

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



Н.А.Игнаткина

2024 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 2



С.И.Вдовина

«28» августа 2024 год

### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**

Сезон: осенний

Возраст: от 12 лет и старше

В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 понедельник

| Понедельник       |                                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|-------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи        | Наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                   |                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1 день 1   |                                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак           | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                | 15           | 0,1              | 12,4    | 0,1         | 112,2                         | 14          | 2011             |
|                   | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком  | 200          | 20,7             | 10,7    | 49,6        | 392,3                         | 236-ггк     | 2012             |
|                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                   | 200          | 0,2              | 0       | 10,1        | 42,2                          | 377         | 2011             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 20           | 1,5              | 0,1     | 10          | 47,4                          | 573         | 2021             |
|                   | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)                    | 115          | 0,5              | 0,5     | 11,3        | 51,1                          | 338         | 2011             |
| Итого за завтрак: |                                                 | 550          | 23               | 23,7    | 81,1        | 645,2                         |             |                  |
| Обед              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)             | 100          | 1,2              | 0,2     | 3,8         | 21,5                          | 71          | 2011             |
|                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                       | 250          | 2,6              | 2,8     | 19,8        | 115,7                         | 101         | 2011             |
|                   | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                      | 100          | 14,9             | 18      | 14,5        | 279,7                         | 294-ггк     | 2011             |
|                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 180          | 3,8              | 6,3     | 25,7        | 175,5                         | 312         | 2011             |
|                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                      | 200          | 2,8              | 2,5     | 13,6        | 88                            | 465         | 2021             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР          | 2008             |
|                   | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( груша)                   | 120          | 0,5              | 0,3     | 12          | 54,7                          | 338.1       | 2011             |
| Итого за обед:    |                                                 | 1000         | 29,4             | 30,5    | 113         | 846,9                         |             |                  |
| Полдник           | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоками) | 150          | 8                | 6,8     | 44,8        | 273                           | 564         | 2021             |
|                   | КЕФИР                                           | 200          | 5,8              | 5       | 8           | 106                           | 386         | 2011             |
| Итого за полдник: |                                                 | 350          | 13,8             | 11,8    | 52,8        | 379                           |             |                  |
| Всего за день:    |                                                 |              | 66,2             | 65,96   | 246,9       | 1871,1                        |             |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 вторник

| Прием пищи        |                                            | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------|--------------------------------------------|--------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                   |                                            |                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1 день 2   |                                            |                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак           | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"                      |                    | 100          | 1,5              | 5       | 4,4         | 68,3                          | 29          | 2008             |
|                   | НАГТЕТСЫ КУРИНЫЕ                           |                    | 100          | 10,8             | 10,2    | 13,6        | 189,4                         | 326-тгк     | 2016             |
|                   | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ                    |                    | 25           | 0,2              | 0,8     | 1,2         | 13                            | 419-тгк     | 2021             |
|                   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                |                    | 180          | 6,7              | 5,9     | 35,5        | 221,4                         | 256         | 2021             |
|                   | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко) |                    | 200          | 1                | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389         | 2011             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             |                    | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | ПР          | 2008             |
| Итого за завтрак: |                                            |                    | 630          | 22,1             | 22,3    | 86,8        | 634,7                         |             |                  |
| Обед              | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                    |                    | 110          | 0,8              | 6,7     | 2,6         | 74                            | 20          | 2011             |
|                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ               |                    | 250          | 1,9              | 5       | 12,5        | 103,4                         | 82          | 2011             |
|                   | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ          |                    | 150          | 16,5             | 8,8     | 8,6         | 181,1                         | 229         | 2011             |
|                   | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                            |                    | 180          | 4,3              | 7       | 45,2        | 260,9                         | 305         | 2011             |
|                   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                |                    | 200          | 0                | 0       | 19,4        | 77,4                          | 349         | 2011             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             |                    | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                |                    | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР          | 2008             |
|                   | ВАФЛИ                                      |                    | 30           | 0,8              | 1       | 23,2        | 106,2                         | ПР          | 2008             |
| Итого за обед:    |                                            |                    | 970          | 27,9             | 28,9    | 135,1       | 914,8                         |             |                  |
| Полдник           | БЛИНЧИКИ из п/ф                            |                    | 135          | 5,3              | 10,9    | 36,7        | 266,7                         | 3-тгк       | 2024             |
|                   | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                           |                    | 23           | 1,7              | 2       | 12,8        | 75,2                          | 471         | 2021             |
|                   | ЧАЙ С МОЛОКОМ                              |                    | 200          | 1,6              | 1,3     | 10,8        | 61,3                          | 378         | 2011             |
| Итого за полдник: |                                            |                    | 358          | 8,6              | 14,2    | 60,3        | 403,2                         |             |                  |
| Всего за день:    |                                            |                    |              | 58,6             | 65,4    | 282,2       | 1952,7                        |             |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 среда

| среда             |                                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи        | Наименование блюда                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1 день 3   |                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак           | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                         | 15           | 3,5              | 4,4     | 0           | 54,6                          | 15          | 2011             |
|                   | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА   | 240          | 8,9              | 14,4    | 41,7        | 333,2                         | 175         | 2011             |
|                   | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200          | 0,1              | 0       | 9,9         | 40,2                          | 376         | 2011             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР          | 2008             |
|                   | БЛИНЧИКИ из п/ф                        | 45           | 1,8              | 3,6     | 12,2        | 88,9                          | 3-ттек      | 2024             |
|                   | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                       | 15           | 1,1              | 1,3     | 8,3         | 49,1                          | 471         | 2021             |
| Итого за завтрак: |                                        | 565          | 19               | 24,1    | 95,7        | 677,8                         |             |                  |
| Обед              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ               | 100          | 1,4              | 6,1     | 8,3         | 93,5                          | 52          | 2011             |
|                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ            | 250          | 5,7              | 5,4     | 18,9        | 147,2                         | 102         | 2011             |
|                   | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ               | 120          | 12,1             | 15      | 12,5        | 223,2                         | 279         | 2011             |
|                   | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)           | 200          | 3,8              | 5,6     | 18,7        | 135,1                         | 177-п       | 2021             |
|                   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 200          | 0,2              | 0,2     | 27          | 111,1                         | 342,1       | 2011             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР          | 2008             |
| Итого за обед:    |                                        | 950          | 29               | 32,9    | 123,2       | 889,7                         |             |                  |
| Полдник           | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ           | 160          | 8,2              | 4       | 48          | 260,8                         | 451         | 2008             |
|                   | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                       | 200          | 5,9              | 5,1     | 9,8         | 110,5                         | 385         | 2011             |
| Итого за полдник: |                                        | 360          | 14,1             | 9,1     | 57,8        | 371,3                         |             |                  |
| Всего за день:    |                                        |              | 62,1             | 66,1    | 276,7       | 1938,8                        |             |                  |



сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 четверг

|                   |                                   |                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|-------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| четверг           |                                   | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
| Прием пищи        |                                   |                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1 день 4   |                                   |                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак           | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ     | 100                | 1,5          | 5,1              | 8,9     | 88,3        | 45                            | 2011        |                  |
|                   | ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ"             | 210                | 17,2         | 18,2             | 25,7    | 335,2       | 276                           | 2016        |                  |
|                   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 180                | 0            | 0                | 17,4    | 69,7        | 349                           | 2011        |                  |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30                 | 2,3          | 0,2              | 15,1    | 71          | ПР                            | 2008        |                  |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30                 | 2            | 0,3              | 12,7    | 61,2        | ПР                            | 2008        |                  |
| Итого за завтрак: |                                   | 550                | 23           | 23,8             | 79,8    | 625,4       |                               |             |                  |
| Обед              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы) | 100                | 0,8          | 0,1              | 2,5     | 14          | 71                            | 2011        |                  |
|                   | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                | 250                | 2,5          | 3,9              | 11,1    | 89,3        | 128-ТТК                       | 2021        |                  |
|                   | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)         | 100                | 14,5         | 20,1             | 12,6    | 289,3       | 269                           | 2011        |                  |
|                   | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ             | 180                | 4,7          | 3,9              | 27,7    | 164,5       | 223                           | 2021        |                  |
|                   | ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ                  | 200                | 0,1          | 0                | 21,7    | 90          | 468                           | 2016        |                  |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50                 | 3,8          | 0,3              | 25,1    | 118,4       | ПР                            | 2008        |                  |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 40                 | 2,6          | 0,4              | 17      | 81,6        | ПР                            | 2008        |                  |
|                   | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)      | 100                | 0,4          | 0,4              | 9,8     | 44,4        | 338                           | 2011        |                  |
| Итого за обед:    |                                   | 1020               | 29,4         | 29,1             | 127,5   | 891,5       |                               |             |                  |
| Полдник           | ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА                 | 150                | 7,1          | 6,9              | 25,1    | 189         | 225                           | 2011        |                  |
|                   | КАКАО С МОЛОКОМ                   | 200                | 3,8          | 3                | 24,4    | 141         | 382                           | 2011        |                  |
| Итого за полдник: |                                   | 350                | 10,9         | 9,9              | 49,5    | 330         |                               |             |                  |
| Всего за день:    |                                   |                    | 63,3         | 62,8             | 256,8   | 1846,9      |                               |             |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 пятница

| Пятница           |                                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи        | Наименование блюда                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1 день 5   |                                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак           | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)             | 100          | 1,2              | 0,2     | 3,8         | 21,5                          | 71          | 2011             |
|                   | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                   | 200          | 20,6             | 23,4    | 35,7        | 436,4                         | 291-гтк     | 2011             |
|                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200          | 0,1              | 0       | 14,8        | 59,6                          | 376         | 2011             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР          | 2008             |
|                   | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( груша)                   | 100          | 0,4              | 0,3     | 10          | 45,6                          | 338.1       | 2011             |
| Итого за завтрак: |                                                 | 620          | 23,6             | 24,1    | 72,8        | 603,9                         |             |                  |
| Обед              | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ     | 100          | 1,1              | 6,1     | 3,8         | 76,7                          | 27          | 2011             |
|                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                    | 250          | 1,9              | 5       | 12,5        | 103,4                         | 82          | 2011             |
|                   | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ         | 100          | 12,6             | 15,2    | 8,1         | 219,6                         | 297         | 2011             |
|                   | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 180          | 3,8              | 6,4     | 25,7        | 176,3                         | 312         | 2011             |
|                   | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)      | 200          | 1                | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389         | 2011             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | ПР          | 2008             |
| Итого за обед:    |                                                 | 920          | 26,8             | 33,6    | 111,8       | 859,4                         |             |                  |
| Полдник           | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоками) | 150          | 8                | 6,8     | 44,7        | 273                           | 564         | 2021             |
|                   | КЕФИР                                           | 200          | 5,8              | 5       | 8           | 106                           | 386         | 2011             |
| Итого за полдник: |                                                 | 350          | 13,8             | 11,8    | 52,7        | 379                           |             |                  |
| Всего за день:    |                                                 |              | 64,2             | 69,5    | 237,3       | 1842,3                        |             |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 понедельник

| Понедельник       |                                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Присм пищи        | Наименование блюда                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 2 день 1   |                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                   | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)           | 100          | 0,8              | 0,1     | 2,5         | 14                            | 71          | 2011             |
|                   | БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ"                        | 100          | 12,9             | 18,6    | 27,8        | 329,9                         | 268-тгк     | 2011             |
|                   | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                       | 180          | 4,7              | 3,9     | 27,7        | 164,5                         | 223         | 2021             |
|                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200          | 0,2              | 0       | 10,1        | 42,2                          | 377         | 2011             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | ПР          | 2008             |
| Итого за завтрак: |                                             | 605          | 20,5             | 22,8    | 80,6        | 609,8                         |             |                  |
| Обед              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)         | 100          | 1,2              | 0,2     | 3,8         | 21,5                          | 71          | 2011             |
|                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                 | 250          | 4,1              | 5,4     | 23          | 156,8                         | 108         | 2011             |
|                   | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                     | 110          | 15,3             | 18,9    | 3,3         | 244,7                         | 290         | 2011             |
|                   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 180          | 6,7              | 5,9     | 35,5        | 221,4                         | 256         | 2021             |
|                   | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абрикос) | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,6        | 75,1                          | 389         | 2011             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 10          | 47,4                          | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР          | 2008             |
|                   | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( слива)               | 100          | 0,8              | 0,3     | 9,3         | 43,1                          | 338,2       | 2011             |
| Итого за обед:    |                                             | 960          | 31,8             | 31,2    | 111         | 850,8                         |             |                  |
| Полдник           | ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА                           | 150          | 7,1              | 6,9     | 25,1        | 189                           | 225         | 2011             |
|                   | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200          | 3,8              | 3       | 24,4        | 141                           | 382         | 2011             |
| Итого за полдник: |                                             | 350          | 10,9             | 9,9     | 49,5        | 330                           |             |                  |
| Всего за день:    |                                             |              | 63,2             | 63,9    | 241,1       | 1790,6                        |             |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 вторник

| Вторник           |                                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи        | Наименование блюда                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 2 день 2   |                                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                   | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"                           | 100          | 1,5              | 5       | 4,4         | 68,3                          | 29          | 2008             |
|                   | ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные                        | 100          | 12,6             | 10,4    | 8,4         | 177,5                         | 486-ТТК     | 2021             |
|                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 180          | 3,8              | 6,3     | 25,7        | 175,5                         | 312         | 2011             |
|                   | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)      | 200          | 1                | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389         | 2011             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР          | 2008             |
| Итого за завтрак: |                                                 | 630          | 22,5             | 22,3    | 81,7        | 616,5                         |             |                  |
| Обед              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)               | 100          | 0,8              | 0,1     | 2,5         | 14                            | 71          | 2011             |
|                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                    | 250          | 1,9              | 5       | 12,5        | 103,4                         | 82          | 2011             |
|                   | ПЛОВ из мяса                                    | 225          | 25,5             | 26,2    | 45,1        | 518,3                         | 265         | 2011             |
|                   | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ                          | 200          | 0,2              | 0,2     | 23,8        | 98                            | 476         | 2021             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР          | 2008             |
| Итого за обед:    |                                                 | 835          | 32,8             | 31,9    | 112,5       | 869,2                         |             |                  |
| Полдник           | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоками) | 150          | 8                | 6,8     | 44,8        | 273                           | 564         | 2021             |
|                   | КЕФИР                                           | 200          | 5,8              | 5       | 8           | 106                           | 386         | 2011             |
| Итого за полдник: |                                                 | 350          | 13,8             | 11,8    | 52,8        | 379                           |             |                  |
| Всего за день:    |                                                 |              | 69,1             | 66      | 247         | 1864,7                        |             |                  |



сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 среда

| реда              |                                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи        | Наименование блюда                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 2 день 3   |                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак           | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ     | 100          | 1,6              | 4,2     | 8,1         | 76,9                          | 53          | 2011             |
|                   | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                      | 200          | 18               | 18,7    | 3,5         | 254,3                         | 210-тгк     | 2011             |
|                   | ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ                       | 200          | 0,1              | 0       | 21,7        | 90                            | 468         | 2016             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 10          | 47,4                          | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 15           | 1                | 0,1     | 6,4         | 30,6                          | ПР          | 2008             |
|                   | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( слива)          | 100          | 0,8              | 0,3     | 9,3         | 43,1                          | 338.2       | 2011             |
|                   | ВАФЛИ                                  | 20           | 0,6              | 0,7     | 15,5        | 70,8                          | ПР          | 2008             |
| Итого за завтрак: |                                        | 655          | 23,6             | 24,1    | 74,5        | 613,1                         |             |                  |
| Обед              | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ              | 100          | 1,1              | 6,2     | 3,5         | 75,8                          | 23          | 2011             |
|                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ            | 250          | 5,7              | 5,4     | 18,9        | 147,2                         | 102         | 2011             |
|                   | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                    | 220          | 20,5             | 15,7    | 28,4        | 337,7                         | 328         | 2021             |
|                   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 200          | 0,2              | 0,2     | 27          | 111,1                         | 342.1       | 2011             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР          | 2008             |
| Итого за обед:    |                                        | 840          | 32,6             | 28      | 110,6       | 827,7                         |             |                  |
| Полдник           | БЛИНЧИКИ из п/ф                        | 135          | 5,3              | 10,9    | 36,7        | 266,7                         | 3-тгк       | 2024             |
|                   | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                       | 23           | 1,7              | 2       | 12,8        | 75,2                          | 471         | 2021             |
|                   | ЧАЙ С МОЛОКОМ                          | 200          | 1,6              | 1,3     | 10,8        | 61,3                          | 378         | 2011             |
| Итого за полдник: |                                        | 358          | 8,6              | 14,2    | 60,3        | 403,2                         |             |                  |
| Всего за день:    |                                        |              | 64,8             | 66,3    | 245,4       | 1844                          |             |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 четверг

| четверг           |                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|-------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи        | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                   |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 2 день 4   |                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак           | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)        | 100          | 0,8              | 0,1     | 2,5         | 14                            | 71          | 2011             |
|                   | ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА                         | 100          | 10,6             | 17,2    | 14,3        | 255,1                         | 321         | 2016             |
|                   | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ                  | 20           | 0,2              | 0,7     | 0,9         | 10,5                          | 419-ттк     | 2021             |
|                   | КАРТОФЕЛЬ,ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ               | 180          | 5,4              | 4,1     | 16,7        | 126                           | 172         | 2021             |
|                   | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных      | 200          | 0,1              | 0,1     | 10,9        | 45                            | 492         | 2021             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР          | 2008             |
| Итого за завтрак: |                                          | 660          | 21,5             | 22,6    | 73,9        | 586,1                         |             |                  |
| Обед              | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ            | 100          | 1,5              | 5,1     | 8,9         | 88,3                          | 45          | 2011             |
|                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными | 250          | 2,4              | 7,9     | 18,6        | 155,4                         | 123-п       | 2021             |
|                   | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ                 | 110          | 11,1             | 13,8    | 11,4        | 204,6                         | 279         | 2011             |
|                   | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                      | 180          | 5,3              | 4,3     | 35          | 200,2                         | 227         | 2021             |
|                   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0                | 0       | 19,4        | 77,4                          | 349         | 2011             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР          | 2008             |
| Итого за обед:    |                                          | 920          | 26,1             | 31,7    | 131,1       | 905,5                         |             |                  |
| Полдник           | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ             | 160          | 8,2              | 4       | 48          | 260,8                         | 451         | 2008             |
|                   | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                         | 200          | 5,9              | 5,1     | 9,8         | 110,5                         | 385         | 2011             |
| Итого за полдник: |                                          | 360          | 14,1             | 9,1     | 57,8        | 371,3                         |             |                  |
| Всего за день:    |                                          |              | 61,7             | 63,4    | 262,8       | 1862,9                        |             |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 пятница

| Пятница           |                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи        | Наименование блюда                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 2 день 5   |                                            |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                             | 10           | 2,3              | 3       | 0           | 36,4                          | 15          | 2011             |
|                   | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ               | 250          | 10,3             | 9,4     | 45,3        | 306,8                         | 225         | 2021             |
|                   | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 200          | 3,3              | 2,9     | 13,8        | 94                            | 462         | 2021             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20           | 1,5              | 0,1     | 10          | 47,4                          | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 15           | 1                | 0,1     | 6,4         | 30,6                          | ПР          | 2008             |
|                   | БЛИНЧИКИ из п/ф                            | 45           | 1,8              | 3,6     | 12,2        | 88,9                          | 3-ттк       | 2024             |
|                   | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                           | 15           | 1,1              | 1,3     | 8,3         | 49,1                          | 471         | 2021             |
| Итого за завтрак: |                                            | 555          | 21,3             | 20,4    | 96          | 653,2                         |             |                  |
| Обед              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)        | 100          | 1,2              | 0,2     | 3,8         | 21,5                          | 71          | 2011             |
|                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ               | 250          | 1,9              | 5       | 12,5        | 103,4                         | 82          | 2011             |
|                   | РАГУ ИЗ СВИНИНЫ                            | 225          | 19,4             | 27,1    | 33,6        | 455,9                         | 263         | 2015             |
|                   | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко) | 200          | 1                | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389         | 2011             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            | ПР          | 2008             |
|                   | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( слива)              | 100          | 0,8              | 0,3     | 9,3         | 43,1                          | 338,2       | 2011             |
| Итого за обед:    |                                            | 940          | 29,1             | 33,2    | 109,5       | 853                           |             |                  |
| Полдник           | ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА                          | 150          | 7,1              | 6,9     | 25,1        | 189                           | 225         | 2011             |
|                   | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 200          | 3,8              | 3       | 24,4        | 141                           | 382         | 2011             |
| Итого за полдник: |                                            | 350          | 10,9             | 9,9     | 49,5        | 330                           |             |                  |
| Всего за день:    |                                            |              | 61,3             | 63,5    | 255         | 1836,2                        |             |                  |

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)                |              |                  |       |          |                            |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 583,0        | 22,1             | 23,6  | 83,2     | 637,4                      |
| СанПин 100% суточной нормы:                                    |              | 90,00            | 92,00 | 383,00   | 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                           |              | 24,6             | 25,6  | 21,7     | 23,4                       |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)               |              |                  |       |          |                            |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                            |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 972,0        | 28,5             | 31,0  | 122,1    | 880,5                      |
| СанПин 100% суточной нормы:                                |              | 90,00            | 92,00 | 383,00   | 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                       |              |                  | 33,7  | 31,9     | 32,4                       |

| ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)               |              |                  |       |          |                            |
|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                               |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого полдники за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 353,6        | 10,2             | 9,5   | 45,5     | 310,4                      |
| СанПин 100% суточной нормы:                                   |              | 90,00            | 92,00 | 383,00   | 2720                       |
| норма по СанПин 10 % от суточной нормы:                       |              | 9                | 9,2   | 38,3     | 272                        |
| норма по СанПин 15 % от суточной нормы:                       |              | 13,5             | 13,8  | 57,45    | 408                        |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                          |              | 11,3             | 10,3  | 11,9     | 11,4                       |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД +ПОЛДНИК= 60-75 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) |              |                  |       |          |                            |
|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:            |              | 62,88            | 65,95 | 259,98   | 1890,36                    |
| СанПин 100% суточной нормы:                                      |              | 90,00            | 92,00 | 383,00   | 2720                       |
| норма по СанПин 60 % от суточной нормы:                          |              | 54,00            | 55,20 | 229,80   | 1632,00                    |
| норма по СанПин 75% от суточной нормы:                           |              | 67,50            | 69,00 | 287,25   | 2040,00                    |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                             |              | 69,9             | 71,7  | 67,9     | 69,5                       |



| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)                |              |                  |       |          |                            |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 621,0        | 21,9             | 22,4  | 81,3     | 615,7                      |
| СанПин 100% суточной нормы:                                    |              | 90,00            | 92,00 | 383,00   | 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                           |              | 24,3             | 24,4  | 21,2     | 22,6                       |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)                   |              |                  |       |          |                            |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 899,0        | 30,5             | 31,2  | 114,9    | 861,2                      |
| СанПин 100% суточной нормы:                                    |              | 90,00            | 92,00 | 383,00   | 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             | 33,9  | 30,0     | 31,7                       |

| ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)               |              |                  |       |          |                            |
|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                               |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого полдники за 5 дней(вторая неделя) в среднем фактически: | 353,6        | 11,7             | 11,0  | 54,0     | 362,7                      |
| СанПин 100% суточной нормы:                                   |              | 90,00            | 92,00 | 383,00   | 2720                       |
| норма по СанПин 10 % от суточной нормы:                       |              | 9                | 9,2   | 38,3     | 272                        |
| норма по СанПин 15 % от суточной нормы:                       |              | 13,5             | 13,8  | 57,45    | 408                        |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                          |              | 13,0             | 11,9  | 14,1     | 13,3                       |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД +ПОЛДНИК= 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) |              |                  |       |          |                            |
|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:            |              | 64,02            | 64,62 | 250,26   | 1839,68                    |
| СанПин 100% суточной нормы:                                      |              | 90,00            | 92,00 | 383,00   | 2720                       |
| норма по СанПин 60 % от суточной нормы:                          |              | 54,00            | 55,20 | 229,80   | 1632,00                    |
| норма по СанПин 75% от суточной нормы:                           |              | 67,50            | 69,00 | 287,25   | 2040,00                    |
| выход норм в % соотношении за 5 дней                             |              | 71,1             | 70,2  | 65,3     | 67,6                       |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ<br>ЛЕТ И СТАРШЕ | 12 | суммарн<br>ый вес<br>блю | Пищевые вещества |       |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность |
|----------------------------------------------------------------|----|--------------------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
|                                                                |    |                          | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                |
| 1 ДЕНЬ                                                         |    | 550                      | 23               | 24    | 81       | 645                            |
| 2 ДЕНЬ                                                         |    | 630                      | 22,1             | 22,3  | 86,8     | 634,7                          |
| 3 ДЕНЬ                                                         |    | 565                      | 19               | 24,1  | 95,7     | 677,8                          |
| 4 ДЕНЬ                                                         |    | 550                      | 23               | 23,8  | 79,8     | 625,4                          |
| 5 ДЕНЬ                                                         |    | 620                      | 23,6             | 24,1  | 73       | 604                            |
|                                                                |    | 0                        | 0,0              | 0     | 0        | 0                              |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:                              |    | 583,00                   | 22,14            | 23,59 | 83,24    | 637,40                         |
| 6 ДЕНЬ                                                         |    | 605                      | 20,5             | 22,8  | 80,6     | 609,8                          |
| 7 ДЕНЬ                                                         |    | 630                      | 22,5             | 22,3  | 81,7     | 616,5                          |
| 8 ДЕНЬ                                                         |    | 655                      | 23,6             | 24,1  | 74,5     | 613,1                          |
| 9 ДЕНЬ                                                         |    | 660                      | 21,5             | 22,6  | 73,9     | 586,1                          |
| 10 ДЕНЬ                                                        |    | 555                      | 21,3             | 20,4  | 96       | 653,2                          |
|                                                                |    | 0                        | 0                | 0     | 0        | 0                              |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:                              |    | 621,00                   | 21,88            | 22,44 | 81,34    | 615,74                         |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)                           |    | 602                      | 22,0             | 23,0  | 82,3     | 626,6                          |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ<br>ЛЕТ И СТАРШЕ | 12 | суммарн<br>ый вес<br>блю | Пищевые вещества |       |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность |
|--------------------------------------------------------------|----|--------------------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
|                                                              |    |                          | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                |
| 1 ДЕНЬ                                                       |    | 1000                     | 29               | 31    | 113      | 847                            |
| 2 ДЕНЬ                                                       |    | 970                      | 27,9             | 28,9  | 135,1    | 914,8                          |
| 3 ДЕНЬ                                                       |    | 950                      | 29               | 32,9  | 123,2    | 889,7                          |
| 4 ДЕНЬ                                                       |    | 1020                     | 29,4             | 29,1  | 127,5    | 891,5                          |
| 5 ДЕНЬ                                                       |    | 920                      | 26,8             | 33,6  | 111,8    | 859,4                          |
|                                                              |    | 0                        | 0                | 0     | 0        | 0                              |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:                            |    | 972,0                    | 28,5             | 31,0  | 122,1    | 880,5                          |
| 6 ДЕНЬ                                                       |    | 960                      | 31,8             | 31,2  | 111      | 850,8                          |
| 7 ДЕНЬ                                                       |    | 835                      | 32,8             | 31,9  | 112,5    | 869,2                          |
| 8 ДЕНЬ                                                       |    | 840                      | 32,6             | 28    | 110,6    | 827,7                          |
| 9 ДЕНЬ                                                       |    | 920                      | 26,1             | 31,7  | 131,1    | 905,5                          |
| 10 ДЕНЬ                                                      |    | 940                      | 29,1             | 33,2  | 109,5    | 853                            |
|                                                              |    | 0                        | 0                | 0     | 0        | 0                              |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:                            |    | 899,00                   | 30,48            | 31,20 | 114,94   | 861,24                         |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)                            |    | 935,5                    | 29,5             | 31,1  | 118,5    | 870,9                          |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ<br>12 ЛЕТ И СТАРШЕ |  | суммарн<br>ый вес | Пищевые вещества |      |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность |
|--------------------------------------------------------------------|--|-------------------|------------------|------|----------|--------------------------------|
|                                                                    |  |                   | Белки            | Жиры | Углеводы |                                |
| 1 ДЕНЬ                                                             |  | 350               | 14               | 12   | 53       | 379                            |
| 2 ДЕНЬ                                                             |  | 358               | 8,6              | 14,2 | 60,3     | 403,2                          |
| 3 ДЕНЬ                                                             |  | 360               | 14,1             | 9,1  | 57,8     | 371,3                          |
| 4 ДЕНЬ                                                             |  | 350               | 10,9             | 9,9  | 49,5     | 330                            |
| 5 ДЕНЬ                                                             |  | 350               | 13,8             | 11,8 | 52,7     | 379                            |
|                                                                    |  | 0                 | 0                | 0    | 0        | 0                              |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:                                  |  | 353,6             | 12,2             | 11,4 | 54,6     | 372,5                          |

|                                      |        |       |       |       |        |
|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 7 ДЕНЬ                               | 350    | 10,9  | 9,9   | 49,5  | 330    |
| 8 ДЕНЬ                               | 350    | 13,8  | 11,8  | 52,8  | 379    |
| 9 ДЕНЬ                               | 358    | 8,6   | 14,2  | 60,3  | 403,2  |
| 10 ДЕНЬ                              | 360    | 14,1  | 9,1   | 57,8  | 371,3  |
| 11 ДЕНЬ                              | 350    | 10,9  | 9,9   | 49,5  | 330    |
|                                      | 0      | 0     | 0     | 0     | 0      |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:    | 353,60 | 11,66 | 10,98 | 53,98 | 362,70 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИК) | 353,6  | 12,0  | 11,2  | 54,3  | 367,6  |