

УТВЕРЖДАЮ

И.И. Игнаткина Н.А.



Н.А.Игнаткина

2025 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СООН № 17



А.А. Мешка

2025 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**(10-ти дневное)**  
**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН**  
Сезон: зимне-весенний  
Возраст: от 7 до 11 лет

сезон: зимний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшена	200	7,6	9,6	31,9	245,9	175	2011
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРЯНИКИ ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	580	2021
	Итого за завтрак:	500	17,4	15,7	85,7	555,9		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	помидоры **					60	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,5	5,6	204,6	279	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	184,5	256	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5	29,6	86	501	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	61,8	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	44	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	741,1		
	Итого за обед:	890	25,5	23,8	109,3	1297		
	Итого за день:	1390	42,9	39,5	195			

- \* - допускается выдачи иных фруктов
- \*\* - допускается выдачи иных овощей
- \*\*\* - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимний  
 возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
завтрак	<b>ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)</b>	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	огурцы **							
	<b>ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА</b>	100	10.6	13.2	14.3	218.5	321	2016
	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-ттк</b>	25	0.2	0.8	1.2	13	419-ттк	2021
	<b>КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ</b>	155	4.2	4	25.8	156.6	225	2021
	<b>ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ</b>	200	0.3	0.1	21.7	89.9	467	2016
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ</b>	25	1.9	0.2	12.3	58.5	573	2021
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	20	1.6	0.3	8	41.2	574	2021
	<b>Итого за завтрак:</b>	585	19.3	18.7	84.3	584.3		
	обед	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ</b>	70	0.9	4.3	4.3	58.9	31
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ</b>		200	5	2.9	11.7	92.6	113	2021
<b>ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-ттк</b>		110	9.5	9	12	166.5	239	2011
<b>КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ</b>		150	3.2	7.7	23.9	173.1	145	2011
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>		200	3.3	2.9	13.9	94	462	2021
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ</b>		40	3	0.3	19.7	93.6	573	2021
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		25	2	0.4	10	51.5	574	2021
<b>Итого за обед:</b>	795	26,9	27,5	95,5	730,2			
<b>Итого за день:</b>	1380	46,2	46,2	179,8	1314,5			

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	60	0.4	0.1	1.1	6.6	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-ттк	110	9.5	11	12	166.5	486-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.1	6	8.7	105	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-ттк	30	0.3	1	1.4	15.7	419-ттк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	20.1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.3	8	41.2	574	2021
Итого за завтрак:		600	18.8	18.7	66.1	489.2		
обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0.7	0.1	4.4	23.6	56	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.1	4.1	10.6	87.6	100	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	13.3	17.5	29.8	430.9	263	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0.2	0.2	23.8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0.3	19.7	93.6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0.4	10	51.5	574	2021
	ПРЯНИКИ ***	20	1.1	0.9	14.8	73.2	581	2021
Итого за обед:		745	22.4	23.5	113.1	858.4		
Итого за день:		1345	41.2	42.2	179.2	1347.6		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

\*\*\* - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
завтрак		180	14.4	14.4	42.7	360	286-гтк	2021
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные ттк	15	1.1	1.3	8.3	49.1	471	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	200	0.2	0.1	9.3	38	457	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	1.5	0.2	9.8	46.8	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1.6	0.3	8	41.2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0.4	0.4	9.8	44	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	535	19.2	16.7	87.9	579.1		
Итого за завтрак:		60	0.7	3.1	3.3	43.8	2	2021
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	200	2	3.1	8.9	71.4	128	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	90	9.5	16.4	2.3	274.5	256	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ	150	3.9	3.2	23.1	137.1	223	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	0.3	0.1	9.5	40	459	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	50	3.8	0.4	24.6	117	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2.8	0.5	14	72.1	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	0.5	0.5	11.8	52.8	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	905	23.5	27.3	97.5	808.7		
Итого за обед:		1440	42.7	44	185.4	1387.8		
Итого за день:								

\* - допускается выдачи иных фруктов

сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1	3.6	4.9	56.4	9	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-ТТК	180	12.5	13.9	32.2	294.8	375-ТТК	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1.5	0.2	9.8	46.8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.3	8	41.2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*	100	0.8	0.2	7.5	38	82	2021
Итого за завтрак:		580	20,2	20,7	76	565,2		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огу	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-	100	12,6	15,2	8,1	265,4	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ	150	4,1	5,8	23,8	112,9	400-ТТК	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
Итого за обед:		795	26,3	25,7	97,3	720		
Итого за день:		1375	46,5	46,4	173,3	1285,2		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 1 завтрак								
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная	200	8,2	6,4	36,9	239,5	223	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	75	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,1</b>	<b>20,5</b>	<b>86,5</b>	<b>611,4</b>		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)							
	огурцы **	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	2,1	2,8	7,5	64	115	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,4	22,9	31,1	432,1	259	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	<b>Итого за обед:</b>	<b>830</b>	<b>22,4</b>	<b>27,1</b>	<b>101,2</b>	<b>786,1</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1330</b>	<b>42,5</b>	<b>47,6</b>	<b>187,7</b>	<b>1397,5</b>		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 2								
завтрак	<b>ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **</b>	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	<b>НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ</b>	100	10,8	10,2	13,6	276,6	326	2016
	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-ттк</b>	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ттк	2021
	<b>КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных</b>	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ</b>	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>20,2</b>	<b>16,7</b>	<b>74,2</b>	<b>613,7</b>		
обед	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК</b>	60	0,6	3,7	4,5	53,4	22	2021
	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b>	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ -ттк</b>	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308-ттк	2021
	<b>КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ</b>	180	3,9	11,8	29,4	239,9	142	2011
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ</b>	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ</b>	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
<b>Итого за обед:</b>		<b>805</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>98,9</b>	<b>709</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1380</b>	<b>44,2</b>	<b>40,7</b>	<b>173,1</b>	<b>1322,7</b>		

\*\* - допускается выдачи иных овощей



сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 3								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	60	1,1	5,3	4,6	70,8	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ-тгк	150	13,5	11,6	3,5	201,2	268-тгк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ПРЯНИКИ ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за завтрак:		560	19,4	18,6	67,7	545,4		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	4,6	54,6	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	4,2	4	25,8	156,6	225	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		805	27,5	25,4	98,5	722,4		
Итого за день:		1365	46,9	44	166,2	1267,8		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\*\* - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 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								
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.6	1.6	40.8	16	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	9.5	9	12	166.5	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.1	6	8.7	105	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	18.3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1.9	0.2	15.3	58.5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.3	8	41.2	574	2021
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>18,3</b>	<b>19,4</b>	<b>63,9</b>	<b>490</b>		
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	70	1	4.2	5.9	65.9	1	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.1	4.1	10.6	87.6	100	2021
	ГУЛЯШ	100	10.6	14.9	2.9	309	260	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	2.3	4.6	26.4	155.2	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0.1	0.1	11.1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3.8	0.4	24.6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	0.6	16	82.4	574	2021
	<b>Итого за обед:</b>	<b>815</b>	<b>23,1</b>	<b>28,9</b>	<b>97,5</b>	<b>863,1</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1380</b>	<b>41,4</b>	<b>48,3</b>	<b>161,4</b>	<b>1353,1</b>		

сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 5								
завтрак	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b>	60	0,3	3,7	4,6	55,2	30	2021
	ПЛОВ из мяса	160	11,7	13,52	27,68	331,2	330	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	110	0,4	0,4	10,8	48,4	82	2021
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>16,6</b>	<b>18,22</b>	<b>75,38</b>	<b>586,2</b>		
обед	<b>ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)</b> помидоры **	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ	100	14,9	18	30,5	299,8	294-ТТК	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>26,2</b>	<b>26</b>	<b>115</b>	<b>753,7</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1460</b>	<b>42,8</b>	<b>44,22</b>	<b>190,38</b>	<b>1339,9</b>		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем	560	18,98	18,1	80	554,74
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		15,4	15,8	67	470
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		24,65	22,91	23,88	23,61

<b>ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем	826	24,92	25,56	102,54	771,68
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		32,36	32,35	30,61	32,84

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем	1386	43,9	43,66	182,54	1326,42
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5	1175
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		46,2	47,2	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		57,01	55,27	54,49	56,44

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем	556	18,92	18,684	73,536	569,34
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		15,4	15,8	67	470
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	23,65	21,95	24,23

<b>ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем	827	24,64	26,28	102,22	766,86
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		32,00	33,27	30,51	32,63

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (вторую неделю) в среднем	1383	43,56	44,964	175,756	1336,2
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5	1175
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		46,2	47,2	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		56,57	56,92	52,46	56,86

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммар ный вес блюд	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ккал/д
		Белки, г	Жиры, г	Углевон ды, г	
1 ДЕНЬ	500	17,4	15,7	85,7	555,9
2 ДЕНЬ	585	19,3	18,7	84,3	584,3
3 ДЕНЬ	600	18,8	18,7	66,1	489,2
4 ДЕНЬ	535	19,2	16,7	87,9	579,1
5 ДЕНЬ	580	20,2	20,7	76	565,2
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>560</b>	<b>18,98</b>	<b>18,1</b>	<b>80</b>	<b>554,74</b>
6 ДЕНЬ	500	20,1	20,5	86,5	611,4
7 ДЕНЬ	575	20,2	16,7	74,2	613,7
8 ДЕНЬ	560	19,4	18,6	67,7	545,4
9 ДЕНЬ	565	18,3	19,4	63,9	490
10 ДЕНЬ	580	16,6	18,22	75,38	586,2
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>556</b>	<b>18,92</b>	<b>18,684</b>	<b>73,536</b>	<b>569,34</b>
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):</b>	<b>558</b>	<b>18,95</b>	<b>18,392</b>	<b>76,768</b>	<b>562,04</b>

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	890	25,5	23,8	109,3	741,1
2 ДЕНЬ	795	26,9	27,5	95,5	730,2
3 ДЕНЬ	745	22,4	23,5	113,1	858,4
4 ДЕНЬ	905	23,5	27,3	97,5	808,7
5 ДЕНЬ	795	26,3	25,7	97,3	720
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>826</b>	<b>24,92</b>	<b>25,56</b>	<b>102,54</b>	<b>771,68</b>
6 ДЕНЬ	830	22,4	27,1	101,2	786,1
7 ДЕНЬ	805	24	24	98,9	709
8 ДЕНЬ	805	27,5	25,4	98,5	722,4
9 ДЕНЬ	815	23,1	28,9	97,5	863,1
10 ДЕНЬ	880	26,2	26	115	753,7
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>827</b>	<b>24,64</b>	<b>26,28</b>	<b>102,22</b>	<b>766,86</b>
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):</b>	<b>826,5</b>	<b>24,78</b>	<b>25,92</b>	<b>102,38</b>	<b>769,27</b>