

СОТЯСОВАНО

Директор ООО № 15

МБОУ
СОШ №15
Н. Кудрявцев



2025 год

(10-ти дневное)

Сезон: осенний

Возраст: 7-11 лет

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК											
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
Неделя 1 день 1			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г						
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,03	5,76	0,16	52,96	79	2021			
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,54	0	42,96	75	2021			
	КАША «ДРУЖБА»	200	5,07	6,44	26,93	185,94	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	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021			
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021			
	Итого за завтрак:		575	15,82	19,59	76,39	544,36				
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,64	26	2021			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	2021			
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,11	13,75	11,44	204,6	279	2011			
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	180	3,42	5,04	16,84	121,55	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	35	2,8	0,53	14,04	72,1	574	2021			
	Итого за обед:		825	26,92	26,43	96,54	717,11				
Всего за день:			42,74	46,02	172,93	1261,47					

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет
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	60	0,87	3,61	5,05	56,52	1	2021	
	Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
		НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,62	189,48	326-ггк	2016
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6	8,7	105,03	377	2021
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
Итого за завтрак:		20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021	
Итого за завтрак в переходный период:		550	19,84	20,47	65,43	525,03			
Итого за завтрак в переходный период:		550	19,93	20,46	65,3	524,91			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	80	1,2	4,97	6,09	73,69	30	2021	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	8,67	8,2	15,71	171,66	104	2011	
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,72	229	2011	
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	150	2,33	3,04	24,2	133,57	218	2021	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	2021	
		20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021	
Итого за обед:		805	28,05	22,75	97,08	706,74			
Всего за день:			47,89	43,22	162,51	1231,77			
Всего за день в переходный период:			47,98	43,21	162,38	1231,65			

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет

среда		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 день 3									
Завтрак		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,15	13,04	13,73	212,86	224-ттк	2008
		МОЛОКО СТУПЕННОЕ	20	1,44	1,71	11,11	65,4	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
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	2021
Итого за завтрак:			510	17,11	17,93	63,98	484,86		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	3,72	2,16	44,44	17	2021
		Или (в переходный период)	60	0,78	3,66	4,38	53,44	27	2021
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ							
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной	200	1,58	2,17	9,69	64,6	101	2011
		МЯСО ПО-ТАЙСКИ	100	10,91	11,08	7,46	173,29	24-ттк	2021
		ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	150	4,13	5,81	23,84	164,17	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	20	0,56	0,66	15,46	70,8	580	2021
Итого за обед:			810	24,08	24,39	106,34	742,1		
Итого за обед в переходный период:			810	24,26	24,33	108,56	751,1		
Всего за день:				41,19	42,32	170,32	1226,96		
Всего за день в переходный период:				41,37	42,26	172,54	1235,96		

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Неделя 1 день 4			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,75	3,09	3,52	45,75	2	2021
Или (в переходный период)	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	2,16	5,1	43,16	53	2021
	КОТЛЕТЫ КИЕВСКИЕ	100	10,2	11,6	10,9	188,8	25-ттк	2025
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
		550	19,82	20,2	71,13	545,05		
Итого за завтрак:		550	19,97	19,27	72,71	542,46		
Итого за завтрак в переходный период:		70	0,49	4,2	1,26	44,82	14	2021
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70						
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	70	0,56	4,2	1,82	47,6	16	2021
		200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	13,39	17,47	30,69	329,94	328	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	5021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	830	23,84	25,61	97,29	711,18		
Итого за обед:		830	23,91	25,61	97,85	713,96		
Итого за обед в переходный период:			43,66	45,81	168,42	1256,23		
Всего за день:			43,88	44,88	170,56	1256,42		
Всего за день в переходный период:								

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет

пятиница		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
Прием пищи	Наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	ШОП из мяса	200	13,93	16,1	32,96	332,48	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
		510	19,23	16,9	77,08	536,48		
Итого за завтрак:		510	19,29	16,9	76,96	536,48		
Итого за завтрак в переходный период:		65	1,86	2,35	3,28	41,48	157	2021
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (порошок зеленый)	200	2	3,08	8,9	71,4	18-ттк	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	100	12,57	15,2	8,11	219,6	297	2011
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	150	2,85	4,2	14,03	101,27	177	2021
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	1,96	14,88	83	582	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	805	26,42	27,76	104,71	770,15		
Итого за обед:			45,65	44,66	181,79	1306,63		
Всего за день:			45,71	44,66	181,67	1306,63		
Всего за день в переходный период:								

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет

понеделник		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи	Белки, г			Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 день 1			10	2,32	2,95	0	35,8	75	2021
Завтрак	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)		200	8,28	7,49	36,26	245,53	225	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ		200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ		20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		45	1,76	3,65	12,23	88,89	3-тгк	
	ВЛИНЧИКИ из п/ф		15	1,08	1,28	8,33	49,05	471	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		505	19,46	18,66	86,48	590,97		
Итого за завтрак:			60	0,42	0,06	1,14	6,6	148	2021
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)		60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)		200	1,48	3,54	5,56	60,01	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		220	14,65	19,26	29,8	351,14	15-тгк	
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ		200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		850	22,99	24,13	98,11	701,15		
Итого за обед:			850	23,05	24,13	97,99	701,15		
Итого за обед в переходный период:				42,45	42,79	184,59	1292,12		
Всего за день:				42,51	42,79	184,47	1292,12		
Всего за день в переходный период:									

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет

возрастная категория: 7-11 лет									
вторник		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 день 2			60	0,42	0,06	1,14	6,61	148	2021
Завтрак		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)		60						
	БИТОЧКИ «АПШЕТИТНЫЕ»		90	11,6	16,7	24,98	296,7	268-ггк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		150	3,93	3,25	23,09	137,09	223,2021	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:			540	19,37	20,57	76,57	568,4		
Итого за завтрак в переходный период:			540	19,43	20,57	76,45	568,39		
Итого за завтрак в переходный период:			60	0,87	3,6	5,04	56,43	102	2021
Обед		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ							
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ		60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ		200	2,32	3,32	9,76	78,18	129	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		90	12,56	8,51	6,51	153,42	9-ггк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ		180	3,9	11,79	29,44	239,94	142	2015
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1	0,2	20,2	86	501	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
	ВАФЛИ		20	0,56	0,66	15,46	70,8	580	2021
Итого за обед:			810	25,85	28,7	114,11	819,57		
Итого за обед в переходный период:			810	25,94	28,7	113,99	819,54		
Всего за день:				45,22	49,27	190,68	1387,97		
Всего за день в переходный период:				45,37	49,27	190,44	1387,93		

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет

среда		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2, день 3									
Завтрак		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150	2021
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	13,7	2,6	187,7	210-ттк	2011
			200	0	0	23,8	95,2	484	2021
		КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	570	19,68	20,06	68,52	532,5		2021
Итого за завтрак:			60	0,9	3,72	4,56	55,24	30	2021
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	220	5,54	3,15	12,85	101,87	113	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	100	12,6	10,78	8,03	179,54	10-ттк	2021
		ПОЛД-КЕБАБ из свинины	180	3,42	5,04	16,84	121,55	177	2021
		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	200	0,67	0,27	18,3	78	496	2021
		НАПИТОК ИЗ ПИПОВНИКА	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:			920	28,17	23,98	98,08	715		
Всего за день:				47,85	44,04	166,6	1247,5		

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет

Присм пищи		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 день 4									
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ И МОРКОВИ		60	0,78	3,66	4,38	53,44	279	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		90	9,9	5,33	5,19	109,08	229	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	4,05	6	8,7	105,03	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:		580	20,04	17,27	68,18	507,93		
Обед		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)		60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ		200	2	3,08	8,9	71,4	18-ттк	2021
	ГУЛЯШ		110	11,7	20,01	3,18	239,61	260	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАКА		160	4,38	4,15	26,67	161,45	225	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		120	0,48	0,48	11,76	52,8	52	2021
	Итого за обед:		905	23,84	28,46	96,99	738,96		
	Итого за обед в переходный период:			23,9	28,46	96,87	738,96		
Всего за день:				43,88	45,73	165,17	1246,89		
Всего за день в переходный период:				43,94	45,73	165,05	1246,89		

сезон: осенний
возрастная категория: 7-11 лет

пятидневная		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 день 5			60	0,42	0,06	1,14	6,61	148	2021
Завтрак		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
Или (в переходный период)		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ)	60						
		ПТИЦА или кролик, тушеные в соусе	100	10,5	15,4	4,5	198,6	290	2011
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА	150	4,49	4,13	20,3	136,2	213	2021
			200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	660	19,99	20,63	68,02	536,81		
		Итого за завтрак:	660	20,05	20,63	67,9	536,8		
		Итого за завтрак в переходный период:	60	1,81	4,97	4,51	70,11	31	2021
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СЫРОМ	200	2,32	3,3	9,76	78,18	129	2021
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	120	8,92	5,7	12,79	138,28	315	2016
		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	3,63	5,93	20,51	150,14	151	2012
		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	810	25,68	23,28	97,8	703,51		
		Итого за обед:		45,67	43,91	165,82	1240,32		
		Всего за день:		45,73	43,91	165,7	1240,31		
		Всего за день в переходный период:							

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	539,0	18,4	19,0	70,8
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
СанПин 100% суточной нормы:		15,4	15,8	67
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		23,8	24,1	21,1
Выход норм в % соотношении за 5 дней				22,4

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	815	25,862	25,388	100,392
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
СанПин 100% суточной нормы:		23,1	23,7	100,5
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		33,6	32,1	30,0
Выход норм в % соотношении за 5 дней				31,0

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		44,23	44,41	171,19
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
СанПин 100% суточной нормы:		38,5	39,5	167,5
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		46,2	47,4	201
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		57,4	56,2	51,1
Выход норм в % соотношении за 5 дней				53,5

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	571,0	19,7	19,4	73,6
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,4	15,8	67
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75
выход норм в % соотношении за 5 дней		25,6	24,6	22,0
				23,3

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	859	25,306	25,71	101,018
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25
выход норм в % соотношении за 5 дней		32,9	32,5	30,2
				31,3

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		45,01	45,15	174,57
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201
выход норм в % соотношении за 5 дней		58,5	57,1	52,1
				54,6

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	575	16	20	76	544
2 ДЕНЬ	550	19,84	20,47	65,43	525,03
3 ДЕНЬ	510	17,11	17,93	63,98	484,86
4 ДЕНЬ	550	19,82	20,2	71,13	545,05
5 ДЕНЬ	510	19	17	77	536
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:					
6 ДЕНЬ	539,00	18,36	19,02	70,80	527,16
7 ДЕНЬ	505	19,46	18,66	86,48	590,97
8 ДЕНЬ	540	19,37	20,57	76,57	568,4
9 ДЕНЬ	570	19,68	20,06	68,52	532,5
10 ДЕНЬ	580	20,04	17,27	68,18	507,93
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	580	19,99	20,63	68,02	536,81
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	660	19,71	19,44	73,55	547,32
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	571,00	19,71	19,44	73,55	547,32
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	555	19,036	19,228	72,178	537,239

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	825	27	26	97	717
2 ДЕНЬ	805	28,05	22,75	97,08	706,74
3 ДЕНЬ	810	24,08	24,39	106,34	742,1
4 ДЕНЬ	830	23,84	25,61	97,29	711,18
5 ДЕНЬ	805	26,42	27,76	104,71	770,15
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:					
6 ДЕНЬ	815,00	25,86	25,39	100,39	729,46
7 ДЕНЬ	850	22,99	24,13	98,11	701,15
8 ДЕНЬ	810	25,85	28,7	114,11	819,57
9 ДЕНЬ	920	28,17	23,98	98,08	715
10 ДЕНЬ	905	23,84	28,46	96,99	738,96
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	810	25,68	23,28	97,8	703,51
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	899,00	25,31	25,71	101,02	735,64
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	837	25,584	25,549	100,705	732,547

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	539,0	18,4	18,8	71,1
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
СанПин 100% суточной нормы:		15,4	15,8	67
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		23,9	23,8	21,2
выход норм в % соотношении за 5 дней				22,4

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	815	25,912	25,376	100,948
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
СанПин 100% суточной нормы:		23,1	23,7	100,5
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		33,7	32,1	30,1
Выход норм в % соотношении за 5 дней				31,1

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		44,34	44,21	172,02
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
СанПин 100% суточной нормы:		38,5	39,5	167,5
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		46,2	47,4	201
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		57,6	56,0	51,3
Выход норм в % соотношении за 5 дней				53,6

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	571,0	19,7	19,4	73,5
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,4	15,8	67
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75
выход норм в % соотношении за 5 дней		25,6	24,6	21,9
				23,3

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	859	25,35	25,71	100,95
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25
выход норм в % соотношении за 5 дней		32,9	32,5	30,1
				31,3

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		45,08	45,15	174,45
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201
выход норм в % соотношении за 5 дней		58,5	57,1	52,1
				54,6

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	Суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	575	16	20	76	544
2 ДЕНЬ	550	19,93	20,46	65,3	524,91
3 ДЕНЬ	510	17,11	17,93	63,98	484,86
4 ДЕНЬ	550	19,97	19,27	72,71	542,46
5 ДЕНЬ	510	19	17	77	536
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:					
6 ДЕНЬ	539,00	18,42	18,83	71,07	526,61
7 ДЕНЬ	505	19,46	18,66	86,48	590,97
8 ДЕНЬ	540	19,43	20,57	76,45	568,39
9 ДЕНЬ	570	19,68	20,06	68,52	532,5
10 ДЕНЬ	580	20,04	17,27	68,18	507,93
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	660	20,05	20,63	67,9	536,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	571,00	19,73	19,44	73,51	547,32
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	555	19,078	19,134	72,287	536,966

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	Суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	825	27	26	97	717
2 ДЕНЬ	805	28,05	22,75	97,08	706,74
3 ДЕНЬ	810	24,26	24,33	108,56	751,1
4 ДЕНЬ	830	23,91	25,61	97,85	713,96
5 ДЕНЬ	805	26,42	27,76	104,71	770,15
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:					
6 ДЕНЬ	815,00	25,91	25,38	100,95	731,81
7 ДЕНЬ	850	23,05	24,13	97,99	701,15
8 ДЕНЬ	810	25,94	28,7	113,99	819,54
9 ДЕНЬ	920	28,17	23,98	98,08	715
10 ДЕНЬ	905	23,9	28,46	96,87	738,96
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	810	25,68	23,28	97,8	703,51
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД):	859,00	25,35	25,71	100,95	735,63
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	837	25,63	25,543	100,947	733,722