

УТВЕРЖДАЮ

ИП Козлов В.И.



В.И.Козлов
2025 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ ГИМНАЗИЯ

им. Маршала Жукова Г.К.

Шаповалов А.Н.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

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

Сезон: осенний

Возраст: 12 лет и старше

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 СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,04	7,2	0,2	66,2	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	18	4,18	5,31	0	64,44	75	2021
	КАША «ДРУЖБА»	220	5,58	7,08	29,62	204,57	229	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	Итого за завтрак:	608	18,14	23,51	81,12	608,01		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	7,6	91,04	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,3	3,58	14,6	115,78	113	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,12	15	12,48	223,18	279	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,6	39,4	246	256	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	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	Итого за обед:	930	32,53	32,17	120,08	888,8		
Полдник	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	100	7,53	6,94	6,01	116,63	301	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,32	7,09	24,6	180,17	151	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	Итого за полдник::	505	13,95	14,33	52,21	393,3		
Всего за день:			64,62	70,01	253,41	1890,11		

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 ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,45	6,02	8,42	94,24	1	2021
Итого (в переходный период)	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,62	189,48	326-тгк	2016
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	10,44	126,05	377	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
Итого за завтрак:		630	21,97	24,13	75,92	608,57		
Итого за завтрак в переходный период:		630	22,12	24,11	75,7	608,33		
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,9	6,09	5,79	85,91	25	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	280	10,95	10,37	20	217,35	104	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,72	229	2011
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,79	3,65	29,04	160,27	218	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
Итого за Обед:		930	32,67	26,84	112,38	823,65		
Полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,76	6,48	19,7	160,2	139	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,76	3,65	12,23	88,89	3-тгк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,72	0,85	5,55	32,7	471	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,26	1,08	10,26	56,71	464	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
Итого за Полдник:		455	11,02	12,22	57,58	385,3		
Всего за день:			65,66	63,19	245,88	1817,52		
Всего за день в переходный период:			65,81	63,17	245,66	1817,28		

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 3								
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	13,53	17,38	18,3	283,74	224-ттк	2008
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,8	2,13	13,88	81,75	471	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,15	4,01	20,6	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021
Итого за завтрак:		585	21,69	22,88	76,31	597,09		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	6,2	3,6	74	17	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	100	1,3	6,1	7,3	89,04	27	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101	2011
	МЯСО ПО-ТАЙСКИ	120	13,1	13,3	8,96	208,1	24-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	180	4,96	6,97	28,61	197	400-ттк	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,2	580	2021
	Итого за обед:	960	28,17	31,12	124,2	890,81		
Итого за обед в переходный период:		960	28,47	31,02	127,9	905,85		
Полдник	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	7,43	4,76	10,66	115,21	315	2016
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,6	6,12	13,69	124,27	380	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за полдник::		610	14,01	11,62	58,41	393,68		
Всего за день:			63,87	65,62	258,92	1881,58		
Всего за день в переходный период:			64,17	65,52	262,62	1896,62		

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 4								
Завтрак	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,25	5,15	5,89	76,25	2	2021
Или (в переходный период)	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,5	3,6	8,5	72	53	2021
	КОТЛЕТЫ КИЕВСКИЕ	100	10,2	11,6	10,9	188,8	25-ттк	2025
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		630	22,19	23,33	84,33	635,85		
Итого за завтрак в переходный период:		630	22,44	21,78	86,94	631,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6	1,8	64,03	14	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6	2,6	68	16	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,3	3,58	14,6	115,78	113	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,74	21,85	38,37	412,54	328	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	5021
Итого за обед:		970	29,42	32,59	113,35	859,55		
Итого за обед в переходный период:		970	29,52	32,59	114,15	863,52		
Полдник	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с/с	100	8,66	8,19	10,92	151,57	20-ттк	2011
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ с овощами	180	2,71	3,8	26,56	151,66	218	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,24	0,42	11,23	57,68	574	2021
Итого за полдник:		508	13,71	12,51	59,61	405,91		
Всего за день:			65,32	68,43	257,29	1901,31		
Всего за день в переходный период:			65,67	66,88	260,7	1901,03		

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятилетия

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ПЛОВ из мяса	250	17,42	20,13	41,2	415,64	14-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		600	23	20,97	86,08	624,04		
Итого за завтрак в переходный период:		600	23,1	20,97	85,88	624,04		
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	100	2,86	3,62	5,05	63,81	157	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	11,13	89,27	18-ттк	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	120	15,08	18,24	9,73	263,52	297	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА	180	5,38	4,93	24,36	163,07	213-п	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83	582	2021
	Итого за обед:	940	32,96	33,57	120,66	916,07		
Полдник	ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ	200	13,7	13,8	49,9	378,6	404	2011
	СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,21	0,56	1,06	9,5	372	2016
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
Итого за полдник:		415	14,11	14,46	60,26	426,1		
Всего за день:			70,07	69	267	1966,21		
Всего за день в переходный период:			70,17	69	266,8	1966,21		

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1								
Завтрак	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	35,8	75	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,34	9,37	45,32	306,84	225	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,76	3,65	12,23	88,89	3-ггк	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,08	1,28	8,33	49,05	471	2021
Итого за завтрак:		565	22,28	20,62	100,46	675,68		
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,04	95	2021
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ или кролика	230	23,72	26,93	41,1	501,87	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021
Итого за обед:		970	32,79	32,81	113,52	880,11		
Итого за обед в переходный период:		970	32,89	32,81	113,32	880,11		
Полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	180	2,71	6,49	15,33	129,86	53	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	8,99	7,52	17,61	174,08	314	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
Итого за полдник:		505	13,8	14,31	54,54	400,44		
Всего за день:			68,87	67,74	268,52	1956,23		
Всего за день в переходный период:			68,97	67,74	268,32	1956,23		

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 2 день 2								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11,02	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БИТОЧКИ «АППЕТИТНЫЕ»	100	12,9	18,57	27,78	329,91	268-ттк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,71	3,9	27,69	164,51	223	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		630	22,49	23,21	89,65	656,84		
Итого за завтрак в переходный период:		630	22,59	23,21	89,45	656,82		
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,45	6	8,4	94,05	102	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	4,15	12,2	97,76	129	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,97	9,43	7,25	170,25	9-ттк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,33	13	32,64	265,21	142	2015
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
Итого за обед:		930	29,85	33,63	117,32	892,07		
Итого за обед в переходный период:		930	30	33,63	117,12	892,02		
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	150	8,33	9,31	44,87	296,6	564	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,85	5	8	101	470	2021
Итого за полдник:		350	14,18	14,31	52,87	397,6		
Всего за день:			66,52	71,15	259,84	1946,51		
Всего за день в переходный период:			66,67	71,15	259,64	1946,46		

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 3								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	18,26	3,47	250,22	210-тгк	2011
	КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	23,8	95,2	484	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,2	580-тгк	2021
Итого за завтрак:		580	23,42	19,89	75,14	574,02		
Итого за завтрак в переходный период:		580	23,52	19,89	74,94	574,02		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,5	6,2	7,6	92,04	30	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,3	3,58	14,59	115,78	113	2021
	ЛЮЛЯ-КЕБАБ из свинины	110	13,85	11,85	8,83	197,37	10-тгк	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	496	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021
Итого за обед:		1000	32,58	28,78	114,4	845,39		
Полдник	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	35,8	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	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
Итого за полдник::		440	12,97	12,53	55,49	385,94		
Всего за день:			68,97	61,2	245,03	1805,35		
Всего за день в переходный период:			69,07	61,2	244,83	1805,35		

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	100	1,3	6,1	7,3	89,04	279	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,74	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	10,44	126,05	377	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	2,83	1,94	25,85	132,18	442	2011
Итого за завтрак:		660	22,46	21,44	73,39	576,21		
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	11,13	89,27	18-ттк	2021
	ГУЛЯШ	120	12,77	21,83	3,47	261,4	260	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	190	5,18	4,9	31,66	191,46	225	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	52	2021
	Итого за обед:	1070	29,23	32,26	120,66	889,33		
Итого за обед в переходный период:		1070	29,33	32,26	120,46	889,33		
Полдник	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА или субпродуктов	200	11,43	13,33	18,19	238,46	289	2011
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10,03	51,5	574	2021
Итого за полдник::		425	13,53	13,81	39,12	334,96		
Всего за день:			65,22	67,51	233,17	1800,5		
Всего за день в переходный период:			65,32	67,51	232,97	1800,5		

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11,02	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ПТИЦА или кролик, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	11,55	16,94	4,95	218,46	290	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА	180	5,38	4,93	24,36	163,07	213	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		750	22,97	23,09	78,21	611,35		
Итого за завтрак в переходный период:		750	23,07	23,09	78,01	611,33		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	6,2	3,6	74	17	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	4,2	12,2	97,76	129	2021
	ВОК ИЗ МЯСА	240	16,7	19,3	39,5	398,52	26-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
Итого за обед:		880	28,6	30,84	116,14	855,68		
Полдник	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные	100	8,63	10	10,9	151,41	12-ттк	2021
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ с овощами	180	2,71	3,8	26,56	151,66	218	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
Итого за полдник::		505	13,44	14,1	59,06	399,57		
Всего за день:			65,01	68,03	253,41	1866,6		
Всего за день в переходный период:			65,11	68,03	253,21	1866,58		

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

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	946	31,15	31,258	118,134	875,776
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 5 дней		34,6	34,0	30,8	32,2

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого полдники за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	498,6	13,36	13,03	57,61	400,86
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	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		14,8	14,2	15,0	14,7

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК= 60-75 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		65,91	67,25	256,50	1891,35
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		67,5	69	287,25	2040
выход норм в % соотношении за 5 дней		73,2	73,1	67,0	69,5

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

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	970	30,61	31,664	116,408	872,516
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 5 дней		34,0	34,4	30,4	32,1

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого полдники за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	445	13,58	13,81	52,22	383,70
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	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		15	15	13,6	14,1

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		66,92	67,13	251,99	1875,04
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		67,5	69	287,25	2040
выход норм в % соотношении за 5 дней		74,4	73,0	65,8	68,9

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

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарн ый вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	930	33	32	120	889
2 ДЕНЬ	930	32,67	26,84	112,38	823,65
3 ДЕНЬ	960	28,17	31,12	124,2	890,81
4 ДЕНЬ	970	29,42	32,59	113,35	859,55
5 ДЕНЬ	940	32,96	33,57	120,66	916,07
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	946,00	31,15	31,26	118,13	875,78
6 ДЕНЬ	970	32,79	32,81	113,52	880,11
7 ДЕНЬ	930	29,85	33,63	117,32	892,07
8 ДЕНЬ	1000	32,58	28,78	114,4	845,39
9 ДЕНЬ	1070	29,23	32,26	120,66	889,33
10 ДЕНЬ	880	28,6	30,84	116,14	855,68
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	970,00	30,61	31,66	116,41	872,52
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	958	30,88	31,46	117,27	874,15

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарн ый вес	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	303	14	14	52	393
2 ДЕНЬ	455	11,02	12,22	57,58	385,3
3 ДЕНЬ	610	14,01	11,62	58,41	393,68
4 ДЕНЬ	508	13,71	12,51	59,61	405,91
5 ДЕНЬ	415	14,11	14,46	60,26	426,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	498,60	13,36	13,03	57,61	400,86
6 ДЕНЬ	505	13,8	14,31	54,54	400,44
7 ДЕНЬ	350	14,18	14,31	52,87	397,6
8 ДЕНЬ	440	12,97	12,53	55,49	385,94
9 ДЕНЬ	425	13,53	13,81	39,12	334,96

10 ДЕНЬ	505	13,44	14,1	59,06	399,57
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	445,00	13,58	13,81	52,22	383,70
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	471,8	13,5	13,4	54,9	392,3

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

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

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	946	31,23	31,238	119,034	879,578
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 5 дней		34,7	34,0	31,1	32,3

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) -ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого полдники за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	498,6	13,36	13,03	57,61	400,86
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	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		14,8	14,2	15,0	14,7

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК= 60-75 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		66,09	66,92	257,84	1894,25
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		67,5	69	287,25	2040
выход норм в % соотношении за 5 дней		73,4	72,7	67,3	69,6

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

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	970	30,68	31,66	116,29	872,51
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 5 дней		34,1	34,4	30,4	32,1

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) -ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого полдники за 5 дней(вторая неделя) в среднем фактически:	445	13,584	13,812	52,216	383,702
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	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		15	15,0	13,6	14,1

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК= 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		67,03	67,13	251,79	1875,02
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		67,5	69	287,25	2040
выход норм в % соотношении за 5 дней		74,5	73,0	65,7	68,9

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	суммарн ый вес блюد	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	608	18	24	81	608
2 ДЕНЬ	630	22,12	24,11	75,7	608,33
3 ДЕНЬ	585	21,69	22,88	76,31	597,09
4 ДЕНЬ	630	22,44	21,78	86,94	631,6
5 ДЕНЬ	600	23	21	86	624
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	610,60	21,50	22,65	81,19	613,81
6 ДЕНЬ	565	22,28	20,62	100,46	675,68
7 ДЕНЬ	630	22,59	23,21	89,45	656,82
8 ДЕНЬ	580	23,42	19,89	75,14	574,02
9 ДЕНЬ	660	22,46	21,44	73,39	576,21
10 ДЕНЬ	750	23,07	23,09	78,01	611,33
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	637,00	22,76	21,65	83,29	618,81
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	623,8	22,13	22,15	82,24	616,31

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	суммарн ый вес блюд	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	930	33	32	120	889
2 ДЕНЬ	930	32,67	26,84	112,38	823,65
3 ДЕНЬ	960	28,47	31,02	127,9	905,85
4 ДЕНЬ	970	29,52	32,59	114,15	863,52
5 ДЕНЬ	940	32,96	33,57	120,66	916,07
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	946,00	31,23	31,24	119,03	879,58
6 ДЕНЬ	970	32,89	32,81	113,32	880,11
7 ДЕНЬ	930	30	33,63	117,12	892,02
8 ДЕНЬ	1000	32,58	28,78	114,4	845,39
9 ДЕНЬ	1070	29,33	32,26	120,46	889,33
10 ДЕНЬ	880	28,6	30,84	116,14	855,68
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	970,00	30,68	31,66	116,29	872,51
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	958	30,96	31,45	117,66	876,04

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	суммарн ый вес блюд	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	503	14	14	52	393
2 ДЕНЬ	455	11,02	12,22	57,58	385,3
3 ДЕНЬ	610	14,01	11,62	58,41	393,68
4 ДЕНЬ	508	13,71	12,51	59,61	405,91
5 ДЕНЬ	415	14,11	14,46	60,26	426,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	498,60	13,36	13,03	57,61	400,86
6 ДЕНЬ	505	13,8	14,31	54,54	400,44
7 ДЕНЬ	350	14,18	14,31	52,87	397,6
8 ДЕНЬ	440	12,97	12,53	55,49	385,94
9 ДЕНЬ	425	13,53	13,81	39,12	334,96
10 ДЕНЬ	505	13,44	14,1	59,06	399,57
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	445,00	13,58	13,81	52,22	383,70

ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИК)	471,8	13,5	13,4	54,9	392,3
--------------------------------------	-------	------	------	------	-------