**СОГЛАСОВАНО**

Директор

_____ Л.А.Дрокина

1 сентября 2025г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор АУ "Комбинат питания"

_____ М.В.Дудукина

1 сентября 2025 г.

# Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда / Суммарный объем блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вес блюда / Суммарный объем блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| | | От 7 до 11 лет | | | | | От 12 лет и старше | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 |
| 260 | Гуляш из филе птицы | 80 | 14 | 16,14 | 13,45 | 258,54 | 100 | 17,5 | 20,18 | 16,81 | 323 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 | 200 | 0,1 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,20 | 0,50 | 16,80 | 84,80 | 60 | 6,40 | 1,00 | 33,60 | 169,60 |
| | Печенье | 40 | 2,8 | 7,2 | 26,8 | 184 | 40 | 2,8 | 7,2 | 26,8 | 184 |
| | **ИТОГО:** | **500,00** | **28,70** | **29,95** | **110,69** | **831,09** | **580,00** | **37,12** | **35,71** | **138,58** | **1029,10** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,74 | 2,3 | 6,98 | 49,02 | 100 | 1,4 | 4,6 | 10,3 | 88 |
| 101 | Суп с пшеном и рыбными консервами | 280 | 7,40 | 3,40 | 20,60 | 143,00 | 280 | 7,40 | 3,40 | 20,60 | 143,00 |
| 269 / 331 | Биточки с соусом | 150 | 14,75 | 15,3 | 22,15 | 284,5 | 150 | 14,75 | 15,3 | 22,15 | 284,5 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,46 | 5,49 | 30,46 | 195,71 | 180 | 6,55 | 6,59 | 36,55 | 234,85 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | **ИТОГО:** | **900,00** | **32,51** | **27,21** | **131,53** | **888,83** | **970,00** | **34,26** | **30,61** | **140,94** | **966,95** |
| | **ОБЕД 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | | | | | | 100 | 1,4 | 4,6 | 10,3 | 88 |
| 101 | Суп с пшеном и рыбными консервами | | | | | | 280 | 7,40 | 3,40 | 20,60 | 143,00 |
| 269 / 331 | Биточки с соусом | | | | | | 150 | 14,75 | 15,3 | 22,15 | 284,5 |
| 304 | Рис отварной | | | | | | 180 | 4,52 | 7,33 | 49,68 | 282,78 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | 200 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | | 60 | 4,08 | 0,72 | 29,52 | 129,00 |
| | **ИТОГО:** | | | | | | **970,00** | **32,23** | **31,35** | **154,07** | **1014,88** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 24,4 | 101,6 | | | | | |
| | Пряники | 100 | 5,6 | 5 | 76,3 | 362 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **300** | **6,6** | **5** | **100,7** | **463,6** | | | | | |
| | **День второй (вторник 1)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром и маслом | 35/15/5 | | | | | 35/20/5 | | | | |
| | Батон Нарезной | 35 | 2,60 | 1,01 | 17,80 | 92,40 | 35 | 2,60 | 1,01 | 17,80 | 92,40 |
| | Сыр | 15 | 6,02 | 7,40 | 0,07 | 90,80 | 20 | 7,52 | 9,25 | 0,09 | 113,50 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 4,10 | 0,05 | 37,50 | 5 | 0,05 | 4,10 | 0,05 | 37,50 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 174 | **Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом** | 160 | 6.00 | 11.20 | 45.00 | 305.00 | 180 | 7.10 | 13.30 | 69.20 | 362.00 |
| | **Сок фруктовый в потребительской упаковке** | 200 | 1.00 | 0.00 | 24.40 | 102.00 | 200 | 1.00 | 0.00 | 24.40 | 102.00 |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 |
| | **Йогурт молочный в потребительской упаковке** | 100 | 2.70 | 0.10 | 16.00 | 75.00 | 100 | 2.70 | 0.10 | 16.00 | 75.00 |
| | **ИТОГО:** | **715.00** | **18.47** | **23.83** | **118.32** | **762.70** | **740.00** | **21.07** | **27.78** | **142.54** | **842.40** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 23 | **Салат из свежих овощей** | 60 | 0.6 | 3.7 | 4.2 | 52 | 100 | 1.00 | 6.10 | 6.90 | 87.00 |
| 88 | **Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной** | 270 | 8.35 | 11.1 | 13.2 | 182 | 280 | 12.2 | 13.6 | 13.2 | 216 |
| 294 | **Котлета из птицы с маслом** | 105 | 16.2 | 20 | 7.8 | 271 | 105 | 16.2 | 20 | 7.8 | 271 |
| 128 | **Картофельное пюре** | 150 | 3.06 | 4.80 | 20.44 | 137.30 | 180 | 3.67 | 5.76 | 24.53 | 164.76 |
| 360 | **Кисель** | 200 | 0.1 | 0 | 32 | 128.3 | 200 | 0.1 | 0 | 32 | 128.3 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | **845** | **32.39** | **40.32** | **107.16** | **899.6** | **925** | **37.25** | **46.18** | **113.95** | **996.06** |
| | **ОБЕД 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | |
| 23 | **Салат из свежих овощей** | | | | | | 100 | 1.00 | 6.10 | 6.90 | 87.00 |
| 88 | **Щи из свежей капусты со сметаной** | | | | | | 280 | 12.2 | 13.6 | 13.2 | 216 |
| 294 | **Котлета из птицы с маслом** | | | | | | 105 | 16.2 | 20 | 7.8 | 271 |
| 309 | **Макаронные изделия отварные** | | | | | | 180 | 6.43 | 5.90 | 26.48 | 173.52 |
| 360 | **Кисель** | | | | | | 200 | 0.1 | 0 | 32 | 128.3 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | | | | | | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | | | | | | **925** | **40.01** | **46.32** | **115.9** | **1004.82** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| | **Вафли** | 100 | 5.5 | 6.5 | 34.9 | 211 | | | | | |
| 382 | **Какао с молоком** | 200 | 4.9 | 5 | 32.5 | 190 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **300** | **10.4** | **11.5** | **67.4** | **401** | | | | | |
| | **День третий (среда 1)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 173 | **Каша пшенная молочная вязкая с маслом** | 160 | 6.5 | 9.3 | 34.5 | 248 | 180 | 7.3 | 10.5 | 38.8 | 279 |
| 223 | **Запеканка из творога с сгущенным молоком** | 140 | 21 | 22.3 | 33 | 423 | 140 | 21 | 22.3 | 33 | 423 |
| 379 | **Кофейный напиток с молоком** | 200 | 3.58 | 2.68 | 28.34 | 151.8 | 200 | 3.58 | 2.68 | 28.34 | 151.8 |
| | **Хлеб пшеничый** | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 |
| | Пряники | 60 | 3.4 | 3 | 45.8 | 217 | 60 | 3.4 | 3 | 45.8 | 217 |
| | **ИТОГО:** | **590.00** | **37.68** | **37.78** | **158.44** | **1124.60** | **610.00** | **38.48** | **38.98** | **162.74** | **1155.60** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 67 | **Винегрет овощной** | 60 | 0.84 | 1.56 | 5.16 | 37.80 | 100 | 1.40 | 2.60 | 8.60 | 63.00 |
| 101 /105 | **Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками** | 285 | 9.28 | 6.67 | 27.9 | 182.7 | 285 | 9.28 | 6.67 | 27.9 | 182.7 |
| 234 | **Котлета из трески с маслом** | 105 | 13.15 | 14.5 | 11.55 | 228.5 | 105 | 13.15 | 14.5 | 11.55 | 228.5 |
| 131 | **Гороховое пюре** | 150 | 12.99 | 6.53 | 33.36 | 242.86 | 180 | 15.58 | 7.83 | 40.03 | 291.43 |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | **860.00** | **40.44** | **30.00** | **122.49** | **880.86** | **930.00** | **43.59** | **32.34** | **132.60** | **954.63** |
| | **ОБЕД 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | |
| 67 | **Винегрет овощной** | | | | | | 100 | 1.40 | 2.60 | 8.60 | 63.00 |
| 101 /105 | **Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками** | | | | | | 285 | 9.28 | 6.67 | 27.9 | 182.7 |
| 234 | **Котлета из трески с маслом** | | | | | | 105 | 13.15 | 14.5 | 11.55 | 228.5 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 139 | **Капуста тушеная** | | | | | | 180 | 3.60 | 6.48 | 19.08 | 149.40 |
| 376 | **Чай с сахаром** | | | | | | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | | | | | | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | | | | | | **930.00** | **31.61** | **30.99** | **111.65** | **812.60** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| | **Печенье** | 50 | 3.5 | 9 | 33.5 | 230 | | | | | |
| | **Йогурт молочный в потребительской упаковке** | 100 | 2.70 | 0.10 | 16.00 | 75.00 | | | | | |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **350.00** | **6.3** | **9.12** | **64.5** | **365** | | | | | |
| | **День четвертый (четверг 1)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 309 | **Макаронные изделия отварные** | 150 | 5.46 | 5.49 | 30.46 | 195.71 | 180 | 6.55 | 6.59 | 36.55 | 234.85 |
| 278 | **Тефтели из говядины с соусом** | 150 | 9.49 | 21.97 | 15.83 | 304.09 | 150 | 9.49 | 21.97 | 15.83 | 304.09 |
| 377 | **Чай с сахаром и лимоном** | 207 | 0.2 | 0 | 16 | 65 | 207 | 0.2 | 0 | 16 | 65 |
| | **Кондитерское изделие в потребительской упаковке** | 35 | 4.00 | 4.90 | 27.20 | 208.00 | 35 | 4.00 | 4.90 | 27.20 | 208.00 |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 3.20 | 0.50 | 16.80 | 84.80 | 30 | 3.20 | 0.50 | 16.80 | 84.80 |
| | **ИТОГО:** | **572** | **22.35** | **32.86** | **106.29** | **857.60** | **602** | **23.44** | **33.96** | **112.38** | **896.74** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 47 | **Салат из квашеной капусты** | 60 | 0.96 | 3 | 6.6 | 57 | 100 | 1.6 | 5 | 110 | 95 |
| 82 | **Борщ со сметаной и птицей** | 270 | 8.9 | 12 | 16.4 | 201 | 295 | 13.4 | 15.4 | 16.4 | 255 |
| 304 | **Рис отварной** | 150 | 3.77 | 6.11 | 7.45 | 235.65 | 180 | 4.52 | 7.33 | 8.94 | 282.78 |
| 260 | **Гуляш из говядины** | 90 | 13.86 | 5.76 | 3.33 | 120.60 | 100 | 15.40 | 6.40 | 3.70 | 134.00 |
| 349 | **Компот из смеси сухофруктов** | 200 | 0.08 | 0 | 21.82 | 87.6 | 200 | 0.08 | 0 | 21.82 | 87.6 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | **830** | **31.65** | **27.59** | **85.12** | **830.85** | **935** | **39.08** | **34.85** | **190.38** | **983.38** |
| | **ОБЕД 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | |
| 47 | **Салат из квашеной капусты** | | | | | | 100 | 1.6 | 5 | 110 | 95 |
| 82 | **Борщ со сметаной и птицей** | | | | | | 295 | 13.4 | 15.4 | 16.4 | 255 |
| 171 | **Каша гречневая рассыпчатая** | | | | | | 180 | 10.32 | 7.31 | 46.37 | 292.50 |
| 260 | **Гуляш из говядины** | | | | | | 100 | 15.40 | 6.40 | 3.70 | 134.00 |
| 349 | **Компот из смеси сухофруктов** | | | | | | 200 | 0.08 | 0 | 21.82 | 87.6 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | | | | | | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | | | | | | **935** | **44.88** | **34.83** | **227.81** | **993.1** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | 200 | 0 | 0 | 24.4 | 101 | | | | | |
| | **Печенье** | 100 | 7 | 18 | 67 | 460 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **300** | **7** | **18** | **91.4** | **561** | | | | | |
| | **День пятый (пятница 1)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 181 | **Каша вязкая молочная манная с маслом** | 160 | 4.5 | 8.5 | 25 | 195 | 180 | 5.06 | 9.56 | 28.12 | 219 |
| 209 | **Яйцо вареное** | 40 | 5.1 | 5.1 | 4.6 | 63 | 40 | 5.1 | 5.1 | 4.6 | 63 |
| 382 | **Какао с молоком** | 200 | 4.9 | 5 | 32.5 | 190 | 200 | 4.9 | 5 | 32.5 | 190 |
| | **Хлеб пшеничый** | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 |
| | **Фрукт** | 200 | 0.8 | 0.6 | 10.3 | 94 | 200 | 0.8 | 0.6 | 10.3 | 94 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ИТОГО:** | **630.00** | **18.50** | **19.70** | **89.20** | **626.80** | **650.00** | **19.06** | **20.76** | **92.32** | **650.80** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 75 | **Икра свекольная** | 60 | 1.38 | 4.08 | 9.24 | 79.2 | 100 | 2.30 | 6.80 | 15.40 | 132.00 |
| 102 | **Суп с горохом с птицей и гренками** | 290 | 14 | 11.3 | 23.4 | 253 | 315 | 15.5 | 12.46 | 25.8 | 280 |
| 259 | **Жаркое по -домашнему** | 160 | 16.20 | 7.60 | 19.80 | 210.00 | 200 | 19.60 | 9.20 | 24.00 | 238.00 |
| | **Сок фруктовый** | 200 | 0 | 0 | 24.4 | 101 | 200 | 0 | 0 | 24.4 | 101 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | **770.00** | **35.66** | **23.70** | **106.36** | **772.20** | **875.00** | **41.48** | **29.18** | **119.12** | **880.00** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| | **Бутерброд с сыром** | 35 /25 | | | | | | | | | |
| | **Батон Нарезной** | 35 | 2.60 | 1.01 | 17.80 | 92.40 | | | | | |
| | **Сыр** | 25 | 5.8 | **7.4** | **0** | **91** | | | | | |
| | **вафли** | 50 | 2.8 | 3.3 | 17.5 | 105.5 | | | | | |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | 310 | **11.30** | **11.73** | **50.30** | **348.90** | | | | | |
| | **День шестой (суббота 1)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 143 | **Рагу из овощей с птицей** | 200 | 14.3 | 14.8 | 15.8 | 254 | 250 | 17.8 | 18.5 | 19.8 | 317 |
| | **Сок фруктовый в потребительской упаковке** | 200 | 0 | 0 | 24.4 | 101 | 200 | 0 | 0 | 24.4 | 101 |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 |
| | **Печенье** | 50 | 3.5 | 9 | 33.5 | 230 | 50 | 3.5 | 9 | 33.5 | 230 |
| | **ИТОГО:** | **680.00** | **21.10** | **24.32** | **105.50** | **729.80** | **730.00** | **24.60** | **28.02** | **109.50** | **792.80** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 111 | **Суп с макаронными изделиями и птицей** | 275 | 14.6 | 9.2 | 22.7 | 235 | 300 | 20.2 | 13.5 | 22.7 | 296 |
| 269 / 331 | **Биточки с соусом** | 130 | 14.75 | 15.3 | 22.15 | 284.5 | 130 | 14.75 | 15.3 | 22.15 | 284.5 |
| 171 | **Каша гречневая рассыпчатая** | 150 | 6.60 | 2.40 | 49.70 | 235.00 | 180 | 10.32 | 7.31 | 46.37 | 292.50 |
| | **Сок фруктовый** | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 84.80 | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 84.80 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | **815.00** | **41.03** | **27.62** | **144.27** | **968.30** | **870.00** | **50.35** | **36.83** | **140.94** | **1086.80** |
| | | | | | | | | | | | |
| | **День седьмой (понедельник 2)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 291 | **Плов из птицы** | 200 | 15.40 | 9.00 | 33.13 | 275.00 | 220 | 16.89 | 9.87 | 36.45 | 302.67 |
| | **Йогурт молочный в потребительской упаковке** | 100 | 2.70 | 0.10 | 16.00 | 75.00 | 100 | 2.70 | 0.10 | 16.00 | 75.00 |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 |
| | **Выпечка в потребительской упаковке** | 55 | 4.00 | 11.50 | 33.20 | 228.00 | 55 | 4.00 | 11.50 | 33.20 | 228.00 |
| | **ИТОГО:** | **585.00** | **25.40** | **21.12** | **114.13** | **722.80** | **605.00** | **26.89** | **21.99** | **117.45** | **750.47** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 75 | **Икра свекольная** | 60 | 1.38 | 4.08 | 9.24 | 79.2 | 100 | 2.30 | 6.80 | 15.40 | 132.00 |
| 96 | **Рассольник ленинградский с птицей** | 270 | 8.3 | 6.4 | 20.6 | 179 | 290 | 9.3 | 7.4 | 22.6 | 195 |
| 245 | **Бефстроганов из отварной говядины** | 90 | 13.8 | 3.6 | 3.78 | 102.6 | 100 | 15.30 | 4.00 | 4.20 | 114.00 |
| 309 | **Макаронные изделия отварные** | 150 | 5.46 | 5.49 | 30.46 | 195.71 | 180 | 6.55 | 6.59 | 36.55 | 234.85 |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | **830.00** | **33.12** | **20.31** | **108.60** | **745.51** | **930.00** | **37.63** | **25.53** | **123.27** | **864.85** |
| | **ОБЕД 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | |
| 75 | **Икра свекольная** | | | | | | 100 | 2.30 | 6.80 | 15.40 | 132.00 |
| 96 | **Рассольник ленинградский с птицей** | | | | | | 290 | 9.3 | 7.4 | 22.6 | 195 |
| 245 | **Бефстроганов из отварной говядины** | | | | | | 100 | 15.30 | 4.00 | 4.20 | 114.00 |
| 131 | **Гороховое пюре** | | | | | | 180 | 11.20 | 1.10 | 28.80 | 162.00 |
| 376 | **Чай с сахаром** | | | | | | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | | | | | | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | | | | | | **930.00** | **42.28** | **20.04** | **115.52** | **792.00** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый** | 200 | 1 | 0 | 24.4 | 101.6 | | | | | |
| | **Пряники** | 100 | 5.6 | 5 | 76.3 | 362 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **300** | **6.6** | **5** | **100.7** | **463.6** | | | | | |
| | **День восьмой (вторник 2)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 173 | **Каша молочная "Геркулес" с маслом** | 160 | 7.70 | 13.50 | 41.30 | 318.00 | 180 | 8.66 | 15.19 | 46.46 | 357.75 |
| 210 | **Омлет натуральный с маслом** | 58 | 5.8 | 10.7 | 6.5 | 146 | 58 | 5.8 | 10.7 | 6.5 | 146 |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 |
| | **Фрукт** | 200 | 0.8 | 0.6 | 10.3 | 94 | 200 | 0.8 | 0.6 | 10.3 | 94 |
| | **ИТОГО:** | **648.00** | **17.60** | **25.32** | **89.90** | **702.80** | **668.00** | **18.56** | **27.01** | **95.06** | **742.55** |
| | | | | | | | | | | | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 23 | **Салат из свежих овощей** | 60 | 0.6 | 3.7 | 4.2 | 52 | 100 | 1.00 | 6.10 | 6.90 | 87.00 |
| 111 | **Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей** | 270 | 16.60 | 13.70 | 22.70 | 270.00 | 290 | 19.60 | 15.90 | 22.70 | 300.00 |
| 278 | **Тефтели из говядины с соусом** | 150 | 9.49 | 21.97 | 15.83 | 304.09 | 150 | 9.49 | 21.97 | 15.83 | 304.09 |
| 128 | **Картофельное пюре** | 150 | 3.06 | 4.80 | 20.44 | 137.30 | 180 | 3.67 | 5.76 | 24.53 | 164.76 |
| 349 | **Компот из смеси сухофруктов** | 200 | 0.08 | 0 | 21.82 | 87.6 | 200 | 0.08 | 0 | 21.82 | 87.6 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | **890.00** | **33.91** | **44.89** | **114.51** | **979.99** | **980.00** | **37.92** | **50.45** | **121.30** | **1072.45** |
| | **ОБЕД 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | |
| 23 | **Салат из свежих овощей** | | | | | | 100 | 1.00 | 6.10 | 6.90 | 87.00 |
| 111 | **Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей** | | | | | | 290 | 19.60 | 15.90 | 22.70 | 300.00 |
| 278 | **Тефтели из говядины с соусом** | | | | | | 150 | 9.49 | 21.97 | 15.83 | 304.09 |
| 171 | **Каша гречневая рассыпчатая** | | | | | | 180 | 10.32 | 7.31 | 46.37 | 292.50 |
| 349 | **Компот из смеси сухофруктов** | | | | | | 200 | 0.08 | 0 | 21.82 | 87.6 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | | | | | | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | | | | | | **980.00** | **44.57** | **52.00** | **143.14** | **1200.19** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| 382 | **Какао с молоком** | 200 | 4.9 | 5 | 32.5 | 190 | | | | | |
| | **вафли** | 100 | 5.5 | 6.5 | 34.9 | 211 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **300** | **10.4** | **11.5** | **67.4** | **401** | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | **День девятый (среда 2)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 309 | **Макаронные изделия отварные** | 150 | 5.46 | 5.49 | 30.46 | 195.71 | 180 | 6.55 | 6.59 | 36.55 | 234.85 |
| 290/331 | **Голень птицы тушенное с с соусом сметанным** | 150 | 28.50 | 21.00 | 24.88 | 409.10 | 150 | 16.75 | 23.78 | 24.88 | 409.10 |
| 379 | **Кофейный напиток с молоком** | 200 | 3.6 | 2.7 | 28.3 | 152 | 200 | 3.6 | 2.7 | 28.3 | 152 |
| | **Вафли** | 30 | 1.65 | 1.95 | 10.50 | 63.30 | 30 | 1.65 | 1.95 | 10.50 | 63.30 |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 |
| | **ИТОГО:** | **560.00** | **42.41** | **31.64** | **110.94** | **904.91** | **590.00** | **31.75** | **35.52** | **117.03** | **944.05** |
| | | | | | | | | | | | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 67 | **Винегрет овощной** | 60 | 0.84 | 1.56 | 5.16 | 37.80 | 100 | 1.40 | 2.60 | 8.60 | 63.00 |
| 102 | **Суп с горохом с говядиной и гренками** | 290 | 14 | 11.3 | 23.4 | 253 | 305 | 18.2 | 14 | 23.8 | 296 |
| 268 / 331 | **Биточки с соусом** | 150 | 14.75 | 15.3 | 22.15 | 284.5 | 150 | 14.75 | 15.3 | 22.15 | 284.5 |
| 171 | **Каша гречневая рассыпчатая** | 150 | 6.60 | 2.40 | 49.70 | 235.00 | 180 | 10.32 | 7.31 | 46.37 | 292.50 |
| 360 | **Кисель** | 200 | 0.1 | 0 | 32 | 128.3 | 200 | 0.1 | 0 | 32 | 128.3 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | **910** | **40.37** | **31.28** | **161.93** | **1067.6** | **930** | **48.85** | **39.93** | **162.44** | **1193.3** |
| | **ОБЕД 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | |
| 67 | **Винегрет овощной** | | | | | | 100 | 1.40 | 2.60 | 8.60 | 63.00 |
| 102 | **Суп картофельный с горохом и говядиной** | | | | | | 305 | 18.2 | 14 | 23.8 | 296 |
| 268 | **Биточки с соусом** | | | | | | 150 | 14.75 | 15.3 | 22.15 | 284.5 |
| 309 | **Макаронные изделия отварные** | | | | | | 180 | 6.55 | 6.59 | 36.55 | 234.85 |
| 360 | **Кисель** | | | | | | 200 | 0.1 | 0 | 32 | 128.3 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | | | | | | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | | | | | | **995** | **45.08** | **39.21** | **152.62** | **1135.65** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 | | | | | |
| | **Йогурт молочный в потребительской упаковке** | 100 | 2.70 | 0.10 | 16.00 | 75.00 | | | | | |
| | **Печенье** | 50 | **3.5** | **9** | **33.5** | **180** | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **350.00** | **6.3** | **9.12** | **64.5** | **315** | | | | | |
| | **День десятый (четверг 2)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 175 | **Каша"Дружба"** | 160 | 4.3 | 9 | 27 | 208 | 180 | 4.83 | 10.1 | 30.38 | 234 |
| 223 | **Запеканка из творога с сгущенным молоком** | 140 | 21 | 22.3 | 33 | 423 | 140 | 21 | 22.3 | 33 | 423 |
| 377 | **Чай с сахаром и лимоном** | 207 | 0.20 | 0.00 | 16.00 | 65.00 | 207 | 0.20 | 0.00 | 16.00 | 65.00 |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 |
| | **ИТОГО:** | **767.00** | **32.50** | **45.40** | **132.10** | **1112.80** | **767.00** | **32.50** | **45.40** | **132.10** | **1112.80** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 75 | **Икра свекольная** | 60 | 1.44 | 4.08 | 6.41 | 79.2 | 100 | 2.30 | 6.80 | 15.40 | 132.00 |
| 101 /105 | **Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками** | 285 | 9.28 | 6.67 | 27.9 | 182.7 | 285 | 9.28 | 6.67 | 27.9 | 182.7 |
| 232 | **Рыба,запеченная в сметанном соусе** | 90 | 6.3 | 10.8 | 22.5 | 166 | 100 | 7 | 12 | 25 | 184.4 |
| 128 | **Картофельное пюре** | 150 | 3.06 | 4.80 | 20.44 | 137.30 | 180 | 3.67 | 5.76 | 24.53 | 164.76 |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | **845** | **24.26** | **27.09** | **121.77** | **754.2** | **925** | **26.43** | **31.97** | **137.35** | **852.86** |
| | **ОБЕД 2 ВАРИАНТ** | | | | | | | | | | |
| 75 | **Икра свекольная** | | | | | | 100 | 2.30 | 6.80 | 15.40 | 132.00 |
| 101 | **Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками** | | | | | | 285 | 9.28 | 6.67 | 27.9 | 182.7 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 232 | **Рыба,запеченная в сметанном соусе** | | | | | | 100 | 7 | 12 | 25 | 184.4 |
| 128 | **Гороховое пюре** | | | | | | 180 | 15.58 | 7.83 | 40.03 | 291.43 |
| 376 | **Чай с сахаром** | | | | | | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | | | | | | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | | | | | | **925** | **38.34** | **34.04** | **152.85** | **979.53** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| | **Бутерброд с сыром** | 35 /20 | | | | | | | | | |
| | **Батон Нарезной** | 35 | 2.60 | 1.01 | 17.80 | 92.40 | | | | | |
| | **Сыр** | 20 | 4.68 | **6** | **0** | **74.2** | | | | | |
| | **Печенье** | 60 | 4.2 | **10.8** | **40** | **276** | | | | | |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **315.00** | **11.58** | **17.83** | **72.80** | **502.60** | | | | | |
| | **День одиннадцатый (пятница 2)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 309 | **Макаронные изделия отварные** | 150 | 5.46 | 5.49 | 30.46 | 195.71 | 180 | 6.55 | 6.59 | 36.55 | 234.85 |
| 295 /330 | **Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным** | 150 | 16.75 | 23.78 | 24.88 | 409.1 | 150 | 16.75 | 23.78 | 24.88 | 409.1 |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 |
| | **ИТОГО:** | **530.00** | **25.51** | **29.79** | **87.14** | **749.61** | **560.00** | **26.60** | **30.89** | **93.23** | **788.75** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 45 | **Салат из белокочанной капусты** | 60 | 0.74 | 2.3 | 6.98 | 49.02 | 100 | 1.4 | 4.6 | 10.3 | 88 |
| 82 | **Борщ со сметаной и говядиной** | 280 | 7.2 | 10.3 | 16.4 | 183 | 285 | 8.1 | 11.1 | 16.4 | 197 |
| 291 | **Плов из птицы** | 180 | 17.50 | 20.30 | 28.70 | 367.00 | 180 | 17.50 | 20.30 | 28.70 | 367.00 |
| 389 | **Сок фруктовый** | 200 | 1 | 0 | 24.4 | 101.6 | 200 | 1 | 0 | 24.4 | 101.6 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | **780.00** | **30.52** | **33.62** | **106.00** | **829.62** | **825.00** | **32.08** | **36.72** | **109.32** | **882.60** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| 389 | **Сок фруктовый** | 200 | 1 | 0 | 24.4 | 101.6 | | | | | |
| | **Печенье** | 100 | 7 | 18 | 67 | 460 | | | | | |
| | **ИТОГО:** | **300** | **8** | **18** | **91.4** | **561.6** | | | | | |
| | **День двеннадцатый (суббота 2)** | | | | | | | | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| 128 | **Картофельное пюре** | 150 | 3.06 | 4.80 | 20.44 | 137.30 | 180 | 3.67 | 5.76 | 24.53 | 164.76 |
| 290 /331 | **Цыпленок, трушенный в соусе** | 100 | 11.10 | 12.40 | 3.00 | 128.30 | 120 | 14.80 | 16.50 | 4.00 | 171.06 |
| 389 | **Сок фруктовый** | 200 | 1 | 0 | 24.4 | 101.6 | 200 | 1 | 0 | 24.4 | 101.6 |
| | **Хлеб пшеничный** | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 | 30 | 3.2 | 0.5 | 16.8 | 84.8 |
| | **Печенье** | 40 | 2.45 | 6.3 | 23.45 | 161 | 40 | 2.45 | 6.3 | 23.45 | 161 |
| | **ИТОГО:** | **520.00** | **20.81** | **24.00** | **88.09** | **613.00** | **570.00** | **25.12** | **29.06** | **93.18** | **683.22** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| 101 | **Суп картофельный с рисовой крупой с говядиной** | 275 | 9.74 | 7.74 | 20.1 | 192 | 290 | 10.3 | 8.16 | 21.19 | 202 |
| 131 | **Гороховое пюре** | 150 | 12.99 | 6.53 | 33.36 | 242.86 | 180 | 15.58 | 7.83 | 40.03 | 291.43 |
| 260 | **Гуляш из говядины** | 90 | 13.86 | 5.76 | 3.33 | 120.60 | 100 | 15.40 | 6.40 | 3.70 | 134.00 |
| 376 | **Чай с сахаром** | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 | 200 | 0.1 | 0.02 | 15 | 60 |
| | **Хлеб ржано-пшеничный** | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 | 60 | 4.08 | 0.72 | 29.52 | 129.00 |
| | **ИТОГО:** | **775.00** | **40.77** | **20.77** | **101.31** | **744.46** | **830.00** | **45.46** | **23.13** | **109.44** | **816.43** |

| **Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей в общеобразовательных учреждениях** | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Суммарный объем блюд, гр. 500** | **От 7 до 11 лет** | | | | **Суммарный объем блюд, гр 550** | **От 12 лет и старше** | | | |
| | | **ЗАВТРАК** | | | | | **ЗАВТРАК** | | | |
| | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Понедельник 1 | **500.00** | **28.70** | **29.95** | **110.69** | **831.09** | **580.00** | **37.12** | **35.71** | **138.58** | **1029.10** |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вторник 1 | **715.00** | **18.47** | **23.83** | **118.32** | **762.70** | **740.00** | **21.07** | **27.78** | **142.54** | **842.40** |
| Среда 1 | **590.00** | **37.68** | **37.78** | **158.44** | **1124.60** | **610.00** | **38.48** | **38.98** | **162.74** | **1155.60** |
| Четверг 1 | **572.00** | **22.35** | **32.86** | **106.29** | **857.60** | **602.00** | **23.44** | **33.96** | **112.38** | **896.74** |
| Пятница 1 | **630.00** | **18.50** | **19.70** | **89.20** | **626.80** | **650.00** | **19.06** | **20.76** | **92.32** | **650.80** |
| Суббота 1 | **680.00** | **21.10** | **24.32** | **105.50** | **729.80** | **730.00** | **24.60** | **28.02** | **109.50** | **792.80** |
| Понедельник 2 | **585.00** | **25.40** | **21.12** | **114.13** | **722.80** | **605.00** | **26.89** | **21.99** | **117.45** | **750.47** |
| Вторник 2 | **648.00** | **17.60** | **25.32** | **89.90** | **702.80** | **668.00** | **18.56** | **27.01** | **95.06** | **742.55** |
| Среда 2 | **560.00** | **42.41** | **31.64** | **110.94** | **904.91** | **590.00** | **31.75** | **35.52** | **117.03** | **944.05** |
| Четверг 2 | **767.00** | **32.50** | **45.40** | **132.10** | **1112.80** | **767.00** | **32.50** | **45.40** | **132.10** | **1112.80** |
| Пятница 2 | **530.00** | **25.51** | **29.79** | **87.14** | **749.61** | **560.00** | **26.60** | **30.89** | **93.23** | **788.75** |
| Суббота 2 | **520.00** | **20.81** | **24.00** | **88.09** | **613.00** | **570.00** | **25.12** | **29.06** | **93.18** | **683.22** |
| | | | | | | | | | | |
| **Средн. за 12 дней:** | **608.08** | **25.92** | **28.81** | **109.23** | **811.54** | **639.33** | **27.10** | **31.26** | **117.18** | **865.77** |
| | | | | | | | | | | |
| | Суммарный объем блюд, гр 700 | **ОБЕД** | | | | Суммарный объем блюд, гр 800 | **ОБЕД** | | | |
| | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Понедельник 1 | **900.00** | **32.51** | **27.21** | **131.53** | **888.83** | **970.00** | **34.26** | **30.61** | **140.94** | **966.95** |
| Вторник 1 | **845.00** | **32.39** | **40.32** | **107.16** | **899.60** | **925.00** | **37.25** | **46.18** | **113.95** | **996.06** |
| Среда 1 | **860.00** | **40.44** | **30.00** | **122.49** | **880.86** | **930.00** | **43.59** | **32.34** | **132.60** | **954.63** |
| Четверг 1 | **830.00** | **31.65** | **27.59** | **85.12** | **830.85** | **935.00** | **39.08** | **34.85** | **190.38** | **983.38** |
| Пятница 1 | **770.00** | **35.66** | **23.70** | **106.36** | **772.20** | **875.00** | **41.48** | **29.18** | **119.12** | **880.00** |
| Суббота 1 | **815.00** | **41.03** | **27.62** | **144.27** | **968.30** | **870.00** | **50.35** | **36.83** | **140.94** | **1086.80** |
| Понедельник 2 | **830.00** | **33.12** | **20.31** | **108.60** | **745.51** | **930.00** | **37.63** | **25.53** | **123.27** | **864.85** |
| Вторник 2 | **890.00** | **33.91** | **44.89** | **114.51** | **979.99** | **980.00** | **37.92** | **50.45** | **121.30** | **1072.45** |
| Среда 2 | **910.00** | **40.37** | **31.28** | **161.93** | **1067.60** | **930** | **48.85** | **39.93** | **162.44** | **1193.30** |
| Четверг 2 | **845.00** | **24.26** | **27.09** | **121.77** | **754.20** | **925.00** | **26.43** | **31.97** | **137.35** | **852.86** |
| Пятница 2 | **780.00** | **30.52** | **33.62** | **106.00** | **829.62** | **825.00** | **32.08** | **36.72** | **109.32** | **882.60** |
| Суббота 2 | **775.00** | **40.77** | **20.77** | **101.31** | **744.46** | **830.00** | **45.46** | **23.13** | **109.44** | **816.43** |
| | | | | | | | | | | |
| **Средн. за 12 дней:** | **837.50** | **34.72** | **29.53** | **117.59** | **863.50** | **832.92** | **39.53** | **34.81** | **133.42** | **962.53** |
| | | | | | | | | | | |

| | Суммарный объем блюд, гр 300 | **ПОЛДНИК** | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Понедельник | **300.00** | **6.60** | **5.00** | **100.70** | **463.60** |
| Вторник | **300.00** | **10.40** | **11.50** | **67.40** | **401.00** |
| Среда | **350.00** | **6.30** | **9.12** | **64.50** | **365.00** |
| Четверг | **300.00** | **7.00** | **18.00** | **91.40** | **561.00** |
| Пятница | **310.00** | **11.30** | **11.73** | **50.30** | **348.90** |
| Понедельник | **300.00** | **6.60** | **5.00** | **100.70** | **463.60** |
| Вторник | **300.00** | **10.40** | **11.50** | **67.40** | **401.00** |
| Среда | **350.00** | **6.30** | **9.12** | **64.50** | **315.00** |
| Четверг | **315.00** | **11.58** | **17.83** | **72.80** | **502.60** |
| Пятница | **300.00** | **8.00** | **18.00** | **91.40** | **561.60** |
| | | | | | |
| **Средн. за 10 дней:** | **313** | **8** | **12** | **77** | **438** |
| | | | | | |

**Выполнение потребности в пищевых веществах и энергии на одного ребенка по примерному меню с 01.09.2023 г. (от 7 до 11 лет)**

| Название пищевых веществ | Суточная норма (100%), гр. | Завтрак (20%), гр. | Завтрак (25%), гр. | Фактическ. выполнен. норм ( 20-25%) в среднем за день, гр | Обед (30%), гр. | Обед (35%), гр. | Фактичес.выполнен.норм (30-35%) в среднем за день, гр | Полдник (10%), гр | Полдник (15%), гр | Фактическ. выполнен. Норм ( 10-15%) в среднем за день, гр | Завтрак, обед, полдник( 60%) | Завтрак, обед, полдник 75%) | Фактическ. выполнен. норм ( 60-75%) в среднем за день, гр |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Белки (г) | 77 | 15.4 | 19.25 | 25.92 | 23.1 | 26.95 | 34.72 | 7.7 | 11.55 | 8.45 | 46.2 | 57.75 | 69.09 |
| Жиры (г) | 79 | 15.8 | 19.75 | 28.81 | 23.7 | 27.65 | 29.53 | 7.9 | 11.85 | 11.68 | 47.4 | 59.25 | 70.02 |
| Углеводы (г) | 335 | 67 | 83.75 | 109.23 | 100.5 | 117.25 | 117.59 | 33.5 | 50.25 | 77.11 | 201 | 251.25 | 303.93 |
| Энергет. Ценность (ккал) | 2350 | 470 | 587.5 | 811.54 | 705 | 822.5 | 863.50 | 235 | 352.5 | 438.33 | 1410 | 1762.5 | 2113.37 |
| Витамин С (мг) | 60 | 12 | 15 | #REF! | 18 | 21 | #REF! | 6 | 9 | #REF! | 36 | 45 | #REF! |

**Выполнение потребности в пищевых веществах и энергии на одного ребенка по примерному меню с 01.09.2023 г. (от 12 лет и старше)**

| Название пищевых веществ | Суточная норма (100%), гр. | Завтрак (20%), гр. | Завтрак (25%), гр. | Фактическ. выполнен. норм ( 20-25%) в среднем за день, гр | Обед (30%), гр. | Обед (35%), гр. | Фактичес.выполнен.норм (30-35%) в среднем за день, гр | Завтрак, обед ( 50%) | Завтрак, обед (60%) | Фактическ. выполнен. норм (50-60%) в среднем за день, гр |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Белки (г) | 90 | 18 | 22.5 | 27.10 | 27 | 31.5 | 39.53 | 45 | 54 | 66.63 |
| Жиры (г) | 92 | 18.4 | 23 | 31.26 | 27.6 | 32.2 | 34.81 | 46 | 55.2 | 66.07 |
| Углеводы (г) | 383 | 76.6 | 95.75 | 117.18 | 114.9 | 134.05 | 133.42 | 191.5 | 229.8 | 250.60 |
| Энергет. Ценность (ккал) | 2720 | 544 | 680 | 865.77 | 816 | 952 | 962.53 | 1360 | 1632 | 1828.30 |
| Витамин С (мг) | 70 | 14 | 17.5 | #REF! | 21 | 24.5 | #REF! | 35 | 42 | #REF! |

Технолог МП"КШП" _____ Меняйкина М.В.

Калькулятор МП "КШП" _____ Бирюкова Н.Ю.