



УТВЕРЖДАЮ
ИП Чаушева М.Я.

М.Я. Чаушева

«_____» 2024 год



СОГЛАСОВАНО

Директор СОИ № _____

«_____» 2024 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(10-ти дневное)
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 1		10	2,3	3	0	36,4	15	2011
Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	150	15,5	8	37,2	294,1	236-ттк	2012
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком	200	0,2	0	10,1	42,2	377	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20	1,5	0,1	10	47,4	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	0,4	0,4	10,8	48,8	338	2011
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	500	20	19,8	68,2	543,7		
Итого за завтрак:		60	0,7	0,1	2,3	12,9	71	2011
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	200	2,1	2,3	15,8	92,6	101	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	100	14,9	18	14,5	279,7	294-ттк	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	0,5	0,3	12	54,7	338.1	2011
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	880	27,8	28,9	103,2	786		
Итого за обед:			47,8	48,7	171,4	1329,7		
Всего за день:								

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 2								
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,9	3	2,6	41	29	2008
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	189,4	326-ттк	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ттк	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	ПР	2008
	Итого за завтрак:		550	19,6	19,3	74,1	546,8	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,5	4,3	1,7	47,1	20	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	10	82,7	82	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,2	7,1	6,9	144,9	229	2011
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	5,8	37,7	217,4	305	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	ПР	2008
Итого за обед:		820	23,2	22,6	122,5	787,5		
Всего за день:			42,8	41,9	196,6	1334,3		

сезон: осенний
 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			
Неделя 1 день 3								
Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,8	3,5	0	43,7	15	2011
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	7,4	12	34,8	278	175	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	40,2	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
Итого за завтрак:		502	15,3	20,6	79,1	566		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5	56,1	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	102	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	180	3,4	5	16,8	121,5	177-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27	111,1	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
Итого за обед:		820	25,2	27,5	108,1	766,9		
Всего за день:			40,5	48,1	187,2	1332,9		

сезон: осенний

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								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	5,3	53	45	2011
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ"	200	16,4	17,3	24,5	319,3	276	2016
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
Итого за завтрак:		500	20,1	20,6	67,7	537,9		
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71	2011
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3,1	8,9	71,4	128-гтк	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14,5	20,1	12,6	289,3	269	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	21,7	90	468	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	338	2011
Итого за обед:		915	27,6	27,6	119,5	839,3		
Всего за день:			47,7	48,2	187,2	1377,2		

сезон: осенний

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	12,9	71	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,5	17,6	26,8	327,2	291-ттк	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,8	59,6	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10	45,6	338.1	2011
	Итого за завтрак:	545	19,2	18,2	70,3	523,3		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,7	3,7	2,3	46	27	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	10	82,7	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,6	15,2	8,1	219,6	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,7	312	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
	Итого за обед:	790	24,8	29	99,2	758		
Всего за день:			44	47,2	169,5	1281,3		

сезон: осенний
 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		60	0,5	0,1	1,5	8,4	71	2011
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	90	11,6	16,7	25	296,7	268-ттк	2011
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ"	150	3,9	3,2	23,1	137,1	223	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,2	0	10,1	42,2	377	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	540	19	20,3	78,2	572,6		
Итого за завтрак:		60	0,7	0,1	2,3	12,9	71	2011
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	200	3,2	4,3	18,4	125,1	108	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	100	13,9	17,2	3	222,3	290	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абрикос)	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	850	28	27,4	100,7	759,5		
Итого за обед:			47	47,7	178,9	1332,1		
Всего за день:								

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 2								
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,9	3	2,6	41	29	2008
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	100	12,6	10,4	8,4	177,5	486-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
	Итого за завтрак:		545	20,2	19,1	68,4	526,2	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	10	82,7	82	2011
	ПЛОВ из мяса	200	22,7	23,3	40,1	460,9	265	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	Итого за обед:		705	28,1	28	96,4	750	
Всего за день:			48,3	47,1	164,8	1276,2		

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 2								
Завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,9	3	2,6	41	29	2008
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные	100	12,6	10,4	8,4	177,5	486-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
	Итого за завтрак:		545	20,2	19,1	68,4	526,2	
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	10	82,7	82	2011
	ПЛОВ из мяса	200	22,7	23,3	40,1	460,9	265	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	Итого за обед:		705	28,1	28	96,4	750	
Всего за день:			48,3	47,1	164,8	1276,2		

сезон: осенний

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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	2,5	4,9	46,2	53	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	14	2,6	190,6	210-ттк	2011
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	21,7	90	468	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	ПР	2008
	Итого за завтрак:		570	18,8	17,8	72,5	528,9	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	102	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,6	14,3	25,8	307	328	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27	111,1	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПР	2008
Итого за обед:		720	28,2	23	97	710,3		
Всего за день:			47	40,8	169,5	1239,2		

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 4								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71	2011
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	90	9,6	15,5	12,9	229,7	321	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	20	0,2	0,7	0,9	10,5	419-гтк	2021
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	4,5	3,4	13,9	105	172	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
Итого за завтрак:		580	19,3	20,2	68,7	534,1		
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	5,3	53	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	200	1,9	6,4	14,9	124,4	123-п	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,4	3,6	29,2	166,8	227	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2008
Итого за обед:		790	23,4	27,3	113	782,1		
Всего за день:			42,7	47,5	181,7	1316,2		

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5								
Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	15	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,3	7,5	36,3	245,5	225	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПР	2008
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ттк	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
Итого за завтрак:		505	19,3	18,5	87	591,9		
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	12,9	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10	82,7	82	2011
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	17,2	24,1	29,8	404,9	263	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	ПР	2008
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПР	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338.2	2011
Итого за обед:		815	25,2	29,02	97,1	750,7		
Всего за день:			44,5	47,52	184,1	1342,6		

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:	519,4	18,8	19,7	71,9	543,5
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		24,5	24,9	21,5	23,1

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	845	25,72	27,12	110,5	787,54
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		33,4	34,3	33,0	33,5

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:	519,4	18,8	19,7	71,9	543,5
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		24,5	24,9	21,5	23,1

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	845	25,72	27,12	110,5	787,54
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		33,4	34,3	33,0	33,5

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		44,56	46,82	182,38	1331,08
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	47,4	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		57,9	59,3	54,4	56,6

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:	548,0	19,3	19,2	75,0	550,7
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		25,1	24,3	22,4	23,4

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	776	26,58	26,944	100,84	750,52
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		34,5	34,1	30,1	31,9

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		45,90	46,12	175,80	1301,26
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	47,4	201	1410

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 ЛЕТ	7 суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	500	20	20	68	544
2 ДЕНЬ	550	19,6	19,3	74,1	546,8
3 ДЕНЬ	502	15,3	20,6	79,1	566
4 ДЕНЬ	500	20,1	20,6	67,7	537,9
5 ДЕНЬ	545	19	18	70	523
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	519,40	18,84	19,70	71,88	543,54
6 ДЕНЬ	540	19	20,3	78,2	572,6
7 ДЕНЬ	545	20,2	19,1	68,4	526,2
8 ДЕНЬ	570	18,8	17,8	72,5	528,9
9 ДЕНЬ	580	19,3	20,2	68,7	534,1
10 ДЕНЬ	505	19,3	18,5	87	591,9
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	548,00	19,32	19,18	74,96	550,74
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	533,7	19,08	19,44	73,42	547,14

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	880	28	29	103	786
2 ДЕНЬ	820	23,2	22,6	122,5	787,5
3 ДЕНЬ	820	25,2	27,5	108,1	766,9
4 ДЕНЬ	915	27,6	27,6	119,5	839,3
5 ДЕНЬ	790	24,8	29	99,2	758
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	845,00	25,72	27,12	110,50	787,54
6 ДЕНЬ	850	28	27,4	100,7	759,5
7 ДЕНЬ	705	28,1	28	96,4	750
8 ДЕНЬ	720	28,2	23	97	710,3
9 ДЕНЬ	790	23,4	27,3	113	782,1
10 ДЕНЬ	815	25,2	29,02	97,1	750,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	776,00	26,58	26,94	100,84	750,52
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	810,5	26,15	27,032	105,67	769,03

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО ПАВОНА
 по осеннему меню-24 г. для школьников возрастной категории 7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол-нение, %
Хлеб ржаной	48	20	20	45	55	45	40	35	60	50	35	405	48	100
Хлеб пшеничный	75	86	84	55	104	85	70	64	40	80	55	723	75	100
Мука пшеничная	4		3,3	9,2	11,2		19,8			11,8	2,4	57,7	4	100
Крупа (злаки), бобовые	27	24,2	52,5	52,4	35	35	35	45,3	16	36,1	48,8	380,3	27	100
Макаронные изделия	9		51				51					102	9	100
Картофель	112	188	16	115	141	144	40	144	220	194	108	1310	131	117
Овощи разные, зелень	168	76	250	226	192	209	151	246	141	217	170	1879	187,9	112
Фрукты свежие	92,5	237		40	135	100	107	30	166	25	100	940	94	100
Сухофрукты	7,5		20		20					20		60	6,5	87
Соки фруктовые	100		200			200	200	200			200	1000	100	100
Мясо	42			38	170		55,5	120	83	117	80	663	42	100
Субпродукты (печень,	18												18	100
Птица	21	67,3	89,9			139	75					371,5	21	100
Рыба	29		79,3					62,6		30,1		172	29	100
Молоко	150	297		217		44		31	39	37	421	1086	150	100
Творог	25	87										87	25	100
Сыр	5	10		12			6,8				10	38,8	5	100
Сметана	5	3		12,8			12,5			12,9		41,2	5	100

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО ПАВОНА
 по осеннему меню-24 г. для школьников возрастной категории 7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол-нение, %
Хлеб ржаной	48	20	20	45	55	45	40	35	60	50	35	405	48	100
Хлеб пшеничный	75	86	84	55	104	85	70	64	40	80	55	723	75	100
Мука пшеничная	4		3,3	9,2	11,2		19,8			11,8	2,4	57,7	4	100
Крупа (злаки), бобовые	27	24,2	52,5	52,4	35	35	35	45,3	16	36,1	48,8	380,3	27	100
Макаронные изделия	9		51				51					102	9	100
Картофель	112	188	16	115	141	144	40	144	220	194	108	1310	131	117
Овощи разные, зелень	168	76	250	226	192	209	151	246	141	217	170	1879	187,9	112
Фрукты свежие	92,5	237		40	135	100	107	30	166	25	100	940	94	100
Сухофрукты	7,5		20		20					20		60	6,5	87
Соки фруктовые	100		200			200	200	200			200	1000	100	100
Мясо	42			38	170		55,5	120	83	117	80	663	42	100
Субпродукты (печень,	18												18	100
Птица	21	67,3	89,9			139	75					371,5	21	100
Рыба	29		79,3					62,6		30,1		172	29	100
Молоко	150	297		217		44		31	39	37	421	1086	150	100
Творог	25	87										87	25	100
Сыр	5	10		12			6,8				10	38,8	5	100
Сметана	5	3		12,8			12,5			12,9		41,2	5	100

Масло сливочное	15	18,3	12,3	11,9	8,5	14,4	11,3	5,3	5,2	7,3	5,9	100,4	10	67
Масло растительное	9	7,5	21,7	15,5	19,6	12,1	8,5	17,1	16	17,6	13,1	148,7	14,9	166
Яйцо, шт.	0,5	0,2	0,2		0,1		0,1	0,2	2,6			3,4	0,5	100
Сахарный песок	18	28,1	15,1	26,2	35	17,1	10	12	32	23,4	12	210,9	18	100
Кондитерские изделия	6		30						20			50	6	100
Чай	0,5	0,5		0,6		0,5	0,5					2,1	0,2	40
Какао	0,5										2,4	2,4	0,2	40
Кофейный напиток	1	2,4										2,4	0,2	20
Крахмал	1,5							10				10	1	67
Соль	1,8	2,4	1,7	1,2	1,3		2,4	4,4		2	0,5	15,9	1,6	89

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Переводим 155 г мяса в 180 г печени. Печень- 100%.
2. Переводим 161,5 г птицы в 166,49 г мяса. Птица — 100%.
3. Переводим 135,2 г мяса в 163 г творога. Творог — 100 %.
4. Переводим 5,74 г мяса в 41 г молока. Молоко — 100 %.
5. Переводим 94,4 г мяса в 118 г рыбы. Рыба — 100 %.
6. Переводим 5,2 г мяса в 0,2 шт. яйца. Яйцо — 100 %.
7. Переводим 10,96 г мяса в 1,3 г сыра и 0,9 г сметаны. Сыр и сметана -100%.
8. Переводим 1,5 г фруктов в 0,5 г с/фруктов. Фрукты- 100%. С/фрукты — 87%.
9. Переводим 3 г сахара и 1,8 г муки в 10 г кондитерских изделий. - 100%
10. Переводим 1,2 г мак.изд. и 11 г крупы в 7 г хлеба ржаного и 3 г хлеба пш.- 100%

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.:ДеЛи принт, 2011. - 544 с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений./сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина. - 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 «АПСПСОЗ»/ 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».