

УТВЕРЖДАЮ

ИИ 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: от 7 до 11 лет

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 1								
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,03	5,76	0,16	52,96	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,54	0	42,96	75	2021
	КАША «ДРУЖБА»	200	5,07	6,44	26,93	185,94	229	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		575	15,82	19,59	76,39	544,36		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,56	54,64	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,11	13,75	11,44	204,6	279	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
Итого за обед:		785	28,27	26,22	104,78	758,06		
Полдник	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	90	6,78	6,25	5,41	105,01	301	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,63	5,93	20,51	150,14	151	2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
Итого за полдник::		460	12,13	12,44	45,06	339,95		
Всего за день:			56,22	58,25	226,23	1642,37		

сезон: осенний
 возраст: 7-11 лет
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 2								
Завтрак	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,87	3,61	5,05	56,52	1	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,62	189,48	326-тгк	2016
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6	8,7	105,03	377	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		550	19,84	20,47	65,43	525,03		
Итого за завтрак в переходный период:		550	19,93	20,46	65,3	524,91		
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,52	4,88	4,64	68,87	25	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	8,67	8,2	15,71	171,66	104	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,72	229	2011
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,33	3,04	24,2	133,57	218	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за обед:		805	28,37	22,66	95,63	701,92		
Полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,32	4,86	14,78	120,15	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:		405	9,58	10,6	52,66	345,25		
Всего за день:			57,79	53,73	213,72	1572,2		
Всего за день в переходный период:			57,88	53,72	213,59	1572,08		

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 3								
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10,15	13,04	13,73	212,86	224-ттк	2008
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,71	11,11	65,4	471	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	2021
Итого за завтрак:		510	17,11	17,93	63,98	484,86		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	3,72	2,16	44,44	17	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,78	3,66	4,38	53,44	27	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	200	1,58	2,17	9,69	64,6	101	2011
	МЯСО ПО-ТАЙСКИ	100	10,91	11,08	7,46	173,29	24-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	150	4,13	5,81	23,84	164,17	400-ттк	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,8	580	2021
	Итого за обед:		810	24,08	24,39	106,34	742,1	
Итого за обед в переходный период:		810	24,26	24,33	108,56	751,1		
Полдник	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	6,69	4,28	9,6	103,74	315	2016
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3	5,1	11,4	103,54	380	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за полдник:.		560	11,91	10,04	50,14	338,08		
Всего за день:			53,1	52,36	220,46	1565,04		
Всего за день в переходный период:			53,28	52,3	222,68	1574,04		

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 4								
Завтрак	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,75	3,09	3,52	45,75	2	2021
Или (в переходный период)	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	2,16	5,1	43,16	53	2021
	КОТЛЕТЫ КИЕВСКИЕ	100	10,2	11,6	10,9	188,8	25-тгк	2025
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтра	К:	550	19,82	20,2	71,13	545,05		
Итого за завтра	К в переходный период:	550	19,97	19,27	72,71	542,46		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,49	4,2	1,26	44,82	14	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	70	0,56	4,2	1,82	47,6	16	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,39	17,47	30,69	329,94	328	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	5021
Итого за обед:		830	23,84	25,61	97,29	711,18		
Итого за обед в	переходный период:	830	23,91	25,61	97,85	713,96		
Полдник	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с/с	90	7,79	7,37	9,83	136,4	20-тгк	2011
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ с овощами	150	2,25	3,19	22,16	126,58	218	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за полдни	К:	460	11,74	10,96	50,91	349,18		
Всего за день:			55,4	56,77	219,33	1605,41		
Всего за день в	переходный период:		55,62	55,84	221,47	1605,6		

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	ПЛОВ из мяса	200	13,93	16,1	32,96	332,48	14-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		510	19,23	16,9	77,08	536,48		
Итого за завтрак в переходный период:		510	19,29	16,9	76,96	536,48		
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	65	1,86	2,35	3,28	41,48	157	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,08	8,9	71,4	18-ттк	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,57	15,2	8,11	219,6	297	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА	150	4,49	4,13	20,3	136,2	213-п	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10,02	51,5	574	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83	582	2021
Итого за обед:		790	26,9	27,54	104,05	771,38		
Полдник	ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ	150	10,25	10,35	37,43	283,8	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::		365	10,66	11,01	47,79	331,3		
Всего за день:			56,79	55,45	228,92	1639,16		
Всего за день в переходный период:			56,85	55,45	228,8	1639,16		

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2 день 1								
Завтрак	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	35,8	75	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,28	7,49	36,26	245,53	225	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	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-тгк	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,08	1,28	8,33	49,05	471	2021
Итого за завтрак:		505	19,46	18,66	86,48	590,97		
Обед Или (в переходный период)	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	3,54	5,56	60,01	95	2021
	ГЛЮВ ИЗ ПТИЦЫ или кролика	200	20,62	23,43	35,75	436,42	291-тгк	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10,03	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:		820	28,18	28,19	99,6	764,43		
Итого за обед в переходный период:		820	28,24	28,19	99,48	764,43		
Полдник	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	2,25	5,41	12,77	108,13	53	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,09	6,77	15,85	156,69	314	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
Итого за полдник:		460	12,06	12,44	47,76	349,62		
Всего за день:			59,7	59,29	233,84	1705,02		
Всего за день в переходный период:			59,76	59,29	233,72	1705,02		

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2 день 2								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,61	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	БИТОЧКИ «АППЕТИТНЫЕ»	90	11,6	16,7	24,98	296,7	268-гтк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,93	3,25	23,09	137,09	223,2021	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		540	19,37	20,57	76,57	568,4		
Итого за завтрак в переходный период:		540	19,43	20,57	76,45	568,39		
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,87	3,6	5,04	56,43	102	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,32	3,32	9,76	78,18	129	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	12,56	8,51	6,51	153,42	9-гтк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,79	29,44	239,94	142	2015
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,8	580	2021
Итого за обед:		810	25,85	28,7	114,11	819,57		
Итого за обед в переходный период:		810	25,94	28,7	113,99	819,54		
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	100	5,55	6,2	29,87	197,5	564	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,85	5	8	101	470	2021
Итого за полдник::		300	11,4	11,2	37,87	298,5		
Всего за день:			56,62	60,47	228,55	1686,47		
Всего за день в переходный период:			56,77	60,47	228,31	1686,43		

сезон: осенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Неделя 2 день 3									
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150	2021	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	13,7	2,6	187,7	210-ттк	2011	
	КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	23,8	95,2	484	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:		570	19,68	20,06	68,52	532,5			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	3,72	4,56	55,24	30	2021	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	2021	
	ЛЮЛЯ-КЕБАБ из свинины	100	12,6	10,78	8,03	179,54	10-ттк		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,5	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	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021	
Итого за обед:		845	27,88	23,37	97,78	711,6			
Полдник	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	35,8	75	2021	
	КАША «ДРУЖБА»	180	4,57	5,8	24,24	167,38	229	2021	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021	
Итого за полдник::		410	11,71	11,81	47,88	343,98			
Всего за день:				59,27	55,24	214,18	1588,08		

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2 день 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,78	3,66	4,38	53,44	279	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,9	5,33	5,19	109,08	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6	8,7	105,03	377	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	2,83	1,94	25,85	132,18	442	2011
Итого за завтрак:		580	20,04	17,27	68,18	507,93		
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,08	8,9	71,4	18-тгк	2021
	ГУЛЯШ	110	11,7	20,01	3,18	239,61	260	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,38	4,15	26,67	161,45	225	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	52	2021
Итого за обед:		905	23,84	28,46	96,99	738,96		
Итого за обед в переходный период:		905	23,9	28,46	96,87	738,96		
Полдник	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА или субпродуктов	180	10,29	12,01	16,38	214,77	289	2011
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за полдник::		400	11,99	12,41	35,3	300,97		
Всего за день:			55,87	58,14	200,47	1547,86		
Всего за день в переходный период:			55,93	58,14	200,35	1547,86		

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,42	0,06	1,14	6,61	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149	2021
	ПТИЦА или кролик, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	10,5	15,4	4,5	198,6	290	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА	150	4,49	4,13	20,3	136,2	213	2021
	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		660	19,99	20,63	68,02	536,81		
Итого за завтрак в переходный период:		660	20,05	20,63	67,9	536,8		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	3,72	2,16	44,44	17	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	240	2,79	4,0	11,72	93,93	129	2021
	ВОК ИЗ МЯСА	200	13,92	16,1	32,92	332,12	26-тгк	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:		790	25,31	24,99	107,64	755,89		
Полдник	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные	90	7,76	9	9,81	136,27	12-тгк	2021
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ с овощами	150	2,25	3,19	22,16	126,58	218	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	2021
Итого за полдник::		460	11,73	12,45	51,11	347,65		
Всего за день:			57,03	58,07	226,77	1640,35		
Всего за день в переходный период:			57,09	58,07	226,65	1640,34		

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:	539,0	18,4	19,0	70,8	527,2
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		23,8	24,1	21,1	22,4

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:	804	26,292	25,284	101,618	736,928
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		34,1	32,0	30,3	31,4

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:	450	11,20	11,01	49,31	340,75
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 10 % от суточной нормы:		7,7	7,9	33,5	235
норма по СанПин 15 % от суточной нормы:		11,55	11,85	50,25	352,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		14,6	13,9	14,7	14,5

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:	0,00	55,86	55,31	221,73	1604,84
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		57,75	59,25	251,25	1762,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		72,5	70,0	66,2	68,3

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:	571,0	19,7	19,4	73,6	547,3
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			24,6	22,0	23,3

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:	834	26,21	26,742	103,22	758,09
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		34,0	33,9	30,8	32,3

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:	406	11,78	12,06	43,98	328,14
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 10 % от суточной нормы:		7,7	7,9	33,5	235
норма по СанПин 15 % от суточной нормы:		11,55	11,85	50,25	352,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	15	13,1	14,0

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:		57,70	58,24	220,76	1633,56
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		57,75	59,25	251,25	1762,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		74,9	73,7	65,9	69,5

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарны й вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	575	16	20	76	544
2 ДЕНЬ	550	19,84	20,47	65,43	525,03
3 ДЕНЬ	510	17,11	17,93	63,98	484,86
4 ДЕНЬ	550	19,82	20,2	71,13	545,05
5 ДЕНЬ	510	19	17	77	536
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	539,00	18,36	19,02	70,80	527,16
6 ДЕНЬ	505	19,46	18,66	86,48	590,97
7 ДЕНЬ	540	19,37	20,57	76,57	568,4
8 ДЕНЬ	570	19,68	20,06	68,52	532,5
9 ДЕНЬ	580	20,04	17,27	68,18	507,93
10 ДЕНЬ	660	19,99	20,63	68,02	536,81
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	571,00	19,71	19,44	73,55	547,32
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	555	19,04	19,23	72,18	537,24

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарны й вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	785	28	26	105	758
2 ДЕНЬ	805	28,37	22,66	95,63	701,92
3 ДЕНЬ	810	24,08	24,39	106,34	742,1
4 ДЕНЬ	830	23,84	25,61	97,29	711,18
5 ДЕНЬ	790	26,9	27,54	104,05	771,38
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	804,00	26,29	25,28	101,62	736,93
6 ДЕНЬ	820	28,18	28,19	99,6	764,43
7 ДЕНЬ	810	25,85	28,7	114,11	819,57
8 ДЕНЬ	845	27,88	23,37	97,78	711,6
9 ДЕНЬ	905	23,84	28,46	96,99	738,96
10 ДЕНЬ	790	25,31	24,99	107,64	755,89
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	834,00	26,21	26,74	103,22	758,09
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	819	26,252	26,013	102,421	747,509

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарны й вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	460	12	12	45	340
2 ДЕНЬ	405	9,58	10,6	52,66	345,25
3 ДЕНЬ	560	11,91	10,04	50,14	338,08
4 ДЕНЬ	460	11,74	10,96	50,91	349,18
5 ДЕНЬ	365	10,66	11,01	47,79	331,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	450,00	11,20	11,01	49,31	340,75
6 ДЕНЬ	460	12,06	12,44	47,76	349,62
7 ДЕНЬ	300	11,4	11,2	37,87	298,5
8 ДЕНЬ	410	11,71	11,81	47,88	343,98
9 ДЕНЬ	400	11,99	12,41	35,3	300,97
10 ДЕНЬ	460	11,73	12,45	51,11	347,65

ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	406,00	11,78	12,06	43,98	328,14
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИК)	428	11,49	11,54	46,65	334,45

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:	539,0	18,4	18,8	71,1	526,6
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		23,9	23,8	21,2	22,4

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:	804	26,342	25,272	102,174	739,284
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		34,2	32,0	30,5	31,5

ИТОГО ПОЛДНИКИ 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:	450	11,204	11,01	49,312	340,752
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 10 % от суточной нормы:		7,7	7,9	33,5	235
норма по СанПин 15 % от суточной нормы:		11,55	11,85	50,25	352,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		14,6	13,9	14,7	14,5

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:		55,97	55,11	222,55	1606,65
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		57,75	59,25	251,25	1762,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		72,7	69,8	66,4	68,4

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:	571,0	19,7	19,4	73,5	547,3
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		25,6	24,6	21,9	23,3

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:	834	26,25	26,74	103,15	758,08
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		34,1	33,9	30,8	32,3

ИТОГО ПОЛДНИКИ 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	406	11,78	12,06	43,98	328,14
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 10 % от суточной нормы:		7,7	7,9	33,5	235
норма по СанПин 15 % от суточной нормы:		11,55	11,85	50,25	352,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	15	13,1	14,0

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(первая неделя) в среднем фактически:		57,76	58,24	220,64	1633,5
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		57,75	59,25	251,25	1762,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		75,0	73,7	65,9	69,5

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	суммарны й вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	575	16	20	76	544
2 ДЕНЬ	550	19,93	20,46	65,3	524,91
3 ДЕНЬ	510	17,11	17,93	63,98	484,86
4 ДЕНЬ	550	19,97	19,27	72,71	542,46
5 ДЕНЬ	510	19	17	77	536
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	539,00	18,42	18,83	71,07	526,61
6 ДЕНЬ	505	19,46	18,66	86,48	590,97
7 ДЕНЬ	540	19,43	20,57	76,45	568,39
8 ДЕНЬ	570	19,68	20,06	68,52	532,5
9 ДЕНЬ	580	20,04	17,27	68,18	507,93
10 ДЕНЬ	660	20,05	20,63	67,9	536,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	571,00	19,73	19,44	73,51	547,32
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	555	19,08	19,13	72,29	536,97

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	суммарны й вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	785	28	26	105	758
2 ДЕНЬ	805	28,37	22,66	95,63	701,92
3 ДЕНЬ	810	24,26	24,33	108,56	751,1
4 ДЕНЬ	830	23,91	25,61	97,85	713,96
5 ДЕНЬ	790	26,9	27,54	104,05	771,38
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	804,00	26,34	25,27	102,17	739,28
6 ДЕНЬ	820	28,24	28,19	99,48	764,43
7 ДЕНЬ	810	25,94	28,7	113,99	819,54
8 ДЕНЬ	845	27,88	23,37	97,78	711,6
9 ДЕНЬ	905	23,9	28,46	96,87	738,96
10 ДЕНЬ	790	25,31	24,99	107,64	755,89
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	834,00	26,25	26,74	103,15	758,08
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	819	26,30	26,01	102,66	748,68

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарны й вес блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	460	12	12	45	340
2 ДЕНЬ	405	9,58	10,6	52,66	345,25
3 ДЕНЬ	560	11,91	10,04	50,14	338,08
4 ДЕНЬ	460	11,74	10,96	50,91	349,18
5 ДЕНЬ	365	10,66	11,01	47,79	331,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	450,00	11,20	11,01	49,31	340,75
6 ДЕНЬ	460	12,06	12,44	47,76	349,62
7 ДЕНЬ	300	11,4	11,2	37,87	298,5
8 ДЕНЬ	410	11,71	11,81	47,88	343,98

9 ДЕНЬ	400	11,99	12,41	35,3	300,97
10 ДЕНЬ	460	11,73	12,45	51,11	347,65
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	406,00	11,78	12,06	43,98	328,14
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИК)	428	11,49	11,54	46,65	334,45