



УТВЕРЖДАЮ

М.Я. Чаушева

М.Я. Чаушева

2024 год

СОГЛАСОВАНО



Директор ООП

М.О. Чаушева

2024 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

(10-ти дневное)

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН**

Сезон: зимний

Возраст: от 7 до 11 лет



М.Я. Чаушева

2025 год



2025 год

### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН

Сезон: зимний

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 **							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	Тефтели мясные 2 вариант	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	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	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
Итого за обед:		890	25,5	23,8	109,3	741,1		
Итого за день:		1390	42,9	39,5	195	1297		

\* - допускается выдача иных фруктов

\*\* - допускается выдача иных овощей

\*\*\* - допускается выдача 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> огурцы **	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10,6	13,2	14,3	218,5	321	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-ТТК	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ТТК	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	4,2	4	25,8	156,6	225	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	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
Итого за завтрак:		585	19,3	18,7	84,3	584,3		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	70	0,9	4,3	4,3	58,9	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-ТТК	110	9,5	9	12	166,5	239	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,2	7,7	23,9	173,1	145	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,9	94	462	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
Итого за обед:		795	26,9	27,5	95,5	730,2		
Итого за день:		1380	46,2	46,2	179,8	1314,5		

\*\* - допускается выдача 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-ХРУСТЯЩИЕ-рыбные-тгк	110	9.5	11	12	166.5	486-тгк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.1	6	8.7	105	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-тгк	30	0.3	1	1.4	15.7	419-тгк	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 ОВОШНОЙ 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
			1.1	1.3	8.3	49.1	471	2021
			0.2	0.1	9.3	38	457	2021
			1.5	0.2	9.8	46.8	573	2021
			1.6	0.3	8	41.2	574	2021
			0.4	0.4	9.8	44	82	2021
			19.2	16.7	87.9	579.1		
			0.7	3.1	3.3	43.8	2	2021
			2	3.1	8.9	71.4	128	2021
			9.5	16.4	2.3	274.5	256	2011
3.9	3.2	23.1	137.1	223	2021			
0.3	0.1	9.5	40	459	2021			
3.8	0.4	24.6	117	573	2021			
2.8	0.5	14	72.1	574	2021			
0.5	0.5	11.8	52.8	82	2021			
23.5	27.3	97.5	808.7					
42.7	44	185.4	1387.8					
Итого за завтрак:								
Итого за обед:								
Итого за день:								

\* - допускается выдача 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		60	1	3,6	4,9	56,4	9	2021
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	180	12,5	13,9	32,2	294,8	375-ттк	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-ттк	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*	580	20,2	20,7	76	565,2		
Итого за завтрак:								
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 БРОИЛЕРОВ-	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 ОВОШНЫЕ, 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 выдача иных фруктов

\*\* - допускается выдача 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
Итого за завтрак:		500	20,1	20,5	86,5	611,4		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	огурцы **							
	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
Итого за обед:		830	22,4	27,1	101,2	786,1		
Итого за день:		1330	42,5	47,6	187,7	1397,5		

\* - 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	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	276,6	326	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-тук	25	0,2	0,8	1,2	13	419-тук	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	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
Итого за завтрак:		575	20,2	16,7	74,2	613,7		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	3,7	4,5	53,4	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ -тук	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308-тук	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,8	29,4	239,9	142	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
Итого за обед:		805	24	24	98,9	709		
Итого за день:		1380	44,2	40,7	173,1	1322,7		

\*\* - 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 ОВОШНЫЕ, 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 выдача иных фруктов

\*\*\* - допускается выдача 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
Итого за завтрак:		565	18,3	19,4	63,9	490		
	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
Итого за обед:		815	23,1	28,9	97,5	863,1		
Итого за день:		1380	41,4	48,3	161,4	1353,1		

сезон: зимний  
 возрастная категория: 7-11 лет

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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	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
		580	16,6	18,22	75,38	586,2		
Итого за завтрак:		60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)							
	помидоры **	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	14,9	18	30,5	299,8	294-гтк	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ	150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	СОКИ ОВОШНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	880	26,2	26	115	753,7		
Итого за обед:		1460	42,8	44,22	190,38	1339,9		
Итого за день:								

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей



**ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	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

**ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	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

**ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД = 50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	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

**ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	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



**ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Белки, Жиры, Г		Углеводы, Г		
		г	г	г	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	

**ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Белки, Жиры, Г		Углеводы, Г		
		г	г	г	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	Суммарный вес в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал/100 г
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. сахара, 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>	560	18,98	18,1	80	554,74
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>	556	18,92	18,684	73,536	569,34
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):</b>	558	18,95	18,392	76,768	562,04



ДНИ – ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЬ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный калорийность	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 (ОБЕДЬ):</b>	<b>826,5</b>	<b>24,78</b>	<b>25,92</b>	<b>102,38</b>	<b>769,27</b>