Лето-Осень1 нед 1 день 6-10 3-х разовое

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход,г.** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **2-йзавтрак25%** | | | | | |
| Помидор свежий (порционно) | 30 | 0.294 | 0.053 | 1.026 | 6.21 |
| Колбаса вареная отварная | 50 | 5.207 | 10.032 | 0 | 113.4 |
| Макароны с сыром | 150 | 4.677 | 5.269 | 31.421 | 196.116 |
| Чай с сахаром | 193/7 | 0.167 | 0.042 | 6.321 | 23.877 |
| Бутерброд с сыром | 20/5/15 | 4.859 | 7.392 | 9.059 | 125.595 |
| Фрукт (бананы) | 120 | 1.602 | 0.106 | 22.68 | 96.12 |
| **Итого** | | **17.001** | **22.928** | **71.191** | **565.458** |
| **Обед30%** | | | | | |
| Салат"Бодрость" | 30 | 0.3 | 2.671 | 0.597 | 28.126 |
| Салат"Калейдоскоп" | 30 | 0.313 | 1.529 | 1.277 | 20.63 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4.039 | 3.515 | 15.595 | 113.004 |
| Шницель "Озерный" | 60 | 7.9 | 11.889 | 9.128 | 166.471 |
| Каша вязкая гречневая | 150 | 4.116 | 4.406 | 20.391 | 140.903 |
| Сок | 200 | 0.89 | 0.176 | 18.18 | 82.8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1.78 | 0.422 | 15.12 | 75.6 |
| **Итого** | | **19.338** | **24.608** | **80.289** | **627.534** |
| **Полдник15%** | | | | | |
| Сырники из творога со сметаной | 70/5 | 10.594 | 8.444 | 13.331 | 175.13 |
| Кефир | 200 | 4.984 | 5.632 | 7.38 | 100.8 |
| Кондитерские изделия (зефир) | 30 | 0.214 | 0 | 21.141 | 82.08 |
| **Итого** | | **15.792** | **14.076** | **41.852** | **358.01** |
| **Итого за день** | | **52.13** | **61.61** | **193.33** | **1551** |
| **Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У** | | **13.5%** | **36.4%** | **50.1%** |

Лето- Осень 1 нед 2 день 6-10 3-хразовое

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход,г.** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | |
| **2-йзавтрак26%** | | | | | | |
| Огурец свежий (порционно) | 50 | 0.356 | 0.044 | 1.17 | 6.3 | |
| Бифштекс рубленый нежный | 60 | 8.549 | 12.527 | 10.886 | 245.614 | |
| Омлет с сыром | 150 | 17.297 | 21.958 | 2.313 | 282.267 | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.246 | 1.408 | 20.079 | 94.32 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.029 | 1.056 | 13.5 | 72.9 | |
| Фрукт (груша) | 120 | 0.427 | 0.317 | 10.26 | 45.36 | |
| **Итого** | | **29.905** | **37.309** | **58.207** | **746.761** | |
| **Обед33%** | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов со сметаной | 30 | 0.312 | 1.341 | 0.714 | 16.454 | |
| Салат"Парус" | 30 | 0.453 | 1.355 | 2.765 | 25.142 | |
| Борщ с картофелем со сметаной | 250/5 | 2.147 | 5.133 | 18.94 | 116.694 | |
| Котлеты из птицы "День-ночь" | 90 | 11.953 | 12.758 | 15.257 | 190.48 | |
| Каша вязкая рисовая | 150 | 2.049 | 3.634 | 20.814 | 127.148 | |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200 | 0.392 | 0 | 23.011 | 90.396 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 1.78 | 0.422 | 15.12 | 75.6 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.029 | 1.056 | 13.5 | 72.9 | |
| **Итого** | | **21.115** | **25.698** | **110.122** | **714.814** | |
| **Полдник13%** | | | | | | |
| Булочка"Витьба"(в1) | 50 | 3.962 | 3.141 | 28.547 | 144.666 | |
| Сок | 200 | 0.89 | 0.176 | 18.18 | 82.8 | |
| **Итого** | | **4.852** | **3.317** | **46.727** | **227.466** | |
| **Итого за день** | | **55.87** | **66.32** | **215,056** | **1689.04** | |
| **Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У** | | **13.3%** | **35.5%** | **51.2%** |  |

Лето-Осень1 нед3 день6-10 3-х разовое

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход,г.** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **2-йзавтрак25%** | | | | | |
| Бутерброд "КрокМадам" | 50 | 3.783 | 8.946 | 10.173 | 139.641 |
| Запеканка из творога "Зебра" | 140/10 | 21.452 | 18.209 | 30.787 | 378.886 |
| Чай с сахаром | 193/7 | 0.167 | 0.042 | 6.321 | 23.877 |
| Кондитерские изделия (мармелад) | 40 | 0 | 0.035 | 27.972 | 108.72 |
| **Итого** | | **25.402** | **27.232** | **75.253** | **651.124** |
| **Обед32%** | | | | | |
| Помидор свежий (порционно) | 30 | 0.294 | 0.053 | 1.026 | 6.21 |
| Огурец свежий (порционно) | 30 | 0.214 | 0.026 | 0.702 | 3.78 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 2.232 | 5.086 | 9.81 | 96.233 |
| Бифштекс "Звычайный" | 80 | 11.711 | 16.806 | 6.61 | 229.63 |
| Картофель запеченный "Антошкина картошка" | 150 | 3.818 | 11.304 | 31.467 | 251.532 |
| Напиток яблочный | 200 | 0.198 | 0.147 | 18.088 | 72.855 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.706 | 1.408 | 18 | 97.2 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1.78 | 0.422 | 15.12 | 75.6 |
| **Итого** | | **22.952** | **35.253** | **100.824** | **833.039** |
| **Полдник12%** | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 50/5 | 3.549 | 3.86 | 22.586 | 141.116 |
| Йогурт питьевой | 200 | 8.9 | 2.64 | 15.3 | 126 |
| Фрукт (яблоко) | 120 | 0.427 | 0.422 | 10.584 | 48.6 |
| **Итого** | | **12.876** | **6.922** | **48.47** | **315.716** |
| **Итого за день** | | **61.23** | **69.41** | **224.55** | **1799.88** |
| **Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У** | | **13.8%** | **35.5%** | **50.7%** |

Лето- Осень1 нед 4 день 6-10 3-х разовое

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход,г.** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **2-йзавтрак 22%** | | | | | |
| Салат из белокоч капусты (с морковью) | 50 | 1.062 | 2.257 | 5.222 | 45.521 |
| Рыбник по-ветковски | 100 | 12.916 | 5.797 | 7.659 | 136.539 |
| Каша вязкая рисовая | 150 | 2.049 | 3.634 | 20.814 | 127.148 |
| Какао "Чебурашка" | 200 | 4.6 | 4.84 | 19.026 | 136.323 |
| Бутерброд с сыром | 20/5/15 | 4.859 | 7.392 | 9.059 | 125.595 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.335 | 0.317 | 11.34 | 56.7 |
| **Итого** | | **26.821** | **24.237** | **73.119** | **627.827** |
| **Обед35%** | | | | | |
| Салат "Праменьчык" | 30 | 0.271 | 2.672 | 2.31 | 34.625 |
| Салат из свеклы | 30 | 0.384 | 1.344 | 2.359 | 23.023 |
| Рассольник "Школьный" | 250/5 | 1.663 | 4.428 | 11.446 | 95.405 |
| Бабка картофельная со свининой | 200 | 20.928 | 26.905 | 54.386 | 544.429 |
| Сметана (порционно) | 10 | 0.231 | 2.2 | 0.243 | 22.32 |
| Кисель из сока плодового с витамином С | 200 | 0.276 | 0.053 | 26.989 | 108.846 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.029 | 1.056 | 13.5 | 72.9 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.335 | 0.317 | 11.34 | 56.7 |
| **Итого** | | **27.118** | **38.975** | **122.573** | **958.247** |
| **Полдник13%** | | | | | |
| Кондитерские изделия (зефир) | 30 | 0.214 | 0 | 21.141 | 82.08 |
| Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С | 200 | 0.142 | 0.141 | 21.492 | 84.42 |
| Фрукт (апельсин) | 120 | 0.961 | 0.211 | 8.748 | 43.2 |
| **Итого** | | **1.317** | **0.352** | **51.381** | **209.7** |
| **Итого за день** | | **55.26** | **63.56** | **247.07** | **1795.77** |
| **Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У** | | **12.4%** | **32.1%** | **55.5%** |

Лето- Осень1 нед 5 день 6-10 3-х разовое

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход,г.** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **2-йзавтрак24%** | | | | | |
| Помидор свежий (порционно) | 50 | 0.49 | 0.088 | 1.71 | 10.35 |
| Биточки вкусные | 60 | 13.083 | 10.803 | 5.173 | 174.155 |
| Каша вязкая гречневая | 150 | 4.116 | 4.406 | 20.391 | 140.903 |
| Чай с лимоном | 193/7/5 | 0.207 | 0.047 | 6.456 | 25.362 |
| Бутерброд с сыром | 20/5/15 | 4.859 | 7.392 | 9.059 | 125.595 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0.89 | 0.211 | 7.56 | 37.8 |
| **Итого** | | **23.646** | **22.947** | **50.349** | **514.165** |
| **Обед32%** | | | | | |
| Салат "Мозаика" (со сметаной) | 30 | 0.393 | 1.348 | 1.079 | 18.452 |
| Салат "Солнышко" | 30 | 0.433 | 1.887 | 2.824 | 30.178 |
| Суп картофельный с крупой рисовой | 250 | 2.261 | 4.215 | 17.919 | 122.85 |
| Рыбные палочки | 100 | 13.769 | 8.062 | 14.42 | 188.879 |
| Пюре картофельное | 150 | 2.881 | 4.435 | 19.827 | 135.317 |
| Напиток апельсиновый новый | 200 | 0.176 | 0.039 | 15.077 | 59.085 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.029 | 1.056 | 13.5 | 72.9 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.335 | 0.317 | 11.34 | 56.7 |
| **Итого** | | **23.277** | **21.358** | **95.987** | **684.361** |
| **Полдник14%** | | | | | |
| Манник со сметаной | 90 | 4.698 | 4.572 | 22.784 | 152.376 |
| Молоко | 200 | 4.984 | 5.632 | 8.46 | 104.4 |
| Фрукт (мандарин) | 120 | 0.854 | 0.317 | 8.748 | 43.2 |
| **Итого** | | **10.536** | **10.521** | **39.992** | **299.976** |
| **Итого за день** | | **57.46** | **54.83** | **186.33** | **1498.5** |
| **Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У** | | **15.6%** | **33.8%** | **50.6%** |

Лето-Осень 2 нед 1 день 6-10 3-х разовое

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход,г.** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **2-йзавтрак23%** | | | | | |
| Помидор свежий (порционно) | 50 | 0.49 | 0.088 | 1.71 | 10.35 |
| Колбаса вареная отварная | 60 | 6.248 | 12.038 | 0 | 136.08 |
| Каша вязкая гречневая | 150 | 6.841 | 5.112 | 33.973 | 214.167 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.246 | 1.408 | 20.079 | 94.32 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.353 | 0.704 | 9 | 48.6 |
| **Итого** | | **16.178** | **19.35** | **64.762** | **503.517** |
| **Обед33%** | | | | | |
| Огурец свежий (порционно) | 30 | 0.214 | 0.026 | 0.702 | 3.78 |
| Салат "Веселые ребята" | 30 | 1.019 | 2.386 | 1.964 | 33.883 |
| Щи домашние со сметаной | 250 | 1.939 | 6.171 | 8.678 | 100.467 |
| Бифштекс "Смачны" | 60 | 10.225 | 12.823 | 2.884 | 154.03 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 4.751 | 3.842 | 32.007 | 185.688 |
| Напиток "Лимончик" | 200 | 0.128 | 0.014 | 18.396 | 72.972 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.029 | 1.056 | 13.5 | 72.9 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.335 | 0.317 | 11.34 | 56.7 |
| **Итого** | | **21.64** | **26.636** | **89.47** | **680.419** |
| **Полдник14%** | | | | | |
| Булочка "Витьба" (в1) | 60 | 4.754 | 3.769 | 29.597 | 173.599 |
| Йогурт питьевой | 200 | 8.9 | 2.64 | 15.3 | 126 |
| Фрукт (яблоко) | 100 | 0.356 | 0.352 | 8.82 | 40.5 |
| **Итого** | | **14.01** | **6.761** | **53.717** | **340.099** |
| **Итого за день** | | **51.83** | **52.75** | **207.95** | **1524.04** |
| **Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У** | | **13.7%** | **31.5%** | **54.8%** |

**Лето-Осень 2 нед 2 день 6-10 3-х разовое**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход,г.** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **2-йзавтрак26%** | | | | | |
| Бутерброд "Осенний" | 30/10/20 | 6.755 | 5.738 | 13.842 | 137.97 |
| Запеканка из творога со сметаной | 120/10 | 17.876 | 15.289 | 20.403 | 296.596 |
| Чай с лимоном | 193/7/5 | 0.207 | 0.047 | 6.456 | 25.362 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.335 | 0.317 | 11.34 | 56.7 |
| Кондитерские изделия (вафли) | 30 | 0.854 | 0.739 | 21.87 | 92.34 |
| **Итого** | | **27.027** | **22.129** | **73.911** | **608.968** |
| **Обед32%** | | | | | |
| Салат из свежих помидоров (с репч луком) с маслом | 30 | 0.282 | 2.978 | 1.187 | 33.639 |
| Салат из свежихо гурцов со сметаной | 30 | 0.312 | 1.341 | 0.714 | 16.454 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4.039 | 3.515 | 15.595 | 113.004 |
| Пельмени отварные | 150 | 6.221 | 10.579 | 18.704 | 231.728 |
| Масло (порциями) | 10 | 0.071 | 3.38 | 0.117 | 59.49 |
| Сметана (порционно) | 10 | 0.231 | 2.2 | 0.243 | 22.32 |
| Соус томатный "Сказка" (Порционно) | 10 | 0.427 | 0 | 1.71 | 8.91 |
| Сок | 200 | 0.89 | 0.176 | 18.18 | 82.8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0.89 | 0.211 | 7.56 | 37.8 |
| Булочка "Витьба" (в1) | 50 | 3.962 | 3.141 | 24.665 | 144.666 |
| **Итого** | | **17.326** | **27.521** | **88.676** | **750.81** |
| **Полдник12%** | | | | | |
| Оладьи со сметаной | 60/5 | 4.353 | 5.732 | 23.699 | 166.999 |
| Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С | 200 | 0.142 | 0.141 | 21.492 | 84.42 |
| Фрукт (апельсин) | 120 | 0.961 | 0.211 | 8.748 | 43.2 |
| **Итого** | | **5.456** | **6.084** | **53.939** | **294.619** |
| **Итого за день** | | **49.81** | **55.73** | **216.53** | **1654.4** |
| **Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У** | | **12.7%** | **32%** | **55.3%** |

Лето-Осень 2 нед 3 день 6-10 3-х разовое

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход,г.** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **2-йзавтрак27%** | | | | | |
| Огурец свежий (порционно) | 50 | 0.356 | 0.044 | 1.17 | 6.3 |
| Пальчики рыбные | 100 | 15.637 | 16.563 | 5.62 | 247.716 |
| Каша вязкая рисовая | 150 | 2.049 | 3.634 | 20.814 | 127.148 |
| Чай с сахаром | 193/7 | 0.167 | 0.042 | 6.321 | 23.877 |
| Бутерброд с сыром | 30/5/15 | 5.536 | 7.744 | 13.559 | 149.895 |
| **Итого** | | **23.746** | **28.027** | **47.483** | **554.936** |
| **Обед31%** | | | | | |
| Салат "Светофорчик" | 30 | 0.788 | 3.061 | 1.156 | 35.98 |
| Помидор свежий | 30 | 0.294 | 0.053 | 1.026 | 6.21 |
| Суп крестьянский (с кр перловой) со сметаной | 250/5 | 2.109 | 3.535 | 12.429 | 92.228 |
| Грудка цыплят жареная "Каприз" | 60 | 13.675 | 12.393 | 10.529 | 152.251 |
| Пюре картофельное | 150 | 2.881 | 4.435 | 19.827 | 135.317 |
| Напиток "Дюшес" | 200 | 0.14 | 0.124 | 27.515 | 68.991 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.029 | 1.056 | 13.5 | 72.9 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.335 | 0.317 | 11.34 | 56.7 |
| **Итого** | | **23.534** | **25.693** | **99.242** | **635.803** |
| **Полдник12%** | | | | | |
| Кефир | 200 | 4.984 | 5.632 | 7.38 | 100.8 |
| Кондитерские изделия (зефир) | 20 | 0.142 | 0 | 14.094 | 54.72 |
| Фрукт (бананы) | 120 | 1.602 | 0.106 | 22.68 | 96.12 |
| **Итого** | | **6.728** | **5.738** | **44.154** | **251.64** |
| **Итого за день** | | **54.01** | **59.46** | **190.88** | **1442.38** |
| **Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У** | | **14.3%** | **35.3%** | **50.4%** |

Лето-Осень 2 нед 4 день 6-10 3-х разовое

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход,г.** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **2-йзавтрак23%** | | | | | |
| Помидор свежий (порционно) | 50 | 0.49 | 0.088 | 1.71 | 10.35 |
| Котлета "Кветка" | 50 | 7.738 | 9.669 | 6.159 | 134.1 |
| Каша вязкая из хлопьев "Геркулес" | 150 | 3.199 | 5.112 | 14.623 | 119.882 |
| Какао с молоком | 200 | 3.354 | 3.432 | 23.198 | 134.1 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.353 | 0.704 | 9 | 48.6 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0.89 | 0.211 | 7.56 | 37.8 |
| Фрукт (груша) | 120 | 0.427 | 0.317 | 10.26 | 45.36 |
| **Итого** | | **17.45** | **19.533** | **72.511** | **530.192** |
| **Обед33%** | | | | | |
| Салат "Переменка" | 30 | 0.664 | 1.367 | 2.05 | 23.518 |
| Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 30 | 0.192 | 2.954 | 0.632 | 30.372 |
| Борщ с картофелем со сметаной | 200/5 | 1.741 | 4.326 | 11.976 | 95.587 |
| Жаркое по-домашнему (свинина) | 60/160 | 14.068 | 16.121 | 21.036 | 440.823 |
| Компот из апельсинов с витамином С | 200 | 0.401 | 0.088 | 21.609 | 86.22 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.353 | 0.704 | 9 | 48.6 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0.89 | 0.211 | 7.56 | 37.8 |
| **Итого** | | **19.308** | **25.772** | **73.862** | **762.92** |
| **Полдник15%** | | | | | |
| Блины с вареньем (джемом) | 100/10 | 6.91 | 6.859 | 41.128 | 256.946 |
| Сок | 200 | 0.89 | 0.176 | 18.18 | 82.8 |
| **Итого** | | **7.8** | **7.035** | **59.308** | **339.746** |
| **Итого за день** | | **44.56** | **52.34** | **205.68** | **1632.86** |
| **Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У** | | **12.1%** | **32%** | **55.9%** |

Лето- Осень 2 нед 5 день 6-10 3-х разовое

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход,г.** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **2-йзавтрак31%** | | | | | |
| Огурец свежий | 50 | 0.356 | 0.044 | 1.17 | 6.3 |
| Биточек "Богатырь" | 60 | 7.898 | 15.511 | 6.647 | 201.82 |
| Омлет натуральный | 120 | 11.189 | 15.242 | 2.026 | 193.32 |
| Чай с лимоном | 193/7/5 | 0.207 | 0.047 | 6.456 | 25.362 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0.89 | 0.211 | 7.56 | 37.8 |
| Булочка "Витьба" (в1) | 60 | 4.754 | 3.769 | 29.597 | 173.599 |
| Фрукт (яблоко) | 120 | 0.427 | 0.422 | 10.584 | 48.6 |
| **Итого** | | **25.721** | **35.245** | **64.041** | **686.801** |
| **Обед27%** | | | | | |
| Салат «Белоснежка» | 30 | 0.863 | 2.299 | 1.451 | 30.388 |
| Помидор свежий (порционно) | 30 | 0.294 | 0.053 | 1.026 | 6.21 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 5.525 | 2.398 | 10.563 | 88.463 |
| Мясные гнезда | 75 | 12.732 | 9.631 | 7.333 | 170.46 |
| Каша вязкая пшенная | 150 | 3.76 | 4.406 | 21.832 | 145.159 |
| Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С | 200 | 0.142 | 0.141 | 21.492 | 84.42 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.335 | 0.317 | 11.34 | 56.7 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.029 | 1.056 | 13.5 | 72.9 |
| **Итого** | | **26.681** | **20.3** | **88.537** | **654.699** |
| **Полдник13%** | | | | | |
| Сырники из творога со сметаной | 50 | 7.484 | 5.246 | 9.435 | 117.122 |
| Сок | 200 | 0.89 | 0.176 | 18.18 | 82.8 |
| Кондитерские изделия (вафли) | 30 | 0.854 | 0.739 | 21.87 | 92.34 |
| **Итого** | | **9.229** | **6.161** | **49.485** | **292.262** |
| **Итого за день** | | **61.63** | **61.71** | **202.06** | **1633.76** |
| **Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У** | | **15.3%** | **34.7%** | **50.1%** |

Выполнение натуральных норм за 10 дней

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа продуктов** | **Норма на одного ребенка** | **Фактическое выполнение (10 дней)** | **Процент выполнения (10дней)** |
| Хлеб ржаной | 45 | 43 | 95.56 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 57.33 | 104.24 |
| Мука пшеничная | 30 | 27.45 | 91.5 |
| Крахмал картофельный | 1 | 1 | 100 |
| Макаронные изделия | 10 | 10.18 | 101.8 |
| Крупы | 35 | 34.3 | 98 |
| Бобовые | 3 | 3.2 | 106.67 |
| Картофель | 120 | 122.47 | 102.06 |
| Овощи | 150 | 161.17 | 107.45 |
| Томат-пюре | 3 | 2.33 | 77.67 |
| Фрукты | 160 | 148.94 | 93.09 |
| Сухофрукты | 3 | 2 | 66.67 |
| Соки | 100 | 106 | 106 |
| Колбасные изделия | 10 | 10 | 100 |
| Молоко и кисломолочные продукты | 180 | 173.27 | 96.26 |
| Масло крестьянское | 14 | 16.12 | 115.14 |
| Творог | 32 | 34.2 | 106.88 |
| Сметана | 13 | 13.34 | 102.62 |
| Сыр | 15 | 13.85 | 92.33 |
| Яйцо | 30 | 28.25 | 94.17 |
| Рыба | 25 | 22.54 | 90.16 |
| Масло растительное | 12 | 17.18 | 143.17 |
| Сахар | 29 | 38.09 | 131.34 |
| Кондитерские изделия | 20 | 20.6 | 103 |
| Кофейный напиток | 1.6 | 1.6 | 100 |
| Чай | 0.5 | 0.56 | 112 |
| Какао | 0.8 | 1.08 | 135 |
| Соль | 3 | 5.42 | 180.67 |
| Дрожжи | 1 | 0.82 | 82 |
| Лимонная кислота | 0.2 | 0.07 | 35 |
| Аскорбиновая кислота | 0.05 | 0.05 | 100 |
| Субпродукты | 5 | 3.53 | 70.6 |
| Мясо | 50 | 45.23 | 90.46 |
| Птица | 25 | 24.23 | 96.92 |
| **Среднее значение** |  |  | **100.8** |

**Примерное десятидневное меню для учреждений общего среднего образования на летне-осенний период. (3-х разовое питание 6-10 лет)**

**Санитарно-гигиеническая экспертиза: № 1-8/2164 от 19.07.2024г.**

**(Количество соли, указанное в технологических картах, уменьшаем на 30%.**

**Письмо Министерства здравоохранения РБ от 01.06.2018г. №7-16/6989).**

Технолог: Е.В.Качалина