

УТВЕРЖДАЮ

ИП Козлов В.И.

В.И. Козлов

« 28 » НОЯБРЯ



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 8



2024 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

Сезон: зимне - весенний

Возраст: от 7 до 11 лет

Присл пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г			
Неделя 1 День 1								
завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшени	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 лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	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	17,5	15,7	85,9	557,9		
обед	Овощи консервированные (порциями)	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
	Пюре из мясных 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	43	39,5	195,2	1299		

* - Допускается выдача иных фруктов
 ** - Допускается выдача иных овощей
 *** - Допускается выдача иных кондитерских изделий

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник к рецепт ур
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г			
Неделя 1 День 2								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	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	25	0,2	0,8	1,2	13	419-тгк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	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 п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
		585	19,3	18,7	84,3	584,3		
	Итого за завтрак:							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ п	70	0,9	4,3	4,3	58,9	31	2021
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМЫИ п	200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ-тгк	110	9,5	9	12	166,5	239	2011
	КАРТОФЕЛЬ, тушенныи 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 п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	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

среды		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепт ур
Прием пищи	Наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			
Неделя 1 День 3								
завтрак								
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные ттк	180	14,4	14,4	42,7	360	286-ттк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СЫЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		535	19,2	16,7	87,9	579,1		
обед								
	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,1	4,4	23,6	56	2011
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	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 п	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРЯНИКИ п***	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:		1280	41,6	40,2	201	1437,5		

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			
Неделя 1 День 4								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ помидоры п** ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯЩИЕ-рыбные-тук ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-тук КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п ХЛЕБ РЖАНОЙ п	60 110 150 30 200 30 20	0,4 9,5 4,1 0,3 0,6 2,3 1,6	0,1 1,1 6 1 0,1 0,2 0,3	1,1 1,2 8,7 1,4 20,1 14,8 8	6,6 166,5 105 15,7 84 70,2 41,2	148 486-тук 377 419-тук 495 573 574	2021 2021 2021 2021 2021 2021 2021
Итого за завтрак:		600	18,8	18,7	66,1	489,2		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п СУП-ЛАЩА ЛОМАШНЯЯ п МЯСО ТУШЕНОЕ КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п ЧАЙ С ЛИМОНОМ п ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п ХЛЕБ РЖАНОЙ п ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	60 200 90 150 200 50 35 120	0,7 2 9,5 3,9 0,3 3,8 2,8 0,5	3,1 3,1 16,4 3,2 0,1 0,4 0,5 0,5	3,3 8,9 2,3 23,1 9,5 24,6 14 11,8	43,8 71,4 274,5 137,1 40 117 72,1 52,8	2 128 256 223 459 573 574 82	2021 2021 2021 2021 2021 2021 2021 2021
Итого за обед:		905	23,5	27,3	97,5	808,7		
Итого за день:		1505	42,3	46	163,6	1297,9		

* - допускается выдача иных фруктов

Присем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник к репент ур
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			
Неделя 1 День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п	60	1	3,6	4,9	56,4	9	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-т-тк	180	12,5	13,9	32,2	294,8	375-т-тк	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)п*	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
Итого за завтрак:		580	20,2	20,7	76	565,2		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ)п-т-тк	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ПЫШЛЯТ	100	12,6	15,2	8,1	265,4	297	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ	150	4,1	5,8	23,8	112,9	400-т-тк	2021
	КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)п-т-тк	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	795	26,3	25,7	97,3	720		
Итого за обед:		1375	46,5	46,4	173,3	1285,2		
Итого за день:								

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет

понедельник		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов УР	
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г				Углево ды, г
Неделя 2 День 1								
завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная	200	8,2	6,4	36,9	239,5	223	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями) п	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	СЫР ПОЛТВЕРСКИЙ (порциями) п	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 п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	30	2,4	0,4	12	61,8	574	2021
	Итого за завтрак:	490	19,3	20,3	82,5	590,8		
	обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,5	0,1	1	6,6	149
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕПКАМИ п	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 п	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) п*	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:		1320	41,7	47,4	183,7	1376,9		

* - Допускается выдача иных фруктов
 ** - Допускается выдача иных овощей

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет
вторник

Вторник		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов ур
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г			
Неделя 2 День 2								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,3	3,7	4,6	55,2	30	2021
	ПЛОД 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
	Итого за завтрак:	580	16,6	18,22	75,38	586,2		
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-тук	100	14,9	18	30,5	299,8	294-тук	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за обед:		775	27,7	27,5	120,2	794		
Итого за день:		1355	44,3	45,72	195,58	1380,2		

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет
среда

Присем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			
Неделя 2 День 3								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМИ-ТТК СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п ХЛЕБ РЖАНОЙ п ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п* ПРЯНИКИ п***	60 150 200 20 20 100 20	1.1 13.5 1.1 1.5 1.6 0.4 1.1	5.3 11.6 0.2 0.2 0.3 0.4 0.9	4.6 3.5 20.2 9.8 8 9.8 14.8	70.8 201.2 86 46.8 41.2 44 73.2	150 268-ТТК 501 573 574 82 581	2021 2021 2021 2021 2021 2021 2021
Итого за завтрак:		570	20.2	18.9	70.7	563.2		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ п СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМЫМИ п ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п ЧАЙ С САХАРОМ п ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п ХЛЕБ РЖАНОЙ п	60 200 110 155 200 40 40	0.8 5 11.1 4.2 0.2 3 3.2	3.7 2.9 13.8 4 0.1 0.3 0.6	4.6 11.7 11.4 25.8 9.3 19.7 16	54.6 92.6 204.6 156.6 38 93.6 82.4	26 113 279 225 457 573 574	2021 2021 2021 2021 2021 2021 2021
Итого за обед:		805	27.5	25.4	98.5	722.4		
Итого за день:		1375	47.7	44.3	169.2	1285.6		

* - допускается выдачи иных фруктов

*** - допускается выдачи иных кондитерских изделий

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			
Неделя 2 День								
4								
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ п	60	0,5	3,6	1,6	40,8	16	2021
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	110	9,5	9	12	166,5	239	2011
	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	150	4,1	6	8,7	105	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ПШОВНИКА п	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	25	1,9	0,2	15,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
		565	18,3	19,4	63,9	490		
Итого за завтрак:								
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ п	70	1	4,2	5,9	65,9	1	2021
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
		100	10,6	14,9	2,9	309	260	2011
	ГУЛЯШ	155	2,3	4,6	26,4	155,2	324	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД п	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	815	23,1	28,9	97,5	863,1		
Итого за обед:		1380	41,4	48,3	161,4	1353,1		
Итого за день:								

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 пятница

Питание		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник к рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г			
Неделя 2 День									
5									
Завтрак	ОВОШИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) отруби п**		60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	НАПЕЧЕТЫ КУРИНЫЕ		100	10,8	10,2	13,6	276,6	326	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п		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 п		200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п		20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п		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 п		60	0,6	3,7	4,5	53,4	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п		200	1,5	3,5	5,9	60	95	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п-тук		100	12,8	4,1	5,6	112,6	308-тук	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, тушенные в соусе		180	3,9	11,8	29,4	239,9	142	2011
	СОКИ ОВОШНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п		200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п		40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п		30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	Итого за обед:		810	25,2	24,1	97,3	707,3		
Итого за день:			1385	45,4	40,8	171,5	1321		

* - Допускается выдача иных фруктов
 ** - Допускается выдача 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	19	18,1	80,04	555,14
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		24,68	22,91	23,89	23,62

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	Углево-ды, г
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1386	43,92	43,66	182,58
СанПин 100 % суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 50 % от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5
норма по СанПин 60 % от суточной нормы:		46,2	47,2	201
Выход норм в % соотношении за 5 дней		57,04	55,27	54,50

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)				
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем	556	18,92	18,704	73,336
СанПин 100 % суточной нормы:		77	79	335
норма по СанПин 20 % от суточной нормы:		15,4	15,8	67
норма по СанПин 25 % от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75
Выход норм в % соотношении за 5 дней		25	23,68	21,89

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем	807	25,18	26,6	102,94	774,58
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		32,70	33,67	30,73	32,96

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 5 дней (вторую неделю) в среднем фактически:	1363	44,1	45,304	176,28	1343,36
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		57,27	57,35	52,62	57,16

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ		суммарный вес глюкоз		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г			ценность
1 ДЕНЬ		500	17,5	15,7	85,9		557,9
2 ДЕНЬ		585	19,3	18,7	84,3		584,3
3 ДЕНЬ		535	19,2	16,7	87,9		579,1
4 ДЕНЬ		600	18,8	18,7	66,1		489,2
5 ДЕНЬ		580	20,2	20,7	76		565,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		560	19	18,1	80,04		555,14
6 ДЕНЬ		490	19,3	20,3	82,5		590,8
7 ДЕНЬ		580	16,6	18,22	75,38		586,2
8 ДЕНЬ		570	20,2	18,9	70,7		563,2
9 ДЕНЬ		565	18,3	19,4	63,9		490
10 ДЕНЬ		575	20,2	16,7	74,2		613,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:		556	18,92	18,704	73,336		568,78
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):		558	18,96	18,402	76,688		561,96

ДНИ	ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блюд	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
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	826	24,92	25,56	102,54	771,68
	6 ДЕНЬ	830	22,4	27,1	101,2	786,1
	7 ДЕНЬ	775	27,7	27,5	120,2	794
	8 ДЕНЬ	805	27,5	25,4	98,5	722,4
	9 ДЕНЬ	815	23,1	28,9	97,5	863,1
	10 ДЕНЬ	810	25,2	24,1	97,3	707,3
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	807	25,18	26,6	102,94	774,58
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	816,5	25,05	26,08	102,74	773,13

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делли принт, 2011. - 544 с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина. - Изд-е 4-е доп.и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУЗ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСРСОЗ»/ Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.-361 с.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».