

УТВЕРЖДАЮ

Ирина Владимировна Чайшера



М.Я. Чайшева

2024 год

2024 год

Директор



Согласно

Т.Б. Мухоморова

**ОСНОВНОЕ (Организованное) Меню**

(15-ти дневное)

**Питания обучающихся в общеобразовательных организациях  
Муниципального образования Приморско-Ахтарский район**

Сезон: Летний

Возраст: от 7 - 11 лет

в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов

сезон-летний

возрастная категория: 7-11 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 1 день 1								
	КАША "ДРУЖБА"	200	5,1	6,4	26,9	185,9	229-п	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	18	4,2	5,3	0	64,4	75	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за завтрак:		518	19,6	18,9	83,2	581,1		
Обед								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	200	1,9	6,4	14,9	124,4	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	110	14,4	13,6	17,7	250,6	271	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	180	3,4	5	16,8	121,5	177-п	2021
	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 (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
Итого за обед:		920	26,9	26,3	111,9	791,5		
Всего за день:			46,46	45,2	195,1	1372,6		

сезон-летний

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	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 1 день 2								
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	60	1,7	2,2	3	38,3	157	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	8,4	12,9	12,5	199,9	268-ггк	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	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	580-ггк	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		630	19,8	19,9	86,3	602,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	70	1,1	4,3	6,4	68,6	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	9,5	9	12	166,5	239-ггк	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,8	9,2	28,7	207,8	145	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	501	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
Итого за обед:		880	27,1	27,1	113,6	800,1		
Всего за день:			46,9	47	199,9	1402,5		

сезон- летний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
неделя 1 день 3	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5	4,5	0,3	61,3	209	2011
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	6,6	31,2	209	230-п	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	8	1,9	2,4	0	28,6	75	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	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 завтрак:			20,1	20,3	79,7	580,9		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	3,6	1,1	38,4	14	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной	250	2	2,7	12,1	85,8	101	2011
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	230	15,3	20,1	34,3	379,5	263	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (перек)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	4,4	0,8	22,1	113,3	574	2021
Итого за обед:			26,9	27,8	114,4	820		
Всего за день:			47	48,1	194,1	1400,9		

сезон-летний

возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 1 день 4		80	0,9	4,9	2,8	60,7	23	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	180	12,5	13,9	29,8	294,5	375-ттк	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	0,3	0,2	15	63	445-п	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	595	18,5	19,7	84,6	591		
Обед								
Итого за завтрак:								
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	60	0,7	3,7	9,7	75,1	24-п	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	230	2,3	3,5	10,2	82,1	128	2021
	ГУЛЯШ	100	12	16,2	6,5	219,7	260	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,2	3,4	24,6	145,9	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	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
Итого за обед:		840	26,8	27,9	111,7	806,2		
Всего за день:			45,3	47,6	196,3	1397,2		

сезон-летний

возрастная категория: 7-11 лет

питание

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 1 день 5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	150	12	12	35,6	300,1	286-гтк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	11,1	65,4	471	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	11,5	64	460	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		515	18,5	19,5	85,9	594,6		
Обед								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,6	15,2	15,6	249,7	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	180	5	7	28,6	197	400-гтк	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	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		880	27,9	27,9	113,1	813,7		
Всего за день:			46,4	47,4	199	1408,3		

сезон-летний

возрастная категория: 7-11 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 2 день 1								
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5	6,3	31	200,6	236-п	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	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 завтрак:		508	18,5	20,3	83,5	590,3		
Обед								
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	70	1,1	4,3	6,4	68,7	1	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,3	3,3	9,8	78,2	129	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110	14,1	4,5	6,5	124,3	308-ттк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,4	13,1	32,8	266,7	142	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за обед:		940	27,9	26,3	113,7	805,7	353	
Всего за день:			46,4	46,6	197,2	1396		

сезон-летний  
 возрастной категории: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 2 день 2								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,9	3,7	4,6	55,2	30	2021
	ПЛОВ из мяса	180	12,5	14,5	29,7	299,1	330-п	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
Итого за завтрак:		520	19,9	19,2	79,9	571,7		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,1	43,9	18	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	230	1,7	4,1	6,4	69	95	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	100	13,1	14,6	27,1	292,3	294-тгк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021
	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	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
Итого за обед:		855	26,8	27,3	113	804,8		
Всего за день:			46,7	46,5	192,9	1376,5		



сезон: летний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 2 день 3								
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	5	1,2	1,5	0	17,9	75	2021
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	150	12	12	35,6	300,1	286-ттк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	17	1,2	1,4	9,4	55,6	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	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)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		527	18,9	19,5	87	600,1		
Обед								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	3,3	43,8	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	230	15,3	20,2	34,3	380,1	263	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за обед:		835	26,5	28,4	111,4	806,9		
Всего за день:			45,4	47,9	198,4	1407		



сестра детей  
 возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5								
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	60	1,7	2,2	3	38,3	157	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	8,9	13,6	13,2	211,1	268-гтк	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	580-гтк	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
Итого за завтрак:			19,5	20	82,1	590,6		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	1,1	4,9	6,1	72,9	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	230	5,8	3,3	13,4	106,5	113	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	110	11,1	13,2	14,5	221,3	268	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	170	4,6	4,5	28,4	172,2	225	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,0	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за обед:			28,2	26,7	112,3	802		
Всего за день:			47,66	46,7	194,42	1392,6		

сезон-летний

возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 3 день 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,8	6,1	35,1	227,9	223	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	75	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	40	3	0,3	19,7	93,6	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)	570	18,5	20,3	86,46	602,6		
Обед								
Итого за завтрак:								
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	65	0,8	4	10,6	81,5	24-п	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	2,1	2,8	7,5	64	115	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ	120	12,7	17	4,1	221,1	256	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	165	4,8	4	32	147,7	227	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абрикос)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
Итого за обед:								
	Всего за день:	910	26,8	28,9	111,7	784,1		
			45,3	49,2	198,16	1386,7		

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 3 день 2								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	75	2021
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	8,6	12,1	8,5	199	274	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		580	19,1	20,4	83	612,2		
Обед								
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	80	1,2	4,9	7,3	78,4	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	250	2	2,7	12,1	85,8	101	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	14,2	14,1	9	219,9	229	2011
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,7	3,8	28,3	156,4	218	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за обед:		990	25,8	26,7	113	800,3		
Всего за день:			44,9	47,1	196	1412,5		

сезон-летний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 3 день 3								
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	150	12	12	35,6	300,1	286-ттк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	11,1	65,4	471	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	11,5	64	460	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		515	18,5	19,5	85,9	594,6		
Обед								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,6	15,2	15,6	249,7	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	180	5	7	28,6	197	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	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		880	27,9	27,9	113,1	813,7		
Всего за день:			46,4	47,4	199	1408,3		

сезон летний

возрастная категория: 7-11 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 3 день 4								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	2,2	5,1	43,2	53	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	8,6	11,4	8,8	171,9	296	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5	29,6	184,5	256	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
Итого за завтрак:			20	19,3	86,5	597		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	230	5,8	3,3	13,4	106,5	113	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,7	19,2	33,8	362,9	328	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580-ттк	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
Итого за обед:			26,1	27,7	114,6	814,7		
Всего за день:			46,1	47	201,1	1411,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя 3 день 5	КАША "ДРУЖБА"	200	5,1	6,4	26,9	185,9	229-п	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	22	5,2	6,5	0	78,8	75	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	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
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580-ттк	2021
<b>Итого за завтрак:</b>			18,94	20,3	83,9	594,3		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	3,6	1,1	38,4	14	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	230	2,7	3,8	11,2	90	129	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	10,1	12	13,2	201,2	268	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	4,6	6,8	9,9	119	377	2021
	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
	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	80	3,4	2	24,9	132,9	390	
<b>Итого за обед:</b>			27,2	29,1	112,1	820,9		
<b>Всего за день:</b>			46,14	49,4	196	1415,2		



ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						Энергетическая ценность,
	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фа	560	19	20	84	590	
СанПиН 100% суточной нормы:		77	79	335	2350	
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680	
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25	25	
ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						Энергетическая ценность,
	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем факти	873	27	27	113	806	
СанПиН 100% суточной нормы:		77	79	335	2350	
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5	
выход норм в % соотношении за 5 дней		35	35	34	34,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 100 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						Энергетическая ценность,
	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фа	0	46	47	197	1396	
СанПиН 100% суточной нормы:		77	79	335	2350	
норма по СанПиН 100 % от суточной нормы:		77	79	335	2350	
выход норм в % соотношении за 5 дней		60	60	59	59	

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем факти	547	19	20	83	588
СанПиН 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25	25

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем факти	881	27	27	113	806
СанПиН 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		35	34,5	34	34,3

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 100 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		46	47	196	1394
СанПиН 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 100 % от суточной нормы:		77	79	335	2350
выход норм в % соотношении за 5 дней		60	59	59	59,3

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/100г
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (третья неделя) в среднем фактически:	545	19	20	85	600
СанПиН 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25	25,5

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/100г
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (третья неделя) в среднем фактически:	912	27	28	113	807
СанПиН 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		35	35,5	34	34,3

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 100 % ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/100г
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (третья неделя) в среднем фактически:		46	48	198	1407
СанПиН 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 100 % от суточной нормы:		77	79	335	2350
выход норм в % соотношении за 5 дней		59	60,8	59,1	59,9

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		калории, ккал
				г	г	
1 ДЕНЬ	518	19,56	18,9	83,2		581,1
2 ДЕНЬ	630	19,8	19,9	86,3		602,4
3 ДЕНЬ	541	20,1	20,3	79,7		580,9
4 ДЕНЬ	595	18,5	19,7	84,6		591
5 ДЕНЬ	515	18,5	19,5	85,9		594,6
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>	<b>559,8</b>	<b>19,3</b>	<b>19,7</b>	<b>83,9</b>		<b>590,0</b>
6 ДЕНЬ	508	18,5	20,3	83,5		590,3
7 ДЕНЬ	520	19,9	19,2	79,9		571,7
8 ДЕНЬ	527	18,9	19,5	87		600,1
9 ДЕНЬ	550	19,7	19,4	84,6		589
10 ДЕНЬ	630	19,5	20	82,1		590,6
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>	<b>547,0</b>	<b>19,3</b>	<b>19,7</b>	<b>83,4</b>		<b>588,3</b>
11 ДЕНЬ	570	18,94	20,3	83,9		594,3
12 ДЕНЬ	580	19,1	20,4	83		612,2
13 ДЕНЬ	515	18,5	19,5	85,9		594,6
14 ДЕНЬ	550	20	19,3	86,5		597
15 ДЕНЬ	512	18,94	20,3	83,9		594,3
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>	<b>545,4</b>	<b>19,1</b>	<b>20,0</b>	<b>84,6</b>		<b>598,5</b>
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 15 ДЕНЬ (ЗАВТРАК)</b>	<b>550,7</b>	<b>19,2</b>	<b>19,8</b>	<b>84,0</b>		<b>592,3</b>

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕД)	Масса порции	Гидролитическое вещество			Калории, ккал
		Белков, г	Жирны, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	920	26,9	26,3	111,9	791,5
2 ДЕНЬ	880	27,1	27,1	113,6	800,1
3 ДЕНЬ	845	26,9	27,8	114,4	820
4 ДЕНЬ	840	26,8	27,9	111,7	806,2
5 ДЕНЬ	880	27,9	27,9	113,1	813,7
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>	<b>873,0</b>	<b>27,1</b>	<b>27,4</b>	<b>112,9</b>	<b>806,3</b>
6 ДЕНЬ	940	27,9	26,3	113,7	805,7
7 ДЕНЬ	855	26,8	27,3	113	804,8
8 ДЕНЬ	835	26,5	28,4	111,4	806,9
9 ДЕНЬ	920	26,4	27,5	114,7	808,3
10 ДЕНЬ	855	28,16	26,7	112,32	802
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>	<b>881,0</b>	<b>27,2</b>	<b>27,2</b>	<b>113,0</b>	<b>805,5</b>
11 ДЕНЬ	910	26,8	28,9	111,7	784,1
12 ДЕНЬ	990	25,8	26,7	113	800,3
13 ДЕНЬ	880	27,9	27,9	113,1	813,7
14 ДЕНЬ	870	26,1	27,7	114,6	814,7
15 ДЕНЬ	910	27,2	29,1	112,1	820,9
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>	<b>912,0</b>	<b>26,8</b>	<b>28,1</b>	<b>112,9</b>	<b>806,7</b>
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 15 ДЕНЬ (ОБЕД)</b>	<b>888,7</b>	<b>27,0</b>	<b>27,6</b>	<b>113,0</b>	<b>806,2</b>