| Итого за завтрак:                  |                                   | 15           | 1,08             | 1,28    | 8,33         | 49,05                         | 471          | 2021             |
| Обед                               | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)           | 565          | 22,28            | 20,62   | 100,46       | 675,68                        |              |                  |
| Или (в переходный период)          | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) | 100          | 0,7              | 0,1     | 1,9          | 11                            | 148          | 2021             |
|                                    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ      | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7          | 11                            | 149          | 2021             |
|                                    | РАГУ ИЗ СВИНИНЫ                   | 250          | 1,85             | 4,43    | 6,95         | 75,04                         | 95           | 2021             |
|                                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 250          | 16,64            | 21,88   | 33,85        | 398,88                        | 15-тгк       | 2015             |
|                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 200          | 0,6              | 0,1     | 20,1         | 84                            | 495          | 2021             |
|                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 50           | 3,8              | 0,4     | 24,6         | 117                           | 573          | 2021             |
|                                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                     | 30           | 2,4              | 0,45    | 12,03        | 61,8                          | 574          | 2021             |
| Итого за обед:                     |                                   | 120          | 0,48             | 0,48    | 11,76        | 52,8                          | 82           | 2021             |
| Итого за обед в переходный период: |                                   | 1000         | 26,47            | 27,84   | 111,19       | 800,52                        |              |                  |
| Всего за день:                     |                                   | 1000         | 26,57            | 27,84   | 110,99       | 800,52                        |              |                  |
| Всего за день в переходный период: |                                   |              | 48,75            | 48,46   | 211,65       | 1476,2                        |              |                  |
|                                    |                                   |              | 48,85            | 48,46   | 211,45       | 1476,2                        |              |                  |



сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

| Прием пищи                            | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                       |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2 день 2                       |                                          |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак                               | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)                  | 100          | 0,7              | 0,1     | 1,9          | 11,02                         | 148          | 2021             |
| Или (в переходный период)             | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)        | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7          | 11                            | 149          | 2021             |
|                                       | БИТОЧКИ «АПШЕТИТНЫЕ»                     | 100          | 12,9             | 18,57   | 27,78        | 329,91                        | 268-ТТК      | 2011             |
|                                       | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                    | 180          | 4,71             | 3,9     | 27,69        | 164,51                        | 223          | 2011             |
|                                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 200          | 0,3              | 0,1     | 9,5          | 40                            | 459          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76        | 70,2                          | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1,6              | 0,3     | 8,02         | 41,2                          | 574          | 2021             |
| Итого за завтрак:                     |                                          | 630          | 22,49            | 23,21   | 89,65        | 656,84                        |              |                  |
| Итого за завтрак в переходный период: |                                          | 630          | 22,59            | 23,21   | 89,45        | 656,82                        |              |                  |
| Обед                                  | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ            | 100          | 1,45             | 6       | 8,4          | 94,05                         | 102          | 2021             |
| Или (в переходный период)             | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ        | 100          | 1,6              | 6       | 8,2          | 94                            | 9            | 2021             |
|                                       | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 2,9              | 4,15    | 12,2         | 97,76                         | 129          | 2021             |
|                                       | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ              | 100          | 13,97            | 9,43    | 7,25         | 170,25                        | 9-ТТК        | 2021             |
|                                       | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ      | 200          | 4,33             | 13      | 32,64        | 265,21                        | 142          | 2015             |
|                                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ        | 200          | 1                | 0,2     | 20,2         | 86                            | 501          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,8              | 0,4     | 24,6         | 117                           | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 2,4              | 0,45    | 12,03        | 61,8                          | 574          | 2021             |
| Итого за обед:                        |                                          | 930          | 29,85            | 33,63   | 117,32       | 892,07                        |              |                  |
| Итого за обед в переходный период:    |                                          | 930          | 30               | 33,63   | 117,12       | 892,02                        |              |                  |
| Всего за день:                        |                                          |              | 52,34            | 56,84   | 206,97       | 1548,91                       |              |                  |
| Всего за день в переходный период:    |                                          |              | 52,59            | 56,84   | 206,57       | 1548,84                       |              |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 среда

| среда                                 |                                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи                            | Наименование блюда                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2 день 3                       |                                              |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак                               | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)                      | 100          | 0,7              | 0,1     | 1,9          | 11                            | 148          | 2021             |
| Или (в переходный период)             | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)            | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7          | 11                            | 149          | 2021             |
|                                       | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                            | 200          | 18               | 18,26   | 3,47         | 250,22                        | 210-гтк      | 2011             |
|                                       | КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного | 200          | 0                | 0       | 23,8         | 95,2                          | 484          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76        | 70,2                          | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20           | 1,6              | 0,3     | 8,02         | 41,2                          | 574          | 2021             |
|                                       | ВАФЛИ                                        | 30           | 0,84             | 0,99    | 23,19        | 106,2                         | 580-гтк      | 2021             |
| Итого за завтрак:                     |                                              | 580          | 23,42            | 19,89   | 75,14        | 574,02                        |              |                  |
| Итого за завтрак в переходный период: |                                              | 580          | 23,52            | 19,89   | 74,94        | 574,02                        |              |                  |
| Обед                                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ           | 100          | 1,5              | 6,2     | 7,6          | 92,04                         | 30           | 2021             |
|                                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                  | 260          | 6,55             | 3,72    | 15,18        | 120,35                        | 113          | 2021             |
|                                       | ЛЮЛЯ-КЕБАБ из свинины                        | 110          | 13,85            | 11,85   | 8,83         | 197,37                        | 10-гтк       |                  |
|                                       | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)                 | 230          | 4,37             | 6,44    | 21,52        | 155,33                        | 177          | 2021             |
|                                       | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                         | 200          | 0,67             | 0,27    | 18,3         | 78                            | 496          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40           | 3,04             | 0,32    | 19,68        | 93,6                          | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 30           | 2,4              | 0,45    | 12,03        | 61,8                          | 574          | 2021             |
|                                       | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                | 120          | 0,48             | 0,48    | 11,76        | 52,8                          | 82           | 2021             |
| Итого за обед:                        |                                              | 1090         | 32,86            | 29,73   | 114,9        | 851,29                        |              |                  |
| Всего за день:                        |                                              |              | 56,28            | 49,62   | 190,04       | 1425,31                       |              |                  |
| Всего за день в переходный период:    |                                              |              | 56,38            | 49,62   | 189,84       | 1425,31                       |              |                  |



сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

| Прием пищи                         | Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|------------------------------------|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|--|
|                                    |                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |  |
| Неделя 2 день 4                    |                                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |  |
| Завтрак                            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ          | 100          | 1,3              | 6,1     | 7,3          | 89,04                         | 279          | 2021             |  |
|                                    | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ  | 100          | 10,99            | 5,86    | 5,74         | 120,74                        | 229          | 2011             |  |
|                                    | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                  | 180          | 4,86             | 7,2     | 10,44        | 126,05                        | 377          | 2021             |  |
|                                    | ЧАЙ С САХАРОМ                      | 200          | 0,2              | 0,1     | 9,3          | 38                            | 457          | 2021             |  |
|                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76        | 70,2                          | 573          | 2021             |  |
|                                    | БУЛОЧКА К ЧАЮ                      | 50           | 2,83             | 1,94    | 25,85        | 132,18                        | 442          | 2011             |  |
| Итого за завтрак:                  |                                    | 660          | 22,46            | 21,44   | 73,39        | 576,21                        |              |                  |  |
| Обед                               | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)            | 100          | 0,7              | 0,1     | 1,9          | 11                            | 148          | 2021             |  |
| Или (в переходный период)          | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)  | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7          | 11                            | 149          | 2021             |  |
|                                    | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                 | 250          | 2,5              | 3,85    | 11,13        | 89,27                         | 18-ттк       | 2021             |  |
|                                    | ГУЛЯШ                              | 120          | 12,77            | 21,83   | 3,47         | 261,4                         | 260          | 2011             |  |
|                                    | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ                | 190          | 5,18             | 4,9     | 31,66        | 191,46                        | 225          | 2021             |  |
|                                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        | 200          | 0,6              | 0,1     | 20,1         | 84                            | 495          | 2021             |  |
|                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 50           | 3,8              | 0,4     | 24,6         | 117                           | 573          | 2021             |  |
|                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 40           | 3,2              | 0,6     | 16,04        | 82,4                          | 574          | 2021             |  |
|                                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                      | 120          | 0,48             | 0,48    | 11,76        | 52,8                          | 52           | 2021             |  |
|                                    | Итого за обед:                     |              | 1070             | 29,23   | 32,26        | 120,66                        | 889,33       |                  |  |
|                                    | Итого за обед в переходный период: |              | 1070             | 29,33   | 32,26        | 120,46                        | 889,33       |                  |  |
| Всего за день:                     |                                    |              | 51,69            | 53,7    | 194,05       | 1465,54                       |              |                  |  |
| Всего за день в переходный период: |                                    |              | 51,79            | 53,7    | 193,85       | 1465,54                       |              |                  |  |

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

| Прием пищи                            | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                       |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2 день 5                       |                                          |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак                               | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)                  | 100          | 0,7              | 0,1     | 1,9          | 11,02                         | 148          | 2021             |
| Или (в переходный период)             | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)        | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7          | 11                            | 149          | 2021             |
|                                       | ПТИЦА или кролик, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ       | 110          | 11,55            | 16,94   | 4,95         | 218,46                        | 290          | 2011             |
|                                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА                     | 180          | 5,38             | 4,93    | 24,36        | 163,07                        | 213          | 2021             |
|                                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 200          | 0,3              | 0,1     | 9,5          | 40                            | 459          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 3,04             | 0,32    | 19,68        | 93,6                          | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1,6              | 0,3     | 8,02         | 41,2                          | 574          | 2021             |
|                                       | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                            | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8          | 44                            | 82           | 2021             |
| Итого за завтрак:                     |                                          | 750          | 22,97            | 23,09   | 78,21        | 611,35                        |              |                  |
| Итого за завтрак в переходный период: |                                          | 750          | 23,07            | 23,09   | 78,01        | 611,33                        |              |                  |
| Обед                                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                  | 100          | 3,02             | 8,28    | 7,51         | 116,98                        | 31           | 2021             |
|                                       | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 2,9              | 4,2     | 12,2         | 97,76                         | 129          | 2021             |
|                                       | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                          | 120          | 8,92             | 5,7     | 12,79        | 138,28                        | 315          | 2016             |
|                                       | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ  | 200          | 4,8              | 7,88    | 27,33        | 200,2                         | 151          | 2012             |
|                                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 200          | 2,8              | 2,5     | 13,6         | 88                            | 465          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,8              | 0,4     | 24,6         | 117                           | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40           | 3,2              | 0,6     | 16,04        | 82,4                          | 574          | 2021             |
| Итого за обед:                        |                                          | 960          | 29,44            | 29,52   | 114,07       | 840,62                        |              |                  |
| Всего за день:                        |                                          |              | 52,41            | 52,61   | 192,28       | 1451,97                       |              |                  |
| Всего за день в переходный период:    |                                          |              | 52,51            | 52,61   | 192,08       | 1451,95                       |              |                  |



| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)                |           |                  |      |          |                            |
|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|
|                                                                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 610,6     | 21,4             | 23,0 | 80,8     | 614,7                      |
| СанПин 100% суточной нормы:                                    |           | 90               | 92   | 383      | 2720                       |
| норма по СанПин 20% от суточной нормы:                         |           | 18               | 18,4 | 76,6     | 544                        |
| норма по СанПин 25% от суточной нормы:                         |           | 22,5             | 23   | 95,75    | 680                        |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                           |           | 23,8             | 25,0 | 21,1     | 22,6                       |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)               |           |                  |        |          |                            |
|------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|                                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                            |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |
| итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 961       | 30,524           | 31,582 | 115,822  | 865,132                    |
| СанПин 100% суточной нормы:                                |           | 90               | 92     | 383      | 2720                       |
| норма по СанПин 30 % от суточной нормы:                    |           | 27               | 27,6   | 114,9    | 816                        |
| норма по СанПин 35 % от суточной нормы:                    |           | 31,5             | 32,2   | 134,05   | 952                        |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                       |           | 33,9             | 34,3   | 30,2     | 31,8                       |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) |           |                  |       |          |                            |
|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:    |           | 51,92            | 54,55 | 196,57   | 1479,84                    |
| СанПин 100% суточной нормы:                             |           | 90               | 92    | 383      | 2720                       |
| норма по СанПин 50% от суточной нормы:                  |           | 45               | 46    | 191,5    | 1360                       |
| норма по СанПин 60% от суточной нормы:                  |           | 54               | 55,2  | 229,8    | 1632                       |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                    |           | 57,7             | 59,3  | 51,3     | 54,4                       |

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)                |           |                  |      |          |                            |
|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|
|                                                                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 637,0     | 22,7             | 21,7 | 83,4     | 618,8                      |
| СанПин 100% суточной нормы:                                    |           | 90               | 92   | 383      | 2720                       |
| норма по СанПин 20% от суточной нормы:                         |           | 18               | 18,4 | 76,6     | 544                        |
| норма по СанПин 25% от суточной нормы:                         |           | 22,5             | 23   | 95,75    | 680                        |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                           |           | 25               | 23,5 | 21,8     | 22,8                       |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)                |           |                  |        |          |                            |
|-------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|                                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                             |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |
| итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 1010      | 29,57            | 30,596 | 115,628  | 854,766                    |
| СанПин 100% суточной нормы:                                 |           | 90               | 92     | 383      | 2720                       |
| норма по СанПин 30 % от суточной нормы:                     |           | 27               | 27,6   | 114,9    | 816                        |
| норма по СанПин 35 % от суточной нормы:                     |           | 31,5             | 32,2   | 134,05   | 952                        |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                        |           | 32,9             | 33,3   | 30,2     | 31,4                       |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) |           |                  |       |          |                            |
|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:   |           | 52,29            | 52,25 | 199,00   | 1473,59                    |
| СанПин 100% суточной нормы:                             |           | 90               | 92    | 383      | 2720                       |
| норма по СанПин 50% от суточной нормы:                  |           | 45               | 46    | 191,5    | 1360                       |
| норма по СанПин 60% от суточной нормы:                  |           | 54               | 55,2  | 229,8    | 1632                       |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                    |           | 58,1             | 56,8  | 52,0     | 54,2                       |



| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ<br>12 ЛЕТ И СТАРШЕ | суммарный<br>вес блюд | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                   |                       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| 1 ДЕНЬ                                                            | 608                   | 18               | 24    | 81       | 608                        |
| 2 ДЕНЬ                                                            | 630                   | 21,97            | 24,13 | 75,92    | 608,57                     |
| 3 ДЕНЬ                                                            | 585                   | 21,69            | 22,88 | 76,31    | 597,09                     |
| 4 ДЕНЬ                                                            | 630                   | 22,19            | 23,33 | 84,33    | 635,85                     |
| 5 ДЕНЬ                                                            | 600                   | 23               | 21    | 86       | 624                        |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:                                 | 610,60                | 21,40            | 22,96 | 80,75    | 614,71                     |
| 6 ДЕНЬ                                                            | 565                   | 22,28            | 20,62 | 100,46   | 675,68                     |
| 7 ДЕНЬ                                                            | 630                   | 22,49            | 23,21 | 89,65    | 656,84                     |
| 8 ДЕНЬ                                                            | 580                   | 23,42            | 19,89 | 75,14    | 574,02                     |
| 9 ДЕНЬ                                                            | 660                   | 22,46            | 21,44 | 73,39    | 576,21                     |
| 10 ДЕНЬ                                                           | 750                   | 22,97            | 23,09 | 78,21    | 611,35                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:                                 | 637,00                | 22,72            | 21,65 | 83,37    | 618,82                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)                              | 623,8                 | 22,06            | 22,31 | 82,06    | 616,77                     |
|                                                                   |                       |                  |       |          |                            |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ<br>12 ЛЕТ И СТАРШЕ | суммарный<br>вес блюд | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                 |                       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| 1 ДЕНЬ                                                          | 980                   | 31               | 32    | 110      | 841                        |
| 2 ДЕНЬ                                                          | 955                   | 32,95            | 28,24 | 118,18   | 860,02                     |
| 3 ДЕНЬ                                                          | 960                   | 28,17            | 31,12 | 124,2    | 890,81                     |
| 4 ДЕНЬ                                                          | 970                   | 29,42            | 32,59 | 113,35   | 859,55                     |
| 5 ДЕНЬ                                                          | 940                   | 31               | 33,68 | 113,14   | 874,55                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:                               | 961,00                | 30,52            | 31,58 | 115,82   | 865,13                     |
| 6 ДЕНЬ                                                          | 1000                  | 26,47            | 27,84 | 111,19   | 800,52                     |
| 7 ДЕНЬ                                                          | 930                   | 29,85            | 33,63 | 117,32   | 892,07                     |
| 8 ДЕНЬ                                                          | 1090                  | 32,86            | 29,73 | 114,9    | 851,29                     |
| 9 ДЕНЬ                                                          | 1070                  | 29,23            | 32,26 | 120,66   | 889,33                     |
| 10 ДЕНЬ                                                         | 960                   | 29,44            | 29,52 | 114,07   | 840,62                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:                               | 1010,00               | 29,57            | 30,60 | 115,63   | 854,77                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)                               | 985,5                 | 30,05            | 31,09 | 115,73   | 859,95                     |

## ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД |           |                  |      |          |                            |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|
|                                                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:      | 610,6     | 21,5             | 22,7 | 81,2     | 613,8                      |
| СанПин 100% суточной нормы:                                         |           | 90               | 92   | 383      | 2720                       |
| норма по СанПин 20% от суточной нормы:                              |           | 18               | 18,4 | 76,6     | 544                        |
| норма по СанПин 25% от суточной нормы:                              |           | 22,5             | 23   | 95,75    | 680                        |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                                |           | 23,9             | 24,6 | 21,2     | 22,6                       |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД |           |                  |        |          |                            |
|------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|                                                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                  |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |
| итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:       | 961       | 30,604           | 31,562 | 116,722  | 868,934                    |
| СанПин 100% суточной нормы:                                      |           | 90               | 92     | 383      | 2720                       |
| норма по СанПин 30 % от суточной нормы:                          |           | 27               | 27,6   | 114,9    | 816                        |
| норма по СанПин 35 % от суточной нормы:                          |           | 31,5             | 32,2   | 134,05   | 952                        |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                             |           | 34,0             | 34,3   | 30,5     | 31,9                       |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД |           |                  |       |          |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:                        |           | 52,10            | 54,21 | 197,91   | 1482,75                    |
| СанПин 100% суточной нормы:                                                 |           | 90               | 92    | 383      | 2720                       |
| норма по СанПин 50% от суточной нормы:                                      |           | 45               | 46    | 191,5    | 1360                       |
| норма по СанПин 60% от суточной нормы:                                      |           | 54               | 55,2  | 229,8    | 1632                       |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                                        |           | 57,9             | 58,9  | 51,7     | 54,5                       |



| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД |           |                  |      |          |                            |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|
|                                                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:      | 637,0     | 22,8             | 21,7 | 83,3     | 618,8                      |
| СанПин 100% суточной нормы:                                         |           | 90               | 92   | 383      | 2720                       |
| норма по СанПин 20% от суточной нормы:                              |           | 18               | 18,4 | 76,6     | 544                        |
| норма по СанПин 25% от суточной нормы:                              |           | 22,5             | 23   | 95,75    | 680                        |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                                |           | 25               | 23,5 | 21,7     | 22,8                       |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД |           |                  |       |          |                            |
|------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:      | 1010      | 29,64            | 30,60 | 115,51   | 854,76                     |
| СанПин 100% суточной нормы:                                      |           | 90               | 92    | 383      | 2720                       |
| норма по СанПин 30 % от суточной нормы:                          |           | 27               | 27,6  | 114,9    | 816                        |
| норма по СанПин 35 % от суточной нормы:                          |           | 31,5             | 32,2  | 134,05   | 952                        |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                             |           | 32,9             | 33,3  | 30,2     | 31,4                       |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД |           |                  |       |          |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:                       |           | 52,40            | 52,25 | 198,80   | 1473,57                    |
| СанПин 100% суточной нормы:                                                 |           | 90               | 92    | 383      | 2720                       |
| норма по СанПин 50% от суточной нормы:                                      |           | 45               | 46    | 191,5    | 1360                       |
| норма по СанПин 60% от суточной нормы:                                      |           | 54               | 55,2  | 229,8    | 1632                       |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                                        |           | 58,2             | 56,8  | 51,9     | 54,2                       |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ<br>12 ЛЕТ И СТАРШЕ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД | суммарный<br>вес блюд | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                                       |                       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| 1 ДЕНЬ                                                                                | 608                   | 18               | 24    | 81       | 608                        |
| 2 ДЕНЬ                                                                                | 630                   | 22,12            | 24,11 | 75,7     | 608,33                     |
| 3 ДЕНЬ                                                                                | 585                   | 21,69            | 22,88 | 76,31    | 597,09                     |
| 4 ДЕНЬ                                                                                | 630                   | 22,44            | 21,78 | 86,94    | 631,6                      |
| 5 ДЕНЬ                                                                                | 600                   | 23               | 21    | 86       | 624                        |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:                                                     | 610,60                | 21,50            | 22,65 | 81,19    | 613,81                     |
| 6 ДЕНЬ                                                                                | 565                   | 22,28            | 20,62 | 100,46   | 675,68                     |
| 7 ДЕНЬ                                                                                | 630                   | 22,59            | 23,21 | 89,45    | 656,82                     |
| 8 ДЕНЬ                                                                                | 580                   | 23,42            | 19,89 | 75,14    | 574,02                     |
| 9 ДЕНЬ                                                                                | 660                   | 22,46            | 21,44 | 73,39    | 576,21                     |
| 10 ДЕНЬ                                                                               | 750                   | 23,07            | 23,09 | 78,01    | 611,33                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:                                                     | 637,00                | 22,76            | 21,65 | 83,29    | 618,81                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)                                                  | 623,8                 | 22,131           | 22,15 | 82,24    | 616,313                    |
|                                                                                       |                       |                  |       |          |                            |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ<br>12 ЛЕТ И СТАРШЕ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД | суммарный<br>вес блюд | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|                                                                                     |                       | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |
| 1 ДЕНЬ                                                                              | 980                   | 31               | 32     | 110      | 841                        |
| 2 ДЕНЬ                                                                              | 955                   | 32,95            | 28,24  | 118,18   | 860,02                     |
| 3 ДЕНЬ                                                                              | 960                   | 28,47            | 31,02  | 127,9    | 905,85                     |
| 4 ДЕНЬ                                                                              | 970                   | 29,52            | 32,59  | 114,15   | 863,52                     |
| 5 ДЕНЬ                                                                              | 940                   | 31               | 33,68  | 113,14   | 874,55                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:                                                   | 961,00                | 30,60            | 31,56  | 116,72   | 868,93                     |
| 6 ДЕНЬ                                                                              | 1000                  | 26,57            | 27,84  | 110,99   | 800,52                     |
| 7 ДЕНЬ                                                                              | 930                   | 30               | 33,63  | 117,12   | 892,02                     |
| 8 ДЕНЬ                                                                              | 1090                  | 32,86            | 29,73  | 114,9    | 851,29                     |
| 9 ДЕНЬ                                                                              | 1070                  | 29,33            | 32,26  | 120,46   | 889,33                     |
| 10 ДЕНЬ                                                                             | 960                   | 29,44            | 29,52  | 114,07   | 840,62                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:                                                   | 1010,00               | 29,64            | 30,60  | 115,51   | 854,76                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)                                                   | 985,5                 | 30,122           | 31,079 | 116,115  | 861,845                    |