Приложение № 2
к Договору по организации питания
№ 789 от «01» 12 2023г.

ЗАКАЗЧИК:	ИСПОЛНИТЕЛЬ:
МАОУ «Образовательный центр № 4»	ООО «Большая Перемена»
И.о. директора _____ И.В. Самойлова	Директор _____ С.Н.Волков
М.П.	М.П.

МЕНЮ
для организации питания обучающихся

ООО" БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная"Дружба"	200	5.8	6.9	36.1	220.2	*175*
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	*пр*
	Сыр твердый порциями	10	2.3	2.95	0	47	*15*
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72	*14*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	*209*
	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**600**	**17.5**	**22.85**	**85.93**	**620.22**	
ОБЕД	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
	Свекольник	200	5.88	5	14.13	125	*82*
	Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)	90	8.44	10.03	7.7	135.47	*274/505*
	Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.8	38.3	191	*334*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	*349*
	Хлеб ржаной	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**800**	**27.42**	**22.13**	**132.93**	**802.97**	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0.1		27.9	111	*396*
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	4.6	4	26.8	162	*738*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**4.7**	**4**	**54.7**	**273**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1700**	**49.62**	**48.98**	**273.56**	**1696.19**	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущёным (150/50)	200	26.6	13.6	24.2	332	*224*
	Булочка фруктовая / Кондитерские изделия	100	3.5	4	27.8	161	*617*
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41	*377*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**30.3**	**17.6**	**62.2**	**534**	
ОБЕД	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5.4	9.4	7.8	124	*96*
	Кнели из кур с рисом (60/30)	90	8.3	3.07	6.44	114.49	*411*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	38.7	245	*171*
	Компот из кураги	200	1.92	0.12	25.86	151	*551*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**800**	**30.82**	**21.09**	**119.9**	**854.99**	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5.4	5	21.6	158	*пр*
	Булочка сахарная	100	3.3	7.3	26.4	179	*638*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**8.7**	**12.3**	**48**	**337**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1600**	**69.82**	**50.99**	**230.1**	**1725.99**	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7.82	7.04	40.6	257.32	*181*
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем / Кондитерские изделия	100	3.3	3.1	26.3	186.6	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
	Фрукт свежий , сезонный	200	2.8	0.6	32	144.6	*пр*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**700**	**14.12**	**10.84**	**113.9**	**648.52**	
ОБЕД	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*

	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3.1	5.6	8	96	*88*
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами (60/30)	90	13.2	9.4	4.6	163.8	*294*
	Картофельное пюре	150	5.4	9.2	26.4	210	*128*
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103	*388*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**800**	**29.4**	**26.7**	**104.5**	**793.3**	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0.17	0.04	23.1	93.5	*639*
	Ватрушки с повидлом	100	4.3	2.1	44	213	*741*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**4.47**	**2.14**	**67.1**	**306.5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1800**	**47.99**	**39.68**	**285.5**	**1748.32**	

	День 4						
ЗАВТРАК	Плов из птицы (160/80)	240	17.9	28.47	47.26	402	*440*
	Кукуруза консервированная припущеная	30	0.9	0.06	1.89	20.7	*131*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41	*377*
	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**600**	**23.6**	**30.23**	**88.45**	**618.2**	
ОБЕД	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3.12	2.24	16	96.8	*103*
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10.88	11.77	9.82	98.32	*444/505*
	Каша из гороха с маслом	150	10.9	3.71	35.91	236.49	*198*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	*349*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**800**	**32.5**	**20.02**	**134.53**	**783.11**	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный , томатный	200	1.4	0.2	26.4	120	*592*
	Косичка с сахаром	100	4	2.3	48	237	*622*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**5.4**	**2.5**	**74.4**	**357**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1700**	**61.5**	**52.75**	**297.38**	**1758.31**	
	День 5						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.8	38.3	191	*334*
	Фрикадельки мясные с соусом красным (60/30)	90	8.65	10.08	12.73	183.69	*128/505*
	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**570**	**18.95**	**16.68**	**95.13**	**589.19**	
ОБЕД	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3.4	8.6	15.8	131.2	*102*
	Рагу из птицы (170/70)	240	18.87	26.4	16.97	397.68	*407*
	Напиток витаминаминизированный / Напиток из шиповника	200			19	75	*101/388*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**800**	**29.27**	**37.2**	**92.87**	**824.38**	
ПОЛДНИК	Кисель из ягод	200	0.1		27.9	111	*396*
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3.1	2.5	3	163	*738*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**3.2**	**2.5**	**30.9**	**274**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1670**	**51.42**	**56.38**	**218.9**	**1687.57**	
	Неделя 2 День 6						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4.2	7.6	30.2	206.4	*173*
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	*пр*
	Сыр твердый порциями	10	2.3	2.95	0	47	*15*
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72	*14*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
	Фрукт свежий , сезонный	200	2.8	0.6	32	144.6	*пр*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**660**	**12.2**	**19.25**	**95.73**	**615.72**	
ОБЕД	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3.94	4.48	7.88	143.18	*112*
	Жаркое по домашнему (180/60)	240	6.9	14.1	17.9	266	*259*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	*349*
	Хлеб пшеничный	40	4.2	1.8	17.5	109.6	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**19.44**	**21.28**	**102.98**	**788.08**	
ПОЛДНИК	Плюшка Московская	100	3.6	7.9	27.7	189	*535*
	Кисель витаминизированный	200	0.1		27.9	111	*396*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**3.7**	**7.9**	**55.6**	**300**	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1770**	**35.34**	**48.43**	**254.31**	**1703.8**	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11.3	19.5	2.3	238	*210*
	Зелёный горошек консервированный	50	1.5	3.1	3.1	46	*75*
	Булочка домашняя / Кондитерские изделия	100	6.7	12.6	35.4	262	*769*
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41	*377*
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	*пр*
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72	*14*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**22.4**	**43.2**	**69.53**	**744.72**	
ОБЕД	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3.1	5.6	8	96	*82*
	Плов из отварной птицы (160/80)	240	14.38	26.47	45.26	398.06	*406*
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103	*388*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**800**	**25.18**	**34.57**	**118.76**	**817.56**	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3.1	2.5	3	163	*738*
	Компот из замороженной ягоды	200	0.17	0.04	23.1	93.5	*639*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**3.27**	**2.54**	**26.1**	**256.5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1650**	**50.85**	**80.31**	**214.39**	**1818.78**	

День 8							
ЗАВТРАК	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
	Суфле из кур с соусом / Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10.15	7	3.37	137.22	*408/268*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	38.7	245	*171*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**570**	**23.15**	**15.1**	**86.17**	**596.72**	
ОБЕД	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5.12	3.6	17.4	115.8	*102*
	Биточки рыбные с соусом/Котлеты рыбные из минтая Фирменныес соусом (60/30)	90	9.41	4.14	10.83	118.05	*345*
	Картофель отварной с маслом	150	2.9	4.7	33.6	145	*125*
	Компот из кураги	200	1.92	0.12	25.86	151	*551*
	Хлеб пшеничный	40	4.2	1.8	17.5	109.6	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**27.35**	**15.16**	**133.19**	**777.75**	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5.4	5	21.6	158	*пр*
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4.6	4	26.8	162	*738*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**10**	**9**	**48.4**	**320**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1680**	**60.5**	**39.26**	**267.76**	**1694.47**	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7.16	9.4	28.8	291.9	*266*
	Булочка дорожная с повидлом / Кондитерские изделия	100	6.5	6.9	59.7	327	*628*
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41	*377*
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	*пр*
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72	*14*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**16.56**	**24.3**	**117.23**	**817.62**	
ОБЕД	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4.6	6.4	7.9	110	*88*
	Шницели куриные, припущенные с соусом/Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10.88	11.77	9.82	98.32	*444/505*
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5.6	4.9	37.8	223	*302*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	*349*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**800**	**28.68**	**25.37**	**128.32**	**782.82**	
ПОЛДНИК	Кисель из ягод	200	0.1		27.9	111	*396*
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3.3	3	34.8	180	*738*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**3.4**	**3**	**62.7**	**291**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1660**	**48.64**	**52.67**	**308.25**	**1891.44**	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8.6	15	46.7	356.3	*204*
	Фрукт свежий , сезонный	200	2.8	0.6	32	144.6	*пр*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**600**	**11.6**	**15.7**	**93.7**	**560.9**	
ОБЕД	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1.7	4.3	13.7	100.94	*96*
	Тефтели из говядины "ежики" с соусом / Тефтели мясные с соусом (60/30)	90	7.8	7.7	8.1	235	*437/505*
	Рагу из овощей	150	3.5	6.7	11.5	119	*492*
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103	*388*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**800**	**20.7**	**21.2**	**98.8**	**778.44**	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	1.4	0.2	26.4	120	*592*

	Булочка Веснушка	100	1.7	5.2	21.7	194	*606*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**3.1**	**5.4**	**48.1**	**314**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1700**	**35.4**	**42.3**	**240.6**	**1653.34**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**16930**	**511.08**	**511.75**	**2590.75**	**17378.21**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1693**	**51.11**	**51.18**	**259.08**	**1737.82**	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр
завтрак	500
обед	700
полдник	300
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20	
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20	

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр
Завтрак	590.0
Обед	802.0
Полдник	300.0
	1692.0

Завтрак		19.04	21.58	90.80	634.58
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					27%
Обед					
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%		27.08	24.47	116.68	800.34
Полдник					34%
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%		4.99	5.13	51.60	302.90
Средняя всего за день					13%
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%		51.11	51.18	259.08	1737.82
					74%

ООО" БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: от 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная"Дружба"	200	5.8	6.9	36.1	220.2	*175*
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	*пр*
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72	*14*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**8.7**	**15**	**69.63**	**437.92**	
ОБЕД	Свекольник	200	5.88	5	14.13	125	*82*
	Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)	90	8.44	10.03	7.7	135.47	*274/505*
	Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.8	38.3	191	*334*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	*349*
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**670**	**22.82**	**20.43**	**103.83**	**648.47**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1120**	**31.52**	**35.43**	**173.46**	**1086.39**	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущёным (150/30)	180	23.9	12.2	21.8	298.8	*224*
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	*пр*
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41	*377*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**26.7**	**13**	**50.4**	**431.8**	
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	5.4	9.4	7.8	124	*96*
	Кнели из кур с рисом (60/30)	90	8.3	3.07	6.44	114.49	*411*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	38.7	245	*171*
	Компот из кураги	200	1.92	0.12	25.86	151	*551*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**670**	**27.02**	**20.29**	**91.9**	**716.69**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1090**	**53.72**	**33.29**	**142.3**	**1148.49**	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7.82	7.04	40.6	257.32	*181*
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным фаршем / Кондитерские изделия	100	3.3	3.1	26.3	186.6	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**11.32**	**10.24**	**81.9**	**503.92**	
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3.1	5.6	8	96	*88*
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами (60/30)	90	13.2	9.4	4.6	163.8	*294*
	Картофельное пюре	150	5.4	9.2	26.4	210	*128*
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103	*388*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**670**	**25.6**	**25.9**	**76.5**	**655**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1170**	**36.92**	**36.14**	**158.4**	**1158.92**	

	День 4						
ЗАВТРАК	Плов из птицы (160/80)	240	17.9	28.47	47.26	402	*440*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41	*377*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**470**	**21.3**	**29.87**	**70.56**	**525.2**	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3.12	2.24	16	96.8	*103*
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10.88	11.77	9.82	98.32	*444/505*
	Каша из гороха с маслом	150	10.9	3.71	35.91	236.49	*198*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	*349*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**670**	**28.7**	**19.22**	**106.53**	**644.81**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1140**	**50**	**49.09**	**177.09**	**1170.01**	
	День 5						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.8	38.3	191	*334*
	Фрикадельки мясные с соусом красным (60/30)	90	8.65	10.08	12.73	183.69	*128/505*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**470**	**17.55**	**16.38**	**79.13**	**516.89**	
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3.4	8.6	15.8	131.2	*102*
	Рагу из птицы (170/70)	240	18.87	26.4	16.97	397.68	*407*
	Напиток витаминаминизированный / Напиток из шиповника	200			19	75	*101/388*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**670**	**25.47**	**36.4**	**64.87**	**686.08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1140**	**43.02**	**52.78**	**144**	**1202.97**	
	Неделя 2 День 6						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4.2	7.6	30.2	206.4	*173*
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	*пр*
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72	*14*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**7.1**	**15.7**	**63.73**	**424.12**	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3.94	4.48	7.88	143.18	*112*
	Жаркое по домашнему (180/60)	240	6.9	14.1	17.9	266	*259*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	*349*
	Хлеб пшеничный	40	4.2	1.8	17.5	109.6	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**680**	**15.64**	**20.48**	**74.98**	**649.78**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1130**	**22.74**	**36.18**	**138.71**	**1073.9**	
	День 7						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11.3	19.5	2.3	238	*210*
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41	*377*
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	*пр*
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72	*14*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**14.2**	**27.5**	**31.03**	**436.72**	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3.1	5.6	8	96	*82*
	Плов из отварной птицы (160/80)	240	14.38	26.47	45.26	398.06	*406*
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103	*388*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**670**	**21.38**	**33.77**	**90.76**	**679.26**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1070**	**35.58**	**61.27**	**121.79**	**1115.98**	

День 8							
	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10.15	7	3.37	137.22	*408/268*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	38.7	245	*171*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**470**	**21.75**	**14.8**	**70.17**	**524.42**	
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5.12	3.6	17.4	115.8	*102*
	Котлеты рыбные из минтая Фирменныес соусом (60/30)	90	9.41	4.14	10.83	118.05	*345*
	Картофель отварной с маслом	150	2.9	4.7	33.6	145	*125*
	Компот из кураги	200	1.92	0.12	25.86	151	*551*
	Хлеб пшеничный	40	4.2	1.8	17.5	109.6	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**680**	**23.55**	**14.36**	**105.19**	**639.45**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1150**	**45.3**	**29.16**	**175.36**	**1163.87**	
	День 9						
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7.16	9.4	28.8	291.9	*266*
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41	*377*
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	*пр*
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72	*14*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**10.06**	**17.4**	**57.53**	**490.62**	
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	4.6	6.4	7.9	110	*88*
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90	10.88	11.77	9.82	98.32	*444/505*
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5.6	4.9	37.8	223	*302*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	*349*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**670**	**24.88**	**24.57**	**100.32**	**644.52**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1120**	**34.94**	**41.97**	**157.85**	**1135.14**	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8.6	15	46.7	356.3	*204*
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	*пр*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**440**	**11.4**	**15.9**	**80.1**	**508.3**	
	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1.7	4.3	13.7	100.94	*96*
	Тефтели из говядины "ежики" с соусом / Тефтели мясные с соусом (60/30)	90	7.8	7.7	8.1	235	*437/505*
	Рагу из овощей	150	3.5	6.7	11.5	119	*492*
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103	*388*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**670**	**16.9**	**20.4**	**70.8**	**640.14**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1110**	**28.3**	**36.3**	**150.9**	**1148.44**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**11240**	**382.04**	**411.61**	**1539.86**	**11404.11**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1124**	**38.20**	**41.16**	**153.99**	**1140.41**	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр
завтрак	500
обед	700
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20	
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20	

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр
Завтрак	452.0
Обед	672.0
	1124.0

Завтрак		15.01	17.58	65.42	479.99
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					20%
Обед					
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%		23.20	23.58	88.57	660.42
					28%
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 50-60%		38.20	41.16	153.99	1140.41
					49%