

10- дневное меню для организации горячего питания

Завтрак 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,68	14,84	23,45	225,50	491	50,54
	Икра кабачковая	60	1,07	2,70	9,20	88,20	57	19,76
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	2,28	1,85	20,10	136,50		15,90
Итого за завтрак		500	19,26	19,75	83,41	587,86		94,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	200	12,93	13,94	36,74	323,35	28	59,96
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	13,30	67,40	34	9,16
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,18	2,59	0,00	32,09	97	13,73
Итого за завтрак		510	19,20	19,60	81,05	576,6		94,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,85	5,74	37,76	238,08	311	28,47
	Сэндвич с курицей	100	12,73	13,53	30,20	235,00	626	40,36
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	68,65	885	6,97
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	18,20
Итого за завтрак		600	19,29	19,77	83,58	586,13		94,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (70/30)	100	10,02	7,98	10,24	163,88	462	39,22
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	2,48	3,87	19,49	101,60	869	16,38
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
Итого за завтрак		550	19,38	19,80	83,75	588,58		94,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Капуста, тушеная с мясом птицы	90	10,29	9,85	16,98	171,47	54-27м	44,67
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	108,24		14,35
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
Итого за завтрак		520	19,19	19,70	83,32	586,70		94,00

Средние показатели за завтрак:

Среднее значение за 5 дней:

соотношение

96,3298,62415,112925,87

19,2619,7283,02585,17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	200	13,27	7,04	36,34	248,61	54-12м	52,11
	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	6,13	6,98	98,50	73	10,37
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Маффины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	108,25		20,35
Итого за завтрак		530	19,26	19,71	83,6	587,77		94,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом	100	12,61	14,02	5,02	164,03	352	47,38
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91
	Винегрет	60	0,78	5,37	12,03	67,47	29	16,56
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
Итого за завтрак		550	20	24,68	80,86	582,05		94,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	10,26	8,88	27,36	258,00	418	27,42
	Сдоба "Выборгская"	80	8,30	8,40	30,80	266,50		33,00
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	2,48	3,87	19,49	101,60	869	16,38
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	17,20
Итого за завтрак		580	21,44	21,55	87,45	670,50		94,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	200	13,22	10,82	35,75	267,97	455	52,73
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,18
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Кондитерское изделие	30	1,35	5,24	19,91	155,00		17,60
Итого за завтрак		530	19,27	19,75	83,70	587,08		94,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) (70/30)	100	12,05	13,48	21,68	210,32	374	50,43
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	11,60	70,20	54-28з	9,10
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		3,69
Итого за завтрак		545	18,87	19,71	84,38	585,19		94,00

Средние показатели за завтрак:	19,77	21,08	84,00	602,52
Среднее значение за 10 дней:	19,52	20,40	83,51	593,85
соотношение	1	1	4	

Список используемой литературы:

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы
Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21
«Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»
-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в
общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г

СВО+Многодетные+Завтрак 5-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	8,60	7,77	39,83	246,63	302	35,26
	Яйца вареные	50	4,78	4,05	0,25	56,55		15,60
	Маффины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	103,25		22,35
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
Итого за завтрак		570	18,17	18,36	80,36	538,84		84,38
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	210	17,19	20,01	43,74	384,67	28	60,58
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	16,00
Итого за завтрак		550	20,82	20,77	84,20	566,73		84,38
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	220	6,44	6,31	41,54	261,89	311	30,11
	Сэндвич с курицей	90	11,86	12,18	27,18	211,50	626	36,32
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	108,24		14,35
Итого за завтрак		550	21,09	22,21	95,56	625,53		84,38
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (70/30)	100	10,02	7,98	10,24	163,88	462	39,22
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	20,84
	Кондитерское изделие (батончик "Супер")	40	4,80	7,60	22,00	112,00		16,30
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
		560	22,98	22,46	95,10	643,59		84,38
Итого за завтрак								
Неделя 1 День 5	Капуста, тушеная с мясом птицы	100	11,43	9,72	15,80	171,46	54-27м	39,62
Завтрак	Пюре картофельное	180	5,68	6,97	23,78	164,00	737	29,00
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,28	5,85	20,10	119,50		7,96
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
		550	22,62	22,90	90,34	592,62		84,38

Среднее значение за 5 дней:

105,68106,70445,562967,3121,1421,3489,11593,46

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	210	13,93	9,39	38,16	261,04	54-12м	54,88
	Салат из моркови по-корейски	100	2,00	9,74	11,63	164,17	73	17,28
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		5,25
Итого за завтрак		560	20,04	19,63	80,21	581,06		84,38
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом	100	12,61	14,02	5,02	164,03	352	47,38
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	20,84
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,50	1,20	22,20	105,00		8,14
Итого за завтрак		550	22,27	22,10	90,08	636,74		84,38
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша "Дружба"	190	9,75	8,44	25,99	245,10	418	26,23
	Сдоба "Выборгская"	80	8,30	9,40	30,80	266,50		33,00
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	18,20
Итого за завтрак		570	18,7	18,29	77,92	616		84,38
Завтрак								
Завтрак	Паста "Альфредо"	210	13,88	15,46	34,31	327,64	455	54,94
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,48	3,87	19,49	101,60	875	9,44
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00		15,80
Итого за завтрак		550	20,2	19,85	80,98	561		84,38
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)(50/50)	100	11,05	9,48	19,68	182,36	374	39,62
	Пюре картофельное	180	5,68	6,97	23,78	164,00	737	29,00
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,28	5,85	20,10	119,50		7,96
Итого за завтрак		560	22,24	22,66	94,22	603,52		84,38

Среднее значение за 10 дней:	209,13	209,23	868,97	5965,63
	20,91	20,92	86,90	596,56
соотношение	1	1	4	

Список используемой литературы:

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям» -Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г

ОВЗ 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,68	14,84	23,45	225,50	491	50,54
	Икра кабачковая	60	1,07	2,70	9,20	88,20	57	19,76
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	2,28	1,85	20,10	136,50		15,90
Итого за завтрак		500	19,26	19,75	83,41	587,86		94,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,70	1,58	16,28	149,00	139	21,35
	Рагу из мяса птицы	200	10,18	16,42	25,85	302,73	334	47,83
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Сок персиковый " Диас" т/п	200	1,00	0,00	21,20	96,00		25,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
Итого за обед:		700	21,44	21,03	88,07	674,04		113,67
Итого за день:		1200	40,70	40,78	171,48	1261,9		207,67
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	200	12,93	13,94	36,74	323,35	28	59,96
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	13,30	67,40	34	9,16
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,18	2,59	0,00	32,09	97	13,73
Итого за завтрак		510	19,20	19,60	81,05	576,6		94,00
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	6,00	5,81	24,44	156,07	140	20,56
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом	90	11,74	10,82	9,92	147,63	352	40,95
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	2,92	15,00	97,50	510	18,15
	Винегрет	60	0,78	5,37	12,03	67,47	29	16,56
	Компот из плодов свежих (апельсины или мандарины)	200	0,42	0,09	20,94	126,21	924	13,25
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
Итого за обед:		740	25,40	25,33	102,01	688,64		113,67
Итого за день:		1250	44,60	44,93	183,06	1265,24		207,67
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,85	5,74	37,76	238,08	311	28,47
	Сэндвич с курицей	100	12,73	13,53	30,20	235,00	626	40,36
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	68,65	885	6,97
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	18,20
Итого за завтрак		600	19,29	19,77	83,58	586,13		94,00
Обед:	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,28	18,66	138,30	54-18 с	18,79
	Чахохбили	110	13,77	12,58	15,42	152,14	491	52,82

	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,49	187,13	510	12,86
	Сок мультифрукт "Диаз" т/п	200	0,50	0,10	11,00	98,00	707	25,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
Итого за обед:		700	23,54	23,55	98,77	669,33		113,67
Итого за день:		1300	42,83	43,32	182,35	1255,46		207,67
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (70/30)	100	10,02	7,98	10,24	163,88	462	39,22
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	2,48	3,87	19,49	101,60	869	16,38
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
Итого за завтрак		550	19,38	19,80	83,75	588,58		94,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	4,62	6,27	11,40	123,40	155	16,12
	Котлеты рубленые из птицы	90	9,63	10,63	12,95	164,38	498	53,94
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	6,34	31,93	233,71	508	20,45
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	11,60	70,20	54-28з	9,10
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,23	0,09	9,17	38,37	930	9,86
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
Итого за обед:		740	23,64	23,75	100,25	723,82		113,67
Итого за день:		1290	43,02	43,55	184,00	1312,40		207,67
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Капуста, тушеная с мясом птицы	90	10,29	9,85	16,98	171,47	54-27м	44,67
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	108,24		14,35
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
Итого за завтрак		520	19,19	19,70	83,32	586,70		94,00
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	3,80	4,16	6,40	115,00	110	20,46
	Паста "АльFREдо"	200	13,22	10,82	35,75	267,97	455	52,73
	Салат "Мозаика"	60	1,43	4,72	6,24	75,44	94	14,50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
	Кондитерские изделия (вафли)	35	1,22	3,75	13,80	78,50		15,91
Итого за обед:		735	23,18	23,77	105,17	743,35		113,67
Итого за день:		1255	42,37	43,47	188,49	1330,05		207,67

Средние показатели :
Среднее значение за 5 дней:
соотношение

213,52 216,05 909,38 6425,05
42,704 43,21 181,876 1285,01

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6	Завтрак							
Завтрак	Плов из птицы	200	13,27	7,04	36,34	248,61	54-12м	52,11
	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	6,13	6,98	98,50	73	10,37
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Маффины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	108,25		20,35
Итого за завтрак		530	19,26	19,71	83,6	587,77		94,00
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,28	18,66	138,30	54-18 с	18,79
	Жаркое по-домашнему	210	21,05	19,53	39,46	236,99	436	66,18
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	182,20	648	6,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	18,20
Итого за обед		750	26,52	25,54	106,39	695,65		113,67
Итого за день:		1280	45,78	45,25	189,99	1283,42		207,67
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом	100	12,61	14,02	5,02	164,03	352	47,38
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91
	Винегрет	60	0,78	5,37	12,03	67,47	29	16,56
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
Итого за завтрак		550	20	24,68	80,86	582,05		94,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,70	10,58	16,28	149,00	139	21,35
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (80/30)	110	9,25	9,72	5,40	153,00	471	49,21
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,49	187,13	510	12,86
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	1,00	0,00	21,20	96,00		25,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	117,20		5,25
Итого за обед:		710	25,18	25,97	102,37	702,33		113,67
Итого за день:		1260	45,18	50,65	183,23	1284,38		207,67
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	10,26	8,88	27,36	258,00	418	27,42
	Сдоба "Выборгская"	80	8,30	8,40	30,80	266,50		33,00
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	2,48	3,87	19,49	101,60	869	16,38
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	17,20
Итого за завтрак		580	21,44	21,55	87,45	670,50		94,00
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	3,80	4,16	6,40	115,00	110	20,46
	Биточки рубленые из птицы с соусом (75/25)	100	8,80	11,85	9,24	107,40	498	44,27

	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	6,34	31,93	233,71	508	20,45
	Зеленый горошек консервированный	60	1,76	0,10	3,56	26,70		18,42
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
Итого за обед:		750	23,09	22,77	94,11	689,25		113,67
Итого за день:		1330	44,53	44,32	181,56	1359,75		207,67
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	200	13,22	10,82	35,75	267,97	455	52,73
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,18
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Кондитерское изделие	30	1,35	5,24	19,91	155,00		17,60
Итого за завтрак		530	19,27	19,75	83,70	587,08		94,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	3,07	3,32	31,88	142,46	138	17,48
	Фрикассе из курицы	110	14,08	16,98	16,40	300,25	692	63,98
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	2,92	15,00	97,50	510	18,15
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,23	0,09	9,17	38,37	930	9,86
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
Итого за обед:		700	23,84	23,63	95,65	672,34		113,67
Итого за день:		1230	43,11	43,38	179,35	1259,42		207,67
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) (70/30)	100	12,05	13,48	21,68	210,32	374	50,43
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	11,60	70,20	54-28з	9,10
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		3,69
Итого за завтрак		545	18,87	19,71	84,38	585,19		94,00
Обед:	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,28	18,66	138,30	54-18 с	18,79
	Плов из птицы	200	13,27	7,04	26,34	248,61	54-12м	52,11
	Винегрет	60	0,78	5,37	12,03	67,47	29	16,56
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
	Десерт "Тонди чоко"	30	4,06	5,91	8,05	86,50		16,14
		730	23,42	23,92	108,06	747,32		113,67
		1275	42,29	43,63	192,44	1332,51		207,67

Среднее значение за период:	434,41	443,28	1835,95	12944,53
	43,441	44,328	183,595	1294,453
соотношение	1	1	4	

Список используемой литературы:

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»

-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г

ОВЗ 5-11 кл

Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	8,60	7,77	39,83	246,63	302	35,26
	Яйца вареные	50	4,78	4,05	0,25	56,55		15,60
	Мафины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	103,25		22,35
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
		570	18,17	18,36	83,88	538,84		84,38
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	8,38	5,73	20,35	186,43	139	26,65
	Рагу из мяса птицы	250	13,69	21,24	43,98	378,41	334	60,80
	Салат из квашеной капусты	100	1,27	0,23	4,33	54,25	67	25,48
	Сок персиковый " Диас" т/п	200	1,00	0,00	21,20	96,00		25,00
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		4,73
Итого за обед:		845	27,76	27,56	112,00	820,57		142,66
Итого за день:		1415	45,93	45,92	195,88	1359,41		227,04
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	210	17,19	20,01	43,74	384,67	28	60,88
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	16,00
Итого за завтрак		550	20,82	20,77	84,20	566,73		84,38
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	250	7,50	5,26	28,55	175,09	140	25,70
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом	100	9,98	7,72	9,92	137,63	352	47,38
	Каша вязкая пшеничная	180	4,10	3,50	18,00	117,00	510	22,98
	Винегрет	100	1,48	8,96	19,56	146,79	29	28,10
	Компот из плодов свежих (апельсины или мандарины)	200	0,42	0,09	20,94	126,21	924	13,25
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	117,20		5,25
Итого за обед:		880	27,28	25,93	125,97	819,92		142,66
Итого за день:		1430	48,1	46,7	210,17	1386,65		227,04
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	220	6,44	6,31	41,54	261,89	311	30,41
	Сэндвич с курицей	90	11,86	12,18	27,18	211,50	626	36,32
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	108,24		14,35
Итого за завтрак		550	21,09	22,21	95,56	625,53		84,38
Обед:	Свекольник со сметаной	250	2,25	6,60	23,33	172,88	54-18 с	23,49
	Чахохбили	110	13,77	12,58	15,42	152,14	491	52,82
	Каша вязкая перловая	180	5,32	6,32	36,59	224,56	510	14,53
	Салат из квашеной капусты с огурцами	100	2,33	1,18	5,05	24,43	45	22,62
	Сок мультифрукт "Диас" т/п	200	0,50	0,10	11,00	98,00	707	25,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
Итого за обед:		880	27,21	27,10	114,59	765,77		142,66
Итого за день:		1430	48,3	49,31	210,15	1391,3		227,04
Неделя 1 День 4								

Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (70/30)	100	10,02	7,98	10,24	163,88	462	39,22
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	20,84
	Кондитерское изделие (батончик "Супер")	40	4,80	7,60	22,00	112,00		16,30
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
Итого за завтрак		560	22,98	22,46	95,10	643,59		84,38
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,78	7,84	14,25	134,25	155	23,52
	Котлеты рубленые из птицы	100	10,70	11,81	14,39	172,64	498	59,93
	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,26	7,61	38,32	260,45	508	25,93
	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	19,33	107,00	54-28з	18,17
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,23	0,09	9,17	38,37	930	9,86
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		5,25
Итого за обед:		880	28,27	27,92	120,06	829,91		142,66
Итого за день:		1440	51,25	50,38	215,16	1473,5		227,04
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Капуста, тушеная с мясом птицы	100	11,43	9,72	15,80	171,46	54-27м	39,62
	Пюре картофельное	180	5,68	6,97	23,78	164,00	737	29,00
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,28	5,85	20,10	119,50		7,96
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
Итого за завтрак		550	22,62	22,90	90,34	592,62		84,38
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	4,75	5,20	8,00	142,75	110	25,58
	Паста "АльFREдо"	210	13,88	11,36	37,54	327,64	455	54,94
	Салат "Мозаика"	100	2,38	7,87	10,40	95,73	94	24,70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		5,25
	Кондитерские изделия	40	2,24	3,71	13,80	78,50		26,32
Итого за обед:		850	27,52	28,54	114,12	874,5		142,66
Итого за день:		1400	50,14	51,44	204,46	1467,12		227,04

Средние показатели :

Среднее значение за 5 дней:

соотношение

243,72243,751035,827077,98

48,7448,75207,161415,60

Неделя 2 День 6	Завтрак							
Завтрак	Плов из птицы	210	13,93	9,39	38,16	261,04	54-12м	54,88
	Салат из моркови по-корейски	100	2,00	9,74	11,63	164,17	73	17,28
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		5,25
Итого за завтрак		560	20,04	19,63	80,21	581,06		84,38
Обед	Свекольник со сметаной	250	2,25	6,60	23,33	172,88	54-18 с	23,49
	Жаркое по-домашнему	210	21,05	19,53	39,46	236,99	436	66,18
	Салат из квашеной капусты с огурцами	100	2,33	1,18	5,05	24,43	45	22,62
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	182,20	648	6,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
	Кондитерские изделия	30	1,80	2,60	22,00	112,00		19,87
Итого за обед		830	30,70	30,24	128,31	822,26		142,66
Итого за обед:		1390	50,74	49,87	208,52	1403,32		227,04
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом	100	12,61	14,02	5,02	164,03	352	47,38
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	20,84
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,50	1,20	22,20	105,00		8,14
Итого за завтрак		550	22,27	22,10	90,08	636,74		84,38
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	8,38	5,73	20,35	186,43	139	26,65
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (80/30)	110	9,25	9,72	5,40	153,00	471	49,21
	Каша вязкая перловая	180	5,32	6,32	36,59	224,56	510	14,53
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,70	7,20	8,20	77,10	35	22,02
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	1,00	0,00	21,20	96,00		25,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		5,25
		890	29,45	29,37	116,34	854,29		142,66
Итого за обед:		1440	51,72	51,47	206,42	1491,03		227,04
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша "Дружба"	190	9,75	8,44	25,99	245,10	418	26,23
	Сдоба "Выборгская"	80	8,30	9,40	30,80	266,50		33,00
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,95
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	18,20
Итого за завтрак		570	18,7	18,29	77,92	616		84,38
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	4,75	5,20	8,00	142,75	110	25,58
	Биточки рубленые из птицы	90	9,58	13,85	10,24	151,68	498	49,88
	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,26	7,61	38,32	260,45	508	25,93
	Зеленый горошек консервированный	100	2,93	0,17	5,93	44,50		31,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
Итого за обед:		860	27,03	27,15	105,47	805,82		142,66
Итого за день:		1430	45,73	45,44	183,39	1421,82		227,04
Неделя 2 День 9								

Завтрак	Паста "Альфредо"	210	13,88	15,46	34,31	327,64	455	54,94
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,48	3,87	19,49	101,60	875	9,44
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00		15,80
Итого за завтрак		550	20,20	19,85	80,98	561,00		84,38
Обед:	Суп картофельный с крупой (гречневая)	250	3,84	4,15	29,85	168,08	138	20,76
	Фрикассе из курицы	115	14,50	18,85	16,40	309,89	692	66,89
	Каша вязкая пшеничная	180	4,10	3,50	18,00	117,00	510	22,78
	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	19,33	107,00	54-28з	18,17
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,23	0,09	9,17	38,37	930	9,86
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
Итого за обед:		885	27,21	27,08	112,43	834,10		142,66
Итого за день:		1435	47,41	46,93	193,41	1395,1		227,04
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)(50/50)	100	11,05	9,48	19,68	182,36	374	39,62
	Пюре картофельное	180	5,68	6,97	23,78	164,00	737	29,00
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,28	5,85	20,10	119,50		7,96
Итого за завтрак		560	22,24	22,66	94,22	603,52		84,38
Обед:	Свекольник со сметаной	250	2,25	6,60	23,33	172,88	54-18 с	23,49
	Плов из птицы	250	16,58	8,80	32,93	269,71	54-12м	65,16
	Винегрет	100	1,48	8,96	19,56	146,79	29	28,10
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
	Десерт "Тонди чоко"	30	4,06	5,91	8,05	86,50		15,84
		870	27,88	30,59	126,85	882,32		142,66
Итого за обед:		1430	50,12	53,25	221,07	1485,84		227,04

Среднее значение за период:	489,44	490,71	2048,63	14275,09
	48,944	49,071	204,863	1427,509
соотношение	1	1	4	

Список используемой литературы:

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям» -Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г

10- дневное меню для организации горячего питания

Обед (платный)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,70	1,58	16,28	149,00	139	21,35
	Рагу из мяса птицы	200	10,18	16,42	25,85	302,73	334	47,83
	Салат из квашеной капусты	40	0,26	1,36	0,77	16,28	67	10,75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
Итого за обед:		680	20,65	19,68	85,88	674,45		90,00
Неделя 1 День 2								
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	6,00	5,81	24,44	156,07	140	20,56
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом	80	10,44	9,62	8,82	131,23	352	38,99
	Каша вязкая пшеничная	100	2,28	1,95	10,00	65,00	510	12,10
	Винегрет	30	0,39	2,69	24,06	33,74	29	8,28
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
Итого за обед:		650	22,62	20,39	106,78	592,48		90,00
Неделя 1 День 3								
Обед:	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,28	18,66	138,30	54-18 с	18,79
	Чахохбили	100	12,52	14,16	14,02	138,30	491	51,71
	Каша вязкая перловая	110	3,21	3,86	22,36	137,23	510	9,43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
Итого за обед:		650	21,04	23,62	98,02	620,27		90,00
Неделя 1 День 4								
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	4,62	6,27	11,40	123,40	155	16,12
	Котлеты рубленые из птицы	80	8,56	9,45	11,51	146,12	498	47,65
	Каша рассыпчатая гречневая	100	3,48	4,23	21,29	155,81	508	13,63
	Свекла отварная дольками	25	0,38	0,04	4,83	29,25	54-28з	3,58
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	70,32		3,15
Итого за обед:		635	19,79	20,23	86,21	637,58		90,00
Неделя 1 День 5								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	3,80	4,16	6,40	115,00	110	20,46
	Паста "Альфредо"	200	13,22	10,82	35,75	267,97	455	52,73
	Салат "Мозаика"	30	0,72	2,36	3,12	37,72	94	7,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		3,69
Итого за обед:		665	20,87	17,62	85,35	624,81		90,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6	Завтрак							
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,28	18,66	138,30	54-18 с	18,79
	Жаркое по-домашнему	190	18,04	16,74	33,82	203,13	436	60,71
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	182,20	648	6,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
Итого за обед		630	23,11	22,35	90,95	617,39		90,00
Неделя 2 День 7								
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,70	10,58	16,28	149,00	139	21,35
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (75/25)	100	8,40	8,83	4,90	139,10	471	48,10
	Каша вязкая перловая	110	3,21	3,86	22,36	137,23	510	9,43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		5,25
Итого за обед:		660	22,58	23,67	87,92	655,21		90,00
Неделя 2 День 8								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	3,80	4,16	6,40	115,00	110	20,46
	Биточки рубленые из птицы с соусом (60/25)	85	7,48	10,07	7,85	91,29	498	37,63
	Каша рассыпчатая гречневая	100	3,48	4,23	21,29	155,81	508	13,63
	Салат из квашеной капусты	30	0,26	1,36	0,77	16,28	67	8,21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
Неделя 2 День 9		655	18,53	20,14	79,29	584,82		90,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	3,07	3,32	31,88	142,46	138	17,48
	Фрикассе из курицы	90	11,52	13,89	13,42	245,66	692	52,62
	Каша вязкая пшеничная	100	2,28	1,95	10,00	65,00	510	12,10
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
Итого за обед:		636	20,10	19,52	89,48	590,78		90,00
Неделя 2 День 10								
Обед:	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,28	18,66	138,30	54-18 с	18,79
	Плов из птицы	200	13,27	7,04	26,34	248,61	54-12м	52,11
	Винегрет	30	0,39	2,69	24,06	33,74	29	8,28
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,57	0,38	27,26	122,79		4,95
Итого за обед:		677	19,5	15,39	116,1	656,12		90,00

Среднее значение за период:	193,30	182,79	869,89	5762,85
	19,33	18,279	86,989	576,285
соотношение	1	1	4	

Список используемой литературы:

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы
Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21
«Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»
-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в
общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного

ЗАВТРАК 1-4 кл

ДЕНЬ меню	масса	б	ж	у	ккал	
1	500	19,26	19,75	83,41	587,86	25,0153
2	510	19,2	19,6	81,05	576,6	24,5362
3	600	19,29	19,77	83,58	586,13	24,9417
4	550	19,38	19,8	83,75	588,58	25,0460
5	520	19,19	19,7	83,32	586,7	24,9660
среднее	536	19,264	19,724	83,022	585,174	24,9010
1	530	19,26	19,71	83,6	587,77	25,0115
2	550	19,27	19,8	84,89	592,57	25,2157
3	580	21,44	21,55	87,45	670,5	28,5319
4	530	19,27	19,75	83,7	587,08	24,9821
5	540	18,49	19,67	78,84	564,07	24,0030
среднее	546	19,546	20,096	83,696	600,398	25,5489
среднее за цикл						
7-11 лет	541	19,405	19,91	83,359	592,786	25,2249
сут потребность		77	79	335	2350	доп откл
20		15,4	15,8	67	470	446,5000
25		19,25	19,75	83,75	587,5	616,8750

ОВЗ 1-4

ДЕНЬ меню	масса	б	ж	у	ккал	
ЗАВТРАК:						
1	500	19,26	19,75	83,41	587,86	25,0153
2	510	19,2	19,6	81,05	576,6	24,5362
3	600	19,29	19,77	83,58	586,13	24,9417
4	550	19,38	19,8	83,75	588,58	25,0460
5	520	19,19	19,7	83,32	586,7	24,9660
среднее	536	19,264	19,724	83,022	585,174	24,9010
ОБЕД:						
1	700	21,44	21,03	88,07	684,78	29,1396
2	740	25,4	25,33	102,01	688,64	29,3038
3	700	23,54	23,55	98,77	680,07	28,9391
4	740	23,64	23,75	100,25	734,56	31,2579
5	735	23,18	23,77	105,17	754,09	32,0889
Среднее за 5 дней:	723	23,44	23,486	98,854	708,428	30,145872
ЗАВТРАК						
1	530	19,26	19,71	83,6	587,77	25,0115
2	550	19,27	19,8	84,89	592,57	25,2157
3	580	21,44	21,55	87,45	670,5	28,5319
4	530	19,27	19,75	83,7	587,08	24,9821
5	540	18,49	19,67	78,84	564,07	24,0030
среднее	546	19,55	20,10	83,70	600,40	25,55
ОБЕД:						
1	750	26,52	25,54	106,39	706,39	30,0591
2	710	25,18	25,97	102,37	715,76	30,4579

3	750	23,09	22,77	94,11	699,99	29,7868
4	700	23,84	23,63	95,65	683,08	29,0672
5	730	23,42	23,92	108,06	758,06	32,2579
Среднее за 5 дней:	728	24,41	24,37	101,32	712,66	30,325787
среднее за цикл		43,33	43,84	183,44	1303,33	55,46
7-11 лет						
сут потребность		77	79	335	2350	доп откл
50		38,5	39,5	167,5	1175	1116,2500
60		46,2	47,4	201	1410	1480,5000

ЗАВТРАК 5-11 кл

ДЕНЬ меню	масса	б	ж	у	ккал	
1	570	18,17	18,36	83,88	549,58	20,2051
2	550	20,82	20,77	84,2	566,73	20,8357
3	550	21,09	22,21	95,56	625,53	22,9974
4	560	23,95	24,29	96,24	660,69	24,2901
5	550	22,62	22,9	90,34	592,62	21,7875
среднее	556	21,33	21,706	90,044	599,03	22,0232
1	560	20,04	19,63	80,21	581,06	21,3625
2	550	22,27	22,1	90,08	636,74	23,4096
3	570	18,7	18,29	77,92	616	22,6471
4	550	20,2	19,85	80,98	561	20,6250
5	560	22,24	22,66	94,22	603,52	22,1882
среднее	558	20,69	20,506	84,682	599,664	22,0465
среднее за цикл						
12лет и старше	557	21,01	21,106	87,363	599,347	22,0348
сут потребность		90	92	383	2720	доп откл
20		18	18,4	76,6	544	516,8000
25		22,5	23	95,75	680	714,0000

ОВЗ 5-11

ДЕНЬ меню	масса	б	ж	у	ккал	
ЗАВТРАК:						
1	570	18,17	18,36	83,88	549,58	23,3864
2	550	20,82	20,77	84,2	566,73	24,1162
3	550	21,09	22,21	95,56	625,53	26,6183
4	560	23,95	24,29	96,24	660,69	28,1145
5	550	22,62	22,9	90,34	592,62	25,2179
среднее	556	21,33	21,706	90,044	599,03	25,4906
ОБЕД:						
1	845	27,76	27,56	112	820,57	34,9179
2	875	29,96	30,19	120,21	834,6	35,5149
3	880	27,21	27,1	114,59	776,51	33,0430
4	880	28,27	27,92	124,46	843,34	35,8868
5	850	27,52	28,54	118,52	841,66	35,8153
Среднее за 5 дней:	866	28,144	28,262	117,956	823,336	35,035574
ЗАВТРАК						
1	560	20,04	19,63	80,21	581,06	24,7260
2	550	22,27	22,1	90,08	636,74	27,0953
3	570	18,7	18,29	77,92	616	26,2128
4	550	20,2	19,85	80,98	561	23,8723
5	560	22,24	22,66	94,22	603,52	25,6817
среднее	558	20,69	20,51	84,68	599,66	25,52
ОБЕД:						
1	830	30,7	30,24	128,3	833	35,4468
2	890	29,45	29,37	120,74	867,72	36,9243

3	860	27,03	27,15	105,47	816,56	34,7472
4	885	27,21	27,08	115,95	845,2	35,9660
5	870	27,88	30,59	126,85	893,06	38,0026
Среднее за 5 дней:	867,00	28,45	28,89	119,46	851,11	36,217362
среднее за цикл		49,31	49,68	206,07	1436,57	61,13
12 лет и старше						
сут потребность		90	92	383	2720	доп откл
50		45	46	191,5	1360	1292,0000
60		54	55,2	229,8	1632	1713,6000