

"Согласовано"

"Утверждаю"

Директор _____

ИП Маковецкая Т.Г.



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательных учреждений Муниципального образования Усть-Лабинского района, возр. категории: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блю да | Пищевые вещества | | | Энер. цен-ть | № рец. |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| | | | Бел ки | Жи ры | Угле воды | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| | Рагу из птицы (бройлер-цыпл.) | 280 | 20,5 | 17,04 | 24,32 | 332,8 | 289 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| | Бутерброд с сыром | 35/15 | 5,64 | 4,48 | 17,22 | 131,76 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | |
| Итого за завтрак | | 665 | 29,46 | 22,27 | 88,02 | 673,11 | |
| Обед | Нарезка из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | 71 |
| | Борщ с капустой и картофелем и сметаной 250/5 | 255 | 1,9 | 5,73 | 11,14 | 111,7 | 82 |
| | Каша вязкая ячневая | 180 | 3,89 | 5,07 | 24,98 | 161,1 | 303 |
| | Шницель из свинины с соусом 100/60 | 160 | 13,82 | 30,92 | 18,3 | 410 | 268 |
| | Компот из сух.шиповника | 200 | 0,45 | 0,15 | 21,6 | 89,9 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,24 | 0,28 | 17,22 | 80,36 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,3 | 14,13 | 65,82 | |
| Итого за обед | | 960 | 24,65 | 42,55 | 109,27 | 930,88 | |
| Полдник | Запеканка из творога с молоком сгущ | 105 | 15,35 | 11,61 | 29,4 | 283,5 | 223 |
| | Чай с сахаром 200/15 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| Итого за полдник | | 405 | 15,82 | 12,03 | 54,2 | 390,5 | |
| Всего за день | | 2030 | 69,93 | 76,85 | 251,49 | 1994,5 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Нарезка из соленых помидор | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12 | 70 |
| | Каша вязкая пшеничная | 180 | 4,8 | 5,09 | 29,46 | 182,9 | 303 |
| | Мясо (говядина) тушеное | 120 | 18,24 | 20,86 | 3,07 | 270 | 256 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,2 | 12,3 | 57,4 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,38 | 0,25 | 11,77 | 54,85 | |
| Итого за завтрак | | 610 | 29,86 | 29,14 | 74,65 | 677,75 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 3,2 | 6,46 | 60,37 | 45 |
| | Суп с макарон. изд. и картофелем | 250 | 2,56 | 2,78 | 15,69 | 109 | 112 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,72 | 10,99 | 21,58 | 207,4 | 128 |
| | Рыба, туш. в томате с овощами 90/90 | 180 | 17,55 | 8,91 | 6,84 | 189 | 229 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,56 | 0,32 | 19,68 | 91,84 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | |
| Итого за обед | | 985 | 30,28 | 26,64 | 118,74 | 867,16 | |
| Полдник | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| | Булочка с повидлом | 80 | 5,6 | 4,53 | 42,66 | 233,81 | |
| | Кисломолочный продукт (Кефир 2.5% жир) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 386 |
| Итого за полдник | | 380 | 11,8 | 9,93 | 60,46 | 380,81 | |
| Всего за день | | 1975 | 71,94 | 65,71 | 253,85 | 1925,7 | |

| День 3 | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| | Икра кабачковая пром.пр-ва | 60 | 1,03 | 3,22 | 5,37 | 54,58 | |
| | Омлет с сыром | 140 | 16,73 | 27,46 | 2,38 | 324,3 | 211 |
| | Чай с лимоном 200/15/7 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,24 | 0,28 | 17,22 | 80,36 | |
| | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 25 | 1,87 | 2,45 | 18,5 | 104,2 | |
| Итого за завтрак | | 560 | 22,4 | 33,83 | 68,47 | 672,44 | |
| Обед | Нарезка из соленых огурцов | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 70 |
| | Суп из овощей со сметаной | 250/5 | 1,69 | 5,79 | 9,35 | 103,2 | 99 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,41 | 31,73 | 202,1 | 309 |
| | Биточек из говядины с соусом 100/60 | 160 | 16,76 | 20,04 | 18,3 | 324 | 268 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,24 | 0,28 | 17,22 | 80,36 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | |
| Итого за обед | | 965 | 31,03 | 31,97 | 114,98 | 881,21 | |
| Полдник | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 5,82 | 10,21 | 30,84 | 239 | 181 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,2 | 12,3 | 57,4 | |
| | Компот из сух.шиповника | 200 | 0,45 | 0,15 | 21,6 | 89,9 | |
| Итого за полдник | | 425 | 7,87 | 10,56 | 64,74 | 386,3 | |
| Всего за день | | 1950 | 61,3 | 76,36 | 248,19 | 1940 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 | 47 |
| | Плов из птицы (цыпленок-бройлер) | 250 | 22,52 | 11,18 | 45,56 | 373,3 | 291 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,2 | 12,3 | 57,4 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,38 | 0,25 | 11,77 | 54,85 | |
| Итого за завтрак | | 560 | 27,18 | 14,72 | 106,71 | 669,77 | |
| Обед | Нарезка из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | 71 |
| | Рассольник ленинградский со смет | 250/5 | 2,11 | 5,89 | 12,17 | 115,2 | 96 |
| | Жаркое по-домашнему(из свинины) | 230 | 16,16 | 38,77 | 21,79 | 503,3 | 259 |
| | Кисель из яблок | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 | 352 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,24 | 0,28 | 17,22 | 80,36 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | |
| Итого за обед | | 855 | 23,24 | 45,51 | 94,66 | 906,81 | |
| Полдник | Булочка школьная | 100 | 8,35 | 3,2 | 44,85 | 241,6 | 428 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 379 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| Итого за полдник | | 400 | 11,92 | 6,28 | 70,6 | 389,2 | |
| Всего за день | | 1815 | 62,34 | 66,51 | 271,97 | 1965,8 | |

| День 5 | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| Завтрак | Каша молочная "Дружба" | 250 | 6.3 | 7.3 | 30.1 | 211.1 | 54-16к |
| | Батон с маслом 50/10 | 60 | 5.47 | 8.05 | 34.22 | 222.2 | |
| | Какао с молоком | 200 | 4.08 | 3.54 | 17.6 | 118.6 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.24 | 0.28 | 17.22 | 80.36 | |
| | Фрукты свежие | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 338 |
| Итого за завтрак | | 645 | 18,49 | 19,57 | 108,94 | 679,26 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров | 100 | 1.1 | 6.11 | 4.56 | 77.6 | 23 |
| | Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной | 250/5 | 1.86 | 5.75 | 8.1 | 97.7 | 88 |
| | Каша вязкая пшеничная | 180 | 4.8 | 5.09 | 29.46 | 182.8 | 303 |
| | Тефтели из свинины и риса с соусом | 150 | 9.49 | 21.97 | 15.83 | 304.1 | 279 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20.2 | 84.8 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.24 | 0.28 | 17.22 | 80.36 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1.92 | 0.35 | 16.48 | 76.75 | |
| Итого за обед | | 955 | 22,41 | 39,55 | 111,85 | 904,11 | |
| Полдник | Лапшевник с творогом | 150 | 12.9 | 12.54 | 29.22 | 281.6 | 208 |
| | Кисломолочный продукт (Кефир 2.5% жир) | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 100 | 386 |
| Итого за полдник | | 350 | 18,7 | 17,54 | 37,22 | 381,6 | |
| Всего за день | | 1950 | 59,6 | 76,66 | 258,01 | 1965 | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Нарезка из соленых огурцов | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 6 | 70 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.62 | 5.41 | 31.73 | 202.1 | 309 |
| | Котлета(свино-говяж) домашняя с соусом 90/65 | 155 | 12.49 | 18.77 | 13.53 | 275 | 271 |
| | Компот из сух.шиповника | 200 | 0.45 | 0.15 | 21.6 | 89.9 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.6 | 0.2 | 12.3 | 57.4 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.38 | 0.25 | 11.77 | 54.85 | |
| Итого за завтрак | | 645 | 23,02 | 24,84 | 91,95 | 685,25 | |
| Обед | Фрукты свежие | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 338 |
| | Икра свекольная | 100 | 2.36 | 7.5 | 10.5 | 118.94 | 75 |
| | Суп из овощей со сметаной | 250/5 | 1.69 | 5.79 | 9.35 | 103.2 | 99 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3.72 | 10.99 | 21.58 | 207.4 | 128 |
| | Поджарка из рыбы | 100 | 14.89 | 9.08 | 10.57 | 183.1 | 231 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.88 | 114.6 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.24 | 0.28 | 17.22 | 80.36 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.65 | 0.3 | 14.13 | 65.82 | |
| Итого за обед | | 1000 | 27,11 | 34,5 | 121,03 | 920,42 | |
| Полдник | Запеканка из творога с молоком сгущ | 105 | 15.35 | 11.61 | 29.4 | 283.5 | 223 |
| | Чай с сахаром 200/15 | 200 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 338 |
| Итого за полдник | | 405 | 15,82 | 12,03 | 54,2 | 390,5 | |
| Всего за день | | 2050 | 65,95 | 71,37 | 267,18 | 1996,2 | |

| День 7 | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|
| Завтрак | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 45 |
| | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,5 | 6 | 24,62 | 174,6 | 303 |
| | Гуляш из говядины (60/60) | 120 | 17,46 | 20,15 | 3,47 | 265,2 | 260 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,2 | 12,3 | 57,4 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,38 | 0,25 | 11,77 | 54,85 | |
| Итого за завтрак | | 610 | 27,73 | 28,55 | 76,24 | 673,09 | |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,56 | 5,54 | 11,62 | 115,7 | 113 |
| | Капуста тушеная | 180 | 3,72 | 5,82 | 16,96 | 135,1 | 321 |
| | Котлеты из птицы | 100 | 15,85 | 15,23 | 14,8 | 260 | 294 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,56 | 0,32 | 19,68 | 91,84 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | |
| | Вафли | 30 | 0,59 | 4,59 | 20,02 | 123,75 | |
| Итого за обед | | 835 | 30,37 | 34,53 | 115,51 | 903,74 | |
| Полдник | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| | Каша рисовая с изюмом | 150 | 4,35 | 7,77 | 34,28 | 225 | 177 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,42 | 43,88 | |
| | Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности) | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 102 | 386 |
| Итого за полдник | | 470 | 11,65 | 13,37 | 61,9 | 417,88 | |
| Всего за день | | 1915 | 69,75 | 76,45 | 253,65 | 1994,7 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Фрукты свежие | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 338 |
| | Пудинг из творога (запеченный) | 180 | 28,65 | 19,4 | 43,2 | 463,6 | 222 |
| | Молоко сгущенное | 30 | 1,5 | 2,6 | 12,8 | 80,6 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,42 | 43,88 | |
| | Чай с сахаром 200/15 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| Итого за завтрак | | 550 | 31,8 | 22,7 | 92,18 | 704,48 | |
| Обед | Нарезка из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | 71 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,8 | 6 | 15,87 | 148,68 | 119 |
| | Азу из свинины 200/55 | 255 | 15,63 | 16,63 | 24,61 | 468 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,24 | 0,28 | 17,22 | 80,36 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | |
| Итого за обед | | 875 | 28,95 | 23,45 | 108,09 | 918,59 | |
| Полдник | Макароны отварные с сыром | 150 | 7,8 | 6,8 | 28,5 | 207,6 | 54-3г |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,92 | 0,24 | 14,76 | 68,88 | |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,6 | 118,6 | 382 |
| Итого за полдник | | 380 | 13,8 | 10,58 | 60,86 | 395,08 | |
| Всего за день | | 1805 | 74,55 | 56,73 | 261,13 | 2018,2 | |

| День 9 | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Завтрак | Горошек консервированный | 80 | 2,48 | 0,16 | 6,7 | 38,16 | |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,72 | 10,99 | 21,58 | 207,4 | 128 |
| | Рыба, туш. в томате с овощами 90/90 | 180 | 17,55 | 8,91 | 6,84 | 189 | 229 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,2 | 12,3 | 57,4 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,38 | 0,25 | 11,77 | 54,85 | |
| Итого за завтрак | | 690 | 26,89 | 20,67 | 87,07 | 661,41 | |
| Обед | Нарезка из свежих помидоров | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,8 | 71 |
| | Борщ с капустой и картофелем и сметаной 250/5 | 255 | 1,9 | 5,73 | 11,14 | 111,7 | 82 |
| | Каша вязкая ячневая | 180 | 3,89 | 5,07 | 24,98 | 161,1 | 303 |
| | Поджарка из говядины | 100 | 21,35 | 27,8 | 4,1 | 350,7 | 251 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,5 | 0 | 22,8 | 97,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,92 | 0,24 | 14,76 | 68,88 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,38 | 0,25 | 11,77 | 54,85 | |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| Итого за обед | | 990 | 33,44 | 39,69 | 103,15 | 913,23 | |
| Полдник | Булочка школьная | 100 | 8,35 | 3,2 | 44,85 | 241,7 | 428 |
| | Компот из сух. шиповника | 200 | 0,45 | 0,15 | 21,6 | 89,9 | |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| Итого за полдник | | 400 | 9,2 | 3,75 | 76,25 | 378,6 | |
| Всего за день | | 2080 | 69,53 | 64,11 | 266,47 | 1953,2 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Нарезка из соленых огурцов | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 70 |
| | Плов из птицы (цыпленок-бройлер) | 250 | 22,52 | 11,18 | 45,56 | 373,3 | 291 |
| | Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности) | 200 | 5,6 | 5 | 19,4 | 146 | |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,24 | 0,28 | 17,22 | 80,36 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,3 | 14,13 | 65,82 | |
| Итого за завтрак | | 575 | 32,49 | 16,82 | 97,33 | 671,48 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 3,2 | 6,46 | 60,37 | 45 |
| | Рассольник ленинградский со смет | 250/5 | 2,11 | 5,89 | 12,17 | 115,2 | 96 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,41 | 31,73 | 202,1 | 309 |
| | Фрикадельки из говядины в соусе | 160 | 13,39 | 17,58 | 16,88 | 283,4 | 280 |
| | Чай с лимоном 200/15/7 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,24 | 0,28 | 17,22 | 80,36 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,92 | 0,35 | 16,48 | 76,75 | |
| Итого за обед | | 965 | 27,72 | 32,73 | 116,14 | 880,18 | |
| Полдник | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| | Конд. изделие (печенье сахарное) | 50 | 3,75 | 5,06 | 38,68 | 216,8 | |
| | Кисель из яблок | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 | 352 |
| Итого за полдник | | 350 | 4,26 | 5,58 | 73,58 | 383 | |
| Всего за день | | 1890 | 64,47 | 55,13 | 287,05 | 1934,7 | |

1. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет), разработанного ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора. Новосибирск 2022–584с.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений / Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс. 2017. – 544 с.

Разработчик



Лысенко И.И.

Накопительная ведомость 12 лет и старше по Б.Ж.У. Ккал

| | Б | Ж | У | Ккал |
|--|---------|---------|--------------|-----------|
| 1 день | 69,93 | 76,85 | 251,49 | 1994,5 |
| 2 день | 71,94 | 65,71 | 253,85 | 1925,7 |
| 3 день | 61,3 | 76,36 | 248,19 | 1940 |
| 4 день | 62,34 | 66,51 | 271,97 | 1965,8 |
| 5 день | 59,6 | 76,66 | 258,01 | 1965 |
| 6 день | 65,95 | 71,37 | 267,18 | 1996,2 |
| 7 день | 69,75 | 76,45 | 253,65 | 1994,7 |
| 8 день | 74,55 | 56,73 | 261,13 | 2018,2 |
| 9 день | 69,53 | 64,11 | 266,47 | 1953,2 |
| 10 день | 64,47 | 55,13 | 287,05 | 1934,7 |
| период | 669,36 | 685,88 | 2618,99 | 19688 |
| Среднее значение | 66,94 | 68,59 | 261,90 | 1968,80 |
| Норма БЖУ Ккал по СанПин 2.3/2.4.3590-20 | | | | |
| | 54-67,5 | 55,2-69 | 229,8-287,25 | 1632-2040 |

| | Завтрак | Обед | Полдник | Итого |
|--|---------|---------|---------|-----------|
| 1 день | 673,11 | 930,88 | 390,5 | 1994,49 |
| 2 день | 677,75 | 867,16 | 380,81 | 1925,72 |
| 3 день | 672,44 | 881,21 | 386,3 | 1939,95 |
| 4 день | 669,77 | 906,81 | 389,2 | 1965,78 |
| 5 день | 679,26 | 904,11 | 381,6 | 1964,97 |
| 6 день | 685,25 | 920,42 | 390,5 | 1996,17 |
| 7 день | 673,09 | 903,74 | 417,88 | 1994,71 |
| 8 день | 704,48 | 918,59 | 395,08 | 2018,15 |
| 9 день | 661,41 | 913,23 | 378,6 | 1953,24 |
| 10 день | 671,48 | 880,18 | 383 | 1934,66 |
| Итого | 6768,04 | 9026,33 | 3893,47 | 19687,84 |
| Итого среднее | 676,80 | 902,63 | 389,35 | 1968,78 |
| Энергетическая ценность по нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20 | | | | |
| | Завтрак | Обед | Полдник | Итого |
| | 20-25% | 30-35% | 10-15% | 60-75% |
| | 544-680 | 816-952 | 272-408 | 1632-2040 |

Разработчик _____  _____ Лысенко И.И.