СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Клочков Михаил Вячеславович

ИНН 645502434436

_____ Клочков М.В.

«_1_» _сентября_ 2023года

# Меню на Группу продленного дня.

Согласовано:

Директор МОУ _____ Н.В.Шверова

# СанПиН 2.4.5. 2409-08

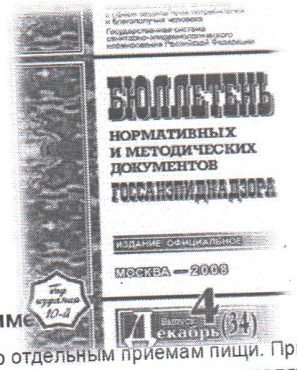
СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования

ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

**от 23 июля 2008 года N 45**

Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08




## VI. Требования к организации здорового питания и формированию приме

6.14. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20-25%), ужин - 25%. При круглосуточном пребывании обучающихся, при пятиразовом питании: завтрак - 20%, обед - 30-35%, полдник - 15%, ужин - 25%, второй ужин - 5-10%. При организации шестиразового питания: завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%. **Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах**

**5%, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.**

6.15. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должно составлять **1:1:4** или в процентном отношении от калорийности как **10-15%, 30-32% и 55-60%** соответственно, а соотношения кальция к фосфору как 1:1,5.

6.9. С учетом возраста обучающихся в примерном меню должны быть соблюдены требования настоящих санитарных правил по массе порций блюд (приложение 3 настоящих санитарных правил), их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп обучающихся в общеобразовательных учреждениях (таблицы 1, 3 и 4 приложения 4 настоящих санитарных правил) и учреждениях начального и среднего профессионального образования (таблица 2 приложения 4 настоящих санитарных правил).

Приложение 3

**Рекомендуемая масса порций блюд для обучающихся различного возраста**

| Название блюд | Масса порций для обучающихся двух возрастных групп, г | |
|---|---|---|
| | с 7 до 11 лет | с 11 лет и старше |
| Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо | 150—200 | 200—250 |
| Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.) | 200 | 200 |
| Салат | 60—100 | 100—150 |
| Суп | 200—250 | 250—300 |
| Мясо, котлета | 80—120 | 100—120 |
| Гарнир | 150—200 | 180—230 |
| Фрукты | 100 | 100 |

Таблица 1

**Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше**

| Название пищевых веществ | Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп | |
|---|---|---|
| | с 7 до11 лет | с 11 лет и старше |
| Белки (г) | 77 | 90 |
| Жиры (г) | 79 | 92 |
| Углеводы (г) | 335 | 383 |
| Энергетическая ценность (ккал) | 2 350 | 2 713 |
| Витамин $B_1$ (мг) | 1,2 | 1,4 |
| Витамин $B_2$ (мг) | 1,4 | 1,6 |
| Витамин С (мг) | 60 | 70 |
| Витамин А (мг рет. экв) | 0,7 | 0,9 |
| Витамин Е (мг ток. экв.) | 10 | 12 |
| Кальций (мг) | 1 100 | 1 200 |
| Фосфор (мг) | 1 650 | 1 800 |
| Магний (мг) | 250 | 300 |
| Железо (мг) | 12 | 17 |
| Цинк (мг) | 10 | 14 |
| Йод (мг) | 0,1 | 0,12 |

Таблица 2

**Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования**

| Название пищевых веществ | Потребность в пищевых веществах для обучающихся 15—18 лет | |
|---|---|---|
| | юноши | девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Белки (г) | 98—113 | 90—104 |
| в т. ч. животного происхождения | 59—68 | 54—62 |
| Жиры (г) | 100—115 | 90—104 |
| в т. ч. растительного происхождения | 30—35 | 27—31 |
| Углеводы (г) | 425—489 | 360—414 |
| Энергетическая ценность (ккал) | 3 000—3 450 | 2 600—2 990 |
| Витамины: | | |
| С (мг) | 70 | 70 |

Таблица 3

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях**

| Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, % |
|---|---|
| Завтрак в школе (первая смена) | 20—25 |
| Обед в школе | 30—35 |
| Полдник в школе | 10 |
| Итого | 60—70 |

Таблица 4

**Рекомендации по распределению в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в общеобразовательных учреждениях с круглосуточным пребыванием детей (школы-интернаты, кадетские корпуса и др.)**

| Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, % |
|---|---|
| Завтрак | 20—25 |
| Второй завтрак | 10 |
| Обед | 30—35 |
| Полдник | 10 |
| Ужин | 25—30 |

https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/325.php

таблицы нутриентов
https://health-diet.ru/table_calorie/

**Ведомость потребления белков, жиров, углеводов (нитриенты) и энергетической ценостидля обучающихся в общеобразовательных учреждениях в ввозрасте с 7до 11 лет и (при разовом питании ИП Клочков М.7**

| Название пищевых веществ (нутриенты) | дни рациона | | | | | | | | | | средння за 10 дней |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | |
| Белки | 67,2 | 64,7 | 59,5 | 74,2 | 54,9 | 71,2 | 66,2 | 54,2 | 57,6 | 69,7 | 63,94 |
| Жиры | 54 | 54,8 | 48,3 | 57,3 | 59 | 52,3 | 49,4 | 50,3 | 58 | 206 | 68,94 |
| Углеводы | 244 | 228 | 241 | 232,8 | 225 | 275 | 205,3 | 214,1 | 224 | 234,4 | 232,36 |
| Энергетическая ценность | 1856 | 1721 | 1702 | 1688 | 1743 | 1790 | 1785 | 1805 | 1700 | 1756 | 1754,6 |

1450

# Накопительная ведомость по 10 дневному меню при одноразовом питании

*для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте* ***с7 до 11 лет (1-4 классы) гпд***

| Наименование продуктов | норма на 1 чел | норма 10 дней | | | | | | | | | | | Итого факт на 1 день | Итого факт на 10 дней | отклонение |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | плюс минус (если -) |
| Хлеб ржаной | 80 | 800 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 400 | -40 |
| Хлеб пшеничный | 120 | 1200 | 80 | 93 | 88 | 65 | 59 | 100 | 80 | 80 | 80 | 100 | 82,5 | 825 | -37,5 |
| Мука | 15 | 150 | 2 | 4 | 1,2 | | 3,2 | | 3 | 18 | 2 | | 3,3 | 33,4 | -11,7 |
| Крупа, бобовые | 45 | 450 | 26 | 70 | 110,6 | 54 | 4 | 28,2 | 49 | 76,5 | 54 | | 47,23 | 472,3 | 2,23 |
| макаронные изделия | 15 | 150 | 54 | | | | 16 | 42 | | | 16 | | 12,8 | 128 | -2,2 |
| картофель | 250 | 2500 | 22,5 | 225 | 85,7 | 300 | 80 | 53,4 | 174,2 | 123,8 | 57,5 | 219,7 | 134,2 | 1341,8 | -115,8 |
| Овощи, зелень | 350 | 3500 | 238,4 | 139,7 | 173,4 | 140 | 346,9 | 153 | 218,3 | 149,8 | 147,3 | 129,3 | 183,6 | 1836,1 | -166,4 |
| Фрукты св. | 100 | 1000 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 1000 | |
| Соки | 200 | 2000 | | 200 | 200 | | 200 | 200 | | 200 | 200 | | 120 | 1200 | -80 |
| Сухофрукты | 15 | 150 | 20 | | 20 | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | 12 | 120 | -3 |
| Сахар | 40 | 400 | 41 | 41 | 20,5 | 40 | 45,5 | 15 | 39 | 35 | 17 | 35 | 32,9 | 329 | -7,1 |
| Кондитерские изделия | 10 | 100 | | | | 95 | | | | | | | 9,5 | 95 | -0,5 |
| Кофе (кофейн.папиок), какао | 1,2 | 12 | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | 1,2 | 12 | |
| Чай | 0,4 | 4 | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | 0,4 | 4 | |
| Мясо (нетто) 1 кат. | 77 | 770 | 89 | 18 | 59,4 | 18 | 74 | 18 | 53 | 18 | 89 | 144 | 58 | 580,4 | -19 |
| Птица 1 кат. Потрошенная | 40 | 400 | | | 119 | | | 145 | | 120 | | | 38,4 | 384 | -1,6 |
| Колбаса | 15 | 150 | | 61 | | 27 | | | | 61 | | | 14,9 | 149 | |
| Рыба, сельдь | 60 | 600 | | 105 | | 123 | | | | | | 32 | 26 | 260 | -34 |
| Молоко | 300 | 3000 | 160 | 114 | 111 | 160 | 112 | 148 | 206 | 100 | 240 | 30 | 138,1 | 1381 | -161,9 |
| Кисломолочные продукты | 150 | 1500 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 800 | -70 |
| Творог | 50 | 500 | | | | | 96 | | | | | | 9,6 | 96 | -40,4 |
| Сметана | 10 | 100 | 10 | | | | 4 | | 10 | | | | 2,4 | 24 | -7,6 |
| Сыр | 10 | 100 | 16 | | | | 16 | | | | | 16 | 4,8 | 48 | -52 |
| Масло сливочное | 30 | 300 | 20 | 23 | 22,1 | 20,3 | 21,8 | 30 | 20 | 21,6 | 22 | 20 | 22,08 | 220,8 | -7,92 |
| Масло растительное | 15 | 150 | 12 | 15 | 16,6 | 10 | 9 | 8 | 9 | 7 | 10 | 14 | 11,06 | 110,6 | -3,94 |
| Яйца | 40 | 400 | | | 5 | 40 | 5 | 80 | 40 | 10 | 40 | 80 | 30 | 300 | -10 |
| Соль | 5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 5 | |
| | **2044** | | | | | | | | | | | | | | |

Неделя первая

1 день

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | цена | выход | пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | витамины | | | | Минералы | | | | Набор продуктов (брутто) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | Е | С | Са | Р | Fe | Mg | |
| яма | ГПД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Плов из курицы | 34,00 | 1/210 | 7,44 | 5,82 | 9,54 | 271.6 | 0,11 | 0,07 | 1,90 | 9,11 | 43,07 | 103,50 | 1,19 | 31,07 | *рис 52 морковь 20 (18) лук 22 (20)масло растительное 22 курица 207 ,5 (184)* |
| 202 | Чай с сахаром | 3,00 | 1/200 | 5,40 | 0,55 | 25,60 | 54,00 | 0,04 | 0,07 | 1,32 | 0,00 | 5,00 | 116,00 | 0,81 | 13,80 | *чай 2 сахар 15* |
| 437 | Хлеб пшеничный | 4,00 | 1/40 | 6,03 | 12,54 | 4,62 | 127,00 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 7,82 | 179,00 | 1,93 | 37,80 | *хлеб 60* |
| 349 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 45,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Неделя первая
2 день

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | цена | выход | пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | витамины | | | | Минералы | | | | Набор продуктов (брутто) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | Е | С | Са | Р | Fe | Mg | |
| | ГПД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Макароны отварные | 15,00 | 1/150 | 0,46 | 0,06 | 1,14 | 275,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 2,94 | 10,20 | 18,00 | 0,30 | 8,40 | *МАКароны 51масло сл 3* |
| 102 | Биточки говяж | 19,00 | 90 | 9,38 | 5,87 | 12,30 | 68.7 | 0,02 | 0,14 | 2,45 | 5,78 | 75,60 | 102,30 | 1,29 | 32,74 | *Говядина 81(60) Хлеб 19 лук 18 (15)молоко 5* |
| 145 | Чай с сахаром | 5,00 | 1/200 | 2,10 | 12,80 | 18,50 | 54,00 | 0,01 | 0,03 | 0,09 | 1,30 | 120,00 | 90,00 | 0,10 | 14,00 | *чай2 сахар 14* |
| | Хлеб пшеничный, | 6,00 | 1/40 | 6,56 | 0,96 | 33,60 | 127,00 | 0,00 | 0,13 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | 35,10 | 1,05 | 14,10 | *хлеб 60* |
| | | | | | | | | | | 2,88 | 10,02 | 205,81 | | | | |
| | Итого обед: | 45,00 | | | | | 524.7 | | | | | | | | | |

Неделя первая

3 день

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | цена | выход | пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | витамины | | | | Минералы | | | | Набор продуктов (брутто) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | Е | С | Са | Р | Fe | Mg | |
| | ГПД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рагу овощное | 16,70 | 1/150 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 184.5 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 6,03 | 21,16 | 57,56 | 0,78 | 20,72 | *картофель86(64) морковь32(22)капуста 70(66)масло расm5лук19(16)* |
| 294 | Кнели куринын | 17,30 | 80 | 14,50 | 23,30 | 13,50 | 74.8 | 0,03 | 0,05 | 0,48 | | | | | | *курица 154(66)рис 6,5* |
| 291 | Чай с сахаром | 5,00 | 1/200 | 14,60 | 13,00 | 25,09 | 54,00 | 0,08 | 0,18 | 1,69 | 0,28 | 71,2 | 64,7 | 1,24 | 43,2 | *чай 2 сахар 15* |
| | Хлеб пшеничный | 6,00 | 60 | 6,56 | 0,96 | 33,60 | 127,00 | 0,00 | 0,13 | 0,34 | 0 | 0,01 | 35,1 | 1,05 | 14,1 | *хлеб 60* |
| | Итого обед: | 45,00 | | 24,70 | 21,90 | 97,18 | 440.3 | 0,16 | 0,42 | 2,23 | 16,01 | 127,5 | 198,9 | 4,67 | 108,56 | |

Неделя первая

4 день

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | цена | выход | пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | витамины | | | | Минералы | | | | Набор продуктов (брутто) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | Е | С | Са | Р | Fe | Mg | |
| | ГПД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125 | Плов из курицы | 34,00 | 1/210 | 2,86 | 9,32 | 23,01 | 170.4 | 0,00 | 0,17 | 0,23 | 23,73 | 62,04 | 90,06 | 1,30 | 33,11 | *рис 52 морковь 20(18)лук 22(20)масло растительное 22курица 207,5(187)* |
| 389 | Чай с сахаром | 5,00 | 1/200 | 1,00 | 0,06 | 27,50 | 54,00 | 0,08 | 0,02 | 0,20 | 4,00 | 14,00 | 17,00 | 0,80 | 18,00 | *чай2 сахар 15* |
| | Хлеб пшеничный | 6,00 | 1/60 | 6,56 | 0,96 | 33,60 | 127,00 | 7,00 | 0,13 | 0,34 | 0,00 | 35,10 | 35,10 | 1,05 | 14,10 | *хлеб 60* |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед: | 45,00 | | 24,40 | 23,14 | 112,00 | 426.2 | 1,01 | 0,61 | 5,01 | 93,69 | 229,76 | 496,75 | 5,38 | 65.51 | |

Неделя первая

5 день

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | цена | выход | пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | витамины | | | | Минералы | | | | Набор продуктов (брутто) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | Е | С | Са | Р | Fe | Mg | |
| | ГПД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Жаркое из курицы | 34,00 | 1/220 | 3,23 | 4,80 | 15,84 | 275,00 | 0,01 | 0,18 | 0,54 | 0,00 | 21,20 | 148,50 | 0,86 | 14,20 | *Курица 81(72) картофель 160 (140) морковь21(18)лук 12(10)томатная паста 5 мука 1 масло растительное 2* |
| 389 | Чай с сахаром | 5,00 | 1/200 | 1,00 | 0,06 | 27,50 | 54,00 | 0,08 | 0,02 | 0,20 | 4,00 | 14,00 | 17,00 | 0,80 | 18,00 | *чай 2 сахар 15* |
| | Хлеб пшеничный. | 6,00 | 1/60 | 6,56 | 0,96 | 33,60 | 127,00 | 0,00 | 0,13 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | 35,10 | 1,05 | 14,10 | *хлеб 60* |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед: | 45,00 | | | | | 519,00 | | | | | | | | | |

Неделя вторая
6 день

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | цена | выход | пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | витамины | | | | Минералы | | | | Набор продуктов (брутто) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | Е | С | Са | Р | Fe | Mg | |
| | ГПД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | Плов из курицы | 34,00 | 1/220 | 5,40 | 4,90 | 19,10 | 330.1 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 2,26 | 16,18 | 42,4 | 0,86 | 14,45 | *рис 52 морковь 20(18)лук22(20)масло растит22курица 207,5(184)* |
| 78 | Чай с сахаром | 5,00 | 1/200 | 9,95 | 16,30 | 10,10 | 54,00 | 0,30 | 0,07 | 2,30 | 0,51 | 78,2 | 78,52 | 28,97 | 16,16 | *чай 2 сахар 15* |
| | Хлеб пшеничный | 6,00 | 1/60 | 6,56 | 0,96 | 33,60 | 127,00 | 0,00 | 0,13 | 0,34 | 0 | 0,01 | 35,1 | 1,05 | 14,1 | *хлеб 60* |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого обед: | 45,00 | | 29,96 | 30,50 | 106,26 | 585.9 | 1,01 | 0,49 | 2,84 | 14,92 | 159,3 | 520,4 | 32,87 | 66,28 | |

Неделя вторая

7 день

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | цена | выход | пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | витамины | | | | Минералы | | | | Набор продуктов (брутто) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | Е | С | Са | Р | Fe | Mg | |
| | ГПД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | Картофель отварной | 12,70 | 150 | 3,24 | 4,20 | 18,00 | 333.3 | 0,02 | 0,12 | 0,03 | 0,00 | 60,00 | 91,80 | 0,90 | 27,00 | *картофель 190(175) масло растит 3* |
| 36 | Суфле куриное | 5,30 | 75 | 8,80 | 13,10 | 9,66 | 101.2 | 0,09 | 0,02 | 1,53 | 0,45 | 12,60 | 189,00 | 0,41 | 15,03 | *курица 139(123)яйцо 20 молоко 12,3мука 3* |
| 389 | Чай с сахаром | 5,00 | 1/200 | 1,00 | 0,06 | 27,50 | 54,00 | 0,08 | 0,02 | 0,20 | 4,00 | 14,00 | 17,00 | 0,80 | 18,00 | *чай 2сахар 15* |
| | Хлеб пшеничный | 6,00 | 1/60 | 6,56 | 0,96 | 33,60 | 127,00 | 0,00 | 0,13 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | 35,10 | 1,05 | 14,10 | *хлеб 60* |
| | Итого обед: | 45,00 | | 21,49 | 23,89 | 97,37 | 615.5 | 1,21 | 0,43 | 3,62 | 37,00 | 145,46 | 439,35 | 4,72 | 105,95 | |

Неделя вторая
8 день

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | цена | выход | пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | витамины | | | | Минералы | | | | Набор продуктов (брутто) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | Е | С | Са | Р | Fe | Mg | |
| | ГПД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | макароны отварные | 15,00 | 150 | 5,10 | 3,68 | 16,90 | 327.9 | 0,04 | 0,11 | 0,00 | 15,4 | 25,5 | 69,74 | 1,11 | 28,24 | *макароны 53 масло 5* |
| 417 | сосиска отварная | 19,00 | 60 | 6,81 | 13,61 | 14,44 | 68.4 | 0,57 | 0,07 | 0,00 | 15,49 | 46 | 55,71 | 0,74 | 20,13 | *сосиска 62(60) масло сливочное 5* |
| 389 | Чай с сахаром | 5,00 | 1/200 | 1,00 | 0,06 | 27,50 | 54,00 | 0,08 | 0,02 | 0,20 | 4 | 14 | 17 | 0,8 | 18 | *чай2 сахар 15* |
| | Хлеб пшеничный | 6,00 | 1/60 | 6,56 | 0,96 | 33,60 | 127,00 | 0,00 | 0,13 | 0,34 | 0 | 0,01 | 35,1 | 1,05 | 14,1 | *хлеб 60* |
| | Итого обед: | 45,00 | | 19,25 | 18,31 | 94,48 | 577.3 | 0,61 | 0,33 | 0,36 | 37,52 | 87,42 | 189 | 3,25 | 71,89 | |

Неделя вторая

9 день

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | цена | выход | пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | витамины | | | | Минералы | | | | Набор продуктов (брутто) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | Е | С | Са | Р | Fe | Mg | |
| | ГПД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Гороховое пюре | 18,00 | 150 | 2,20 | 4,40 | 9,35 | 342.5 | 0,70 | 0,12 | 2,30 | 18 | 32 | 60,8 | 1,4 | 21,6 | *горох 62 масло сл 1* |
| 437 | минтай с овощами | 16,00 | 80 | 6,03 | 12,54 | 4,62 | 74.8 | 0,05 | 0,05 | 0,84 | 0,42 | 7,82 | 179 | 1,93 | 37,8 | *минта 113(87)морковь 32(30) лук 17(14) масло растит 7 сахар 2,5 лавровый лист00007* |
| 202 | Чай с сахаром | 5,00 | 1/200 | 3,76 | 5,10 | 37,80 | 54,00 | 0,05 | 0,03 | 1,16 | 0 | 5,13 | 150 | 0,33 | 34,7 | *чай2 сахар 15* |
| | Хлеб пшеничный | 6,00 | 1/60 | 6,56 | 0,96 | 33,60 | 127,00 | 0,00 | 0,13 | 0,34 | 0 | 0,01 | 35,1 | 1,05 | 14,1 | *хлеб 60* |
| | Итого обед: | 45,00 | | 23,05 | 26,50 | 116,17 | 598.3 | 0,88 | 0,36 | 0,34 | 24,52 | 81,06 | 465,7 | 6,31 | 138,3 | |

Неделя вторая

10 день

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | цена | выход | пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | витамины | | | | Минералы | | | | Набор продуктов (брутто) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | А | В1 | Е | С | Са | Р | Fe | Mg | |
| | ГПД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Каша гречневая | 14,70 | 150 | 14,52 | 10,60 | 0,40 | 260,00 | 0,00 | 0,05 | 0,37 | 4,31 | 49,25 | 56,24 | 0,91 | 33,72 | *гречка 52 масло сл 5лук 12(10) морковь 15(13) томат 3 масло раст 5* |
| 302 | котлета куриная | 19,3 | 80 | 12,46 | 6,80 | 15,20 | 74.8 | 1,68 | 0,07 | 0,00 | 8,67 | 27,70 | 286,60 | 4,06 | 55,40 | *курица 145(52) хлеб 18 лук 15(13)* |
| 0 | Чай с сахаром | 5,00 | 1/200 | 1,00 | 0,06 | 27,50 | 54,00 | 0,08 | 0,02 | 0,20 | 4,00 | 14,00 | 17,00 | 0,80 | 18,00 | *чай 2 сахар 15* |
| | Хлеб пшеничный | 6,00 | 2/60 | 6,56 | 0,96 | 33,60 | 127,00 | 0,00 | 0,13 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | 35,10 | 1,05 | 14,10 | *хлеб 60* |
| | Итого обед: | 45,00 | | 27,41 | 18,64 | 93,01 | 515.8 | 2,94 | 0,45 | 1,44 | 37,41 | 95,97 | 479,45 | 7,26 | 113,47 | |