


УТВЕРЖДАЮ
ИИ КОЗЛОВ В. И.
В. И. Козлов
« 1 » *декабря* 2025-2026г.


СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 2
им. А.П. Маресьева
Р. Х. Хубиев
« 1 » *декабря* 2025-2026 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(10 – ти дневное)
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН
Сезон: зимне-весенний
Возраст: от 12 лет и старше

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Понедельник						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Неделя 1 день 1						
Завтрак	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	6,69	10,03	9,51	155,57
	КАША «ДРУЖБА»	220	5,58	7,08	29,62	204,57
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,87	2,45	18,6	103,75
	Итого за завтрак:	550	18,98	20,28	94,73	636,69
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	7,6	91,04
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,3	3,58	14,6	115,78
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,12	15	12,48	223,18
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,38	4,93	24,36	163,07
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8
	Итого за обед:	925	32,02	30,62	113,41	846,17
Всего за день:			51	50,9	208,14	1482,86

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

вторник						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Неделя 1 день 2						
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	100	1,9	8,9	7,7	118
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	8,16	5,22	11,69	126,43
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2
	Итого за завтрак:	630	20,84	20,72	92,91	639,83
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6	2,6	68
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,04
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,74	21,85	38,37	412,54
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	48,4
	Итого за обед:	980	25,87	33,59	110,51	843,38
Всего за день:			46,71	54,31	203,42	1483,21

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

среда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г	
Неделя 1 день 3						
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	13,53	17,38	18,3	283,74
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,56	16,66	98,1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,15	4,01	20,6
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8
	Итого за завтрак:	590	22,05	23,31	79,09	613,44
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(кукуруза)	100	2,88	4,02	6,04	71,76
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,63	5,1	13,25	109,54
	КОТЛЕТЫ КИЕВСКИЕ	110	11,22	12,75	11,98	207,59
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,71	3,9	27,69	164,51
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,1	46
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8
	ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,8
	Итого за обед:	940	28,3	27,38	122,15	849
Всего за день:			50,35	50,69	201,24	1462,44

четверг

четверг						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1 день 4						
Завтрак	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,45	6,02	8,42	94,24
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,62	189,48
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	10,44	126,05
	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И АПЕЛЬСИНОМ	200	0,19	0,04	15,94	65,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2
Итого за завтрак:		645	22,32	24,12	78,58	621,63
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	2,28	7,32	6,96	103,26
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	280	10,81	10,25	20	215,66
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,72
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,79	3,65	29,04	160,27
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10,03	51,5
Итого за обед:		950	32,89	27,92	114,01	840,71
Всего за день:			55,21	52,04	192,59	1462,34

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

пятница		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
Прием пищи	Наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Неделя I день 5						
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11
	ПЛОВ из мяса	250	17,42	20,13	41,2	415,64
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2
Итого за завтрак:		600	23,1	20,97	85,88	624,04
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	100	2,86	3,62	5,05	63,81
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	11,13	89,27
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	110	13,83	16,72	8,92	241,56
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10,02	51,5
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83
Итого за обед:		925	32,59	32,99	128,94	942,14
Всего за день:			55,69	53,96	214,82	1566,18

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Понедельник						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Неделя 2 день 1						
Завтрак	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,42	0	53,7
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,22	7,86	38,81	250,84
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,76	3,65	12,23	88,89
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,08	1,28	8,33	49,05
	Итого за завтрак:	570	19,32	20,58	93,95	637,58
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6	2,6	68
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,04
	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ с мясом птицы	260	18,1	20,91	42,8	431,78
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за обед:	980	27,19	32,61	113,96	858,22	
Всего за день:			46,51	53,19	207,91	1495,8

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

вторник						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Неделя 2 день 2						
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11
	ЛЮЛЯ-КЕБАБ из мяса	100	12,61	10,79	8,04	179,67
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4	6,8	15,21	138,05
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,12	1,47	11,16	62,25
Итого за завтрак:		675	23,47	19,88	73,31	565,77
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,45	6	8,4	94,05
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,63	5,1	13,25	109,54
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,97	9,43	7,25	170,25
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,79	29,44	239,94
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8
Итого за обед:		905	28,77	33,33	112,71	866,88
Всего за день:			52,24	53,21	186,02	1432,65

среда

среда						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Неделя 2 день 3						
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	18,26	3,47	250,22
	КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	23,8	95,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2
	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,2
		580	23,52	19,89	74,94	574,02
Итого за завтрак:						
Обед	САЛАТ «СВЕКЛОГОР»	100	1,5	6,2	7,6	92,04
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	250	2,65	3,5	9,35	79,98
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ или кролика	100	14,91	18,01	14,51	279,67
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ с овощами	180	2,71	3,8	26,56	151,66
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8
		1020	28,36	33,03	119,79	889,55
Итого за обед:						
Всего за день:			51,88	52,92	194,73	1463,57

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

четверг						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Неделя 2 день 4						
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	100	1,3	6,1	7,3	89,04
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,72
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	10,44	126,05
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6
	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	2,83	1,94	25,85	132,18
	Итого за завтрак:	670	23,22	21,52	78,31	599,59
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,04
	ГУЛЯШ	120	12,77	21,83	3,47	261,4
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,45	5,12	33,29	201,1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,53	14,04	72,1
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8
	Итого за обед:	1065	27,79	32,91	110,99	851,04
Всего за день:			51,01	54,43	189,3	1450,63

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Неделя 2 день 5						
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	110	11,55	16,94	4,95	218,46
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,38	4,93	24,36	163,07
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	17,76	70,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за завтрак:		740	22,31	23,01	76,09	587,93
Обед	САЛАТ «ПО-РУССКИ»	100	1,3	3,5	6,6	63,1
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,9	11,13	89,27
	ВОК ИЗ МЯСА	250	17,4	20,1	41,15	415,13
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0,2	20,2	86
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4
Итого за обед:		890	29,2	28,65	119,72	852,9
Всего за день:			51,51	51,66	195,81	1440,83

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:	603,0	21,5	21,9	86,2	627,1
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 5 дней		23,8	23,8	22,5	23,1

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:	944	30,334	30,5	117,804	864,28
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 5 дней		33,7	33,2	30,8	31,8

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически:		51,79	52,38	204,04	1491,41
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5	1360
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
выход норм в % соотношении за 5 дней		57,5	56,9	53,3	54,8

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:	647,0	22,4	21,0	79,3	593,0
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 5 дней		24,9	22,8	20,7	21,8

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	972	28,26	32,11	115,43	863,72
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 5 дней		31,4	34,9	30,1	31,8

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		50,63	53,08	194,75	1456,70
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5	1360
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
выход норм в % соотношении за 5 дней		56,3	57,7	50,8	53,6

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	550	19	20	95	637
2 ДЕНЬ	630	20,84	20,72	92,91	639,83
3 ДЕНЬ	590	22,05	23,31	79,09	613,44
4 ДЕНЬ	645	22,32	24,12	78,58	621,63
5 ДЕНЬ	600	23	21	86	624
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	603,00	21,46	21,88	86,24	627,13
6 ДЕНЬ	570	19,32	20,58	93,95	637,58
7 ДЕНЬ	675	23,47	19,88	73,31	565,77
8 ДЕНЬ	580	23,52	19,89	74,94	574,02
9 ДЕНЬ	670	23,22	21,52	78,31	599,59
10 ДЕНЬ	740	22,31	23,01	76,09	587,93
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	647,00	22,37	20,98	79,32	592,98
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	625	21,91	21,43	82,78	610,05

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	925	32	31	113	846
2 ДЕНЬ	980	25,87	33,59	110,51	843,38
3 ДЕНЬ	940	28,3	27,38	122,15	849
4 ДЕНЬ	950	32,89	27,92	114,01	840,71
5 ДЕНЬ	925	32,59	32,99	128,94	942,14
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	944,00	30,33	30,50	117,80	864,28
6 ДЕНЬ	980	27,19	32,61	113,96	858,22
7 ДЕНЬ	905	28,77	33,33	112,71	866,88
8 ДЕНЬ	1020	28,36	33,03	119,79	889,55
9 ДЕНЬ	1065	27,79	32,91	110,99	851,04
10 ДЕНЬ	890	29,2	28,65	119,72	852,9
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	972,00	28,26	32,11	115,43	863,72
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	958	29,30	31,30	116,62	864,00



Российская Федерация

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью на

листах