







Согласовано:  
 директор И.Кочнев С.Н. Кочнев  
И.Кочнев С.Н.  
 08.01.2024

Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю.  
 08.01.2024



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб. | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |          |           |          |           | Энергет. ценность |           |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
|                 |                    |           |           |           | Б                   |           | Ж        |           | У        |           | ккал              |           |
|                 |                    |           | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет            | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет          | 12-18 лет |

Неделя 1/ день 2

Завтрак

|                        |  |               |            |            |              |              |              |              |              |              |               |               |
|------------------------|--|---------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 47/2017 м              | капуста квашеная                       | 17            | 60         | 100        | 1,02         | 1,7          | 3            | 5            | 5,07         | 8,45         | 52,5          | 87,5          |
| 77-1/2022/54-Зсс/2022н | котлета рыбная из п./ф. с соусом       | 45            | 100/20     | 100/20     | 12,3         | 12,3         | 8,9          | 8,9          | 6,9          | 6,9          | 156,9         | 156,9         |
| 125/2017М              | картофель отварной с маслом            | 19            | 150        | 150        | 3,03         | 3,03         | 5,94         | 5,94         | 20,98        | 20,98        | 157,50        | 157,50        |
| 701/2010м              | хлеб пшеничный                         | 3,46          | 30         | 30         | 2,37         | 2,37         | 0,3          | 0,3          | 14,49        | 14,49        | 70,14         | 70,14         |
| 54-1хн/2022н           | компот из сухофруктов                  | 16            | 200        | 200        | 0,66         | 0,66         | 0,09         | 0,09         | 32,03        | 32,03        | 132,8         | 132,8         |
|                        | <b>Итого</b>                           | <b>100,46</b> | <b>560</b> | <b>600</b> | <b>19,38</b> | <b>20,06</b> | <b>18,23</b> | <b>20,23</b> | <b>79,47</b> | <b>82,85</b> | <b>569,84</b> | <b>604,84</b> |
|                        | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% |               | 500        | 550        | 15,4-19,25   | 18-22,5      | 15,8-19,75   | 18-23        | 67-83,75     | 76,6-95,75   | 470-587,5     | 544-680       |

Согласовано:  
директор

*М.Коч* *№ 54-Котлово*  
*И.И. Писцова П.О.*  
*08.01.2024*

Утверждено  
Директор ООО "Питание"

*08.01.2024*  
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор.      | Наименование блюд                         | Цена руб.     | вес блюда  |            | Пищевые вещества/г/ |              |              |              |              |              | Энергет. ценность |               |  |
|-------------------------|---|---------------|------------|------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|--|
|                         |   |               |            |            | Б                   |              | Ж            |              | У            |              | ккал              |               |  |
|                         |   |               |            |            | 7-11 лет            | 12-18 лет    | 7-11 лет     | 12-18 лет    | 7-11 лет     | 12-18 лет    | 7-11 лет          | 12-18 лет     |  |
| 1                       | 2   |               |            |            |                     |              |              |              |              |              |                   |               |  |
| <b>Неделя 1/ день 3</b> |   |               |            |            |                     |              |              |              |              |              |                   |               |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |               |            |            |                     |              |              |              |              |              |                   |               |  |
| 70/71/2017м             | овощи в нарезке по сезону (огурец )       | 22            | 60         | 100        | 0,67                | 1,12         | 0,12         | 0,2          | 2,16         | 3,6          | 13,2              | 22            |  |
| 77-2/2022/<br>332/2017м | биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом | 45            | 100/20     | 100/20     | 10,18               | 10,18        | 11,33        | 11,33        | 7,07         | 7,07         | 147,85            | 147,85        |  |
| 203/2017м               | макароны отварные с маслом                | 15            | 150        | 150        | 5,40                | 5,40         | 4,90         | 4,90         | 32,80        | 32,80        | 196,80            | 196,80        |  |
| 54-3гн/2022н            | чай с сахаром и лимоном                   | 15            | 200        | 200        | 0,13                | 0,13         | 0,02         | 0,02         | 15,2         | 15,2         | 62                | 62            |  |
| 701/2010м               | хлеб пшеничный                            | 3,46          | 30         | 50         | 2,37                | 3,95         | 0,3          | 0,5          | 14,49        | 24,15        | 70,14             | 116,90        |  |
|                         | <b>Итого</b>                              | <b>100,46</b> | <b>560</b> | <b>620</b> | <b>18,75</b>        | <b>20,78</b> | <b>16,67</b> | <b>16,95</b> | <b>71,72</b> | <b>82,82</b> | <b>489,99</b>     | <b>545,55</b> |  |
|                         | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%    |               | 500        | 550        | 15,4-19,25          | 18-22,5      | 15,8-19,75   | 18-23        | 67-83,75     | 76,6-95,75   | 470-587,5         | 544-680       |  |

Согласовано:  
директор

*Ирина Викторовна Котова*  
*Ирина Викторовна Котова*

08.02.2024

Утверждено

Директор ООО "Питание"

*Евгений Юрьевич Кортоножко*  
/Кортоножко Е.Ю.

08.02.2024

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Цена руб. | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |          |           |          |           | Энергет. ценность |           |  |
|-----------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|--|
|                 |                   |           | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                   |           | Ж        |           | У        |           | ккал              |           |  |
|                 |                   |           |           |           | 7-11 лет            | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет          | 12-18 лет |  |
| 1               | 2                 |           |           |           |                     |           |          |           |          |           |                   |           |  |

Неделя 1/ день 4

Завтрак

|              |   |               |            |            |              |              |              |              |              |              |               |               |
|--------------|---|---------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 54-16к/2022н | Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы | 45            | 220        | 250        | 10,6         | 12,04        | 12,29        | 13,97        | 23,51        | 26,71        | 243,21        | 276,37        |
| 338/2017м    | фрукт свежий (яблоко)                                     | 22            | 100        | 100        | 0,40         | 0,40         | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 9,80         | 47,00         | 47,00         |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный  | 3,46          | 30         | 30         | 2,37         | 2,37         | 0,3          | 0,3          | 14,49        | 14,49        | 70,14         | 70,14         |
| П.Т          | Пряник  | 15            | 40         | 40         | 2,44         | 2,40         | 5,73         | 5,73         | 28,44        | 28,44        | 145,33        | 145,33        |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром   | 15            | 200        | 200        | 0,07         | 0,07         | 0,02         | 0,02         | 15           | 15           | 60            | 60            |
|              | <b>Итого</b>  | <b>100,46</b> | <b>590</b> | <b>620</b> | <b>15,88</b> | <b>17,28</b> | <b>18,74</b> | <b>20,42</b> | <b>91,24</b> | <b>94,44</b> | <b>565,68</b> | <b>598,84</b> |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                    |               | 500        | 550        | 15,4-19,25   | 18-22,5      | 15,8-19,75   | 18-23        | 67-83,75     | 76,6-95,75   | 470-587,5     | 544-680       |

Согласовано:  
директор

*А. Ю. Е. С. Котова*  
*И. П. Котова И. П.*  
*09.01.2024*

Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Кортоножко Е. Ю.

*09.01.2024*

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор.      | Наименование блюд                      | Цена руб.     | вес блюда  |            | Пищевые вещества/г/ |              |              |              |              |              | Энергет. ценность |               |
|-------------------------|--|---------------|------------|------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|
|                         |  |               |            |            | Б                   |              | Ж            |              | У            |              | ккал              |               |
|                         |  |               | 7-11 лет   | 12-18 лет  | 7-11 лет            | 12-18 лет    | 7-11 лет     | 12-18 лет    | 7-11 лет     | 12-18 лет    | 7-11 лет          | 12-18 лет     |
| <b>Неделя 1/ день 5</b> |  |               |            |            |                     |              |              |              |              |              |                   |               |
| <b>Завтрак</b>          |  |               |            |            |                     |              |              |              |              |              |                   |               |
| 52/2017м                | свекла отварная с растительным маслом  | 15            | 60         | 100        | 0,84                | 1,4          | 3,6          | 6            | 4,96         | 8,27         | 55,68             | 92,8          |
| 265/2017м               | плов с мясом                           | 60            | 200        | 200        | 13,54               | 13,54        | 12,46        | 12,46        | 25,20        | 25,20        | 269,60            | 269,60        |
| 701/2010м               | хлеб пшеничный                         | 5,46          | 50         | 50         | 3,95                | 3,95         | 0,5          | 0,5          | 24,15        | 24,15        | 116,90            | 116,90        |
| 389/2017М               | Сок фруктовый                          | 20            | 200        | 200        | 1                   | 1            | 0            | 0            | 24,62        | 24,62        | 136,48            | 136,48        |
|                         | <b>Итого</b>                           | <b>100,46</b> | <b>510</b> | <b>550</b> | <b>19,33</b>        | <b>19,89</b> | <b>16,56</b> | <b>18,96</b> | <b>78,93</b> | <b>82,24</b> | <b>578,66</b>     | <b>615,78</b> |
|                         | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% |               | 500        | 550        | 15,4-19,25          | 18-22,5      | 15,8-19,75   | 18-23        | 67-83,75     | 76,6-95,75   | 470-587,5         | 544-680       |

Согласовано:  
директор

*Ирина Викторовна Романова*  
*08.01.2024*

Утверждено

Директор ООО "Питание"

*Е.Ю. Кртоножко*  
*08/01/2024*

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | Цена руб. | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |          |           |          |           | Энергет. ценность |           |
|--------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
|                    |                   |           |           |           | Б                   |           | Ж        |           | У        |           | ккал              |           |
|                    |                   |           | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет            | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет          | 12-18 лет |

Неделя 2/ день 6

Завтрак

|              |  |               |            |            |             |             |             |             |             |             |              |              |
|--------------|--|---------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 182/2017м    | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 32            | 200        | 250        | 7,25        | 9,06        | 10,26       | 12,82       | 30,50       | 38,12       | 233,34       | 291,67       |
| П.Т          | сдобное изделие сладкое                                    | 27            | 45         | 45         | 7,20        | 7,20        | 8,90        | 8,90        | 15,80       | 15,80       | 171,80       | 171,80       |
| 338/2017м    | фрукт свежий (яблоко)                                      | 22            | 100        | 100        | 0,40        | 0,40        | 0,40        | 0,40        | 9,80        | 9,80        | 47,00        | 47,00        |
| 701/2010м    | Хлеб пшеничный   | 4,46          | 40         | 40         | 3,16        | 3,16        | 0,4         | 0,4         | 19,32       | 19,32       | 93,52        | 93,52        |
| 54-3гн/2022н | чай с сахаром и лимоном                                    | 15            | 200        | 200        | 0,13        | 0,13        | 0,02        | 0,02        | 15,2        | 15,2        | 62           | 62           |
|              | <b>Итого</b>   | <b>100,46</b> | <b>585</b> | <b>635</b> | <b>18,1</b> | <b>20,0</b> | <b>20,0</b> | <b>22,5</b> | <b>90,6</b> | <b>98,2</b> | <b>607,7</b> | <b>666,0</b> |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                     |               | 500        | 550        | 15,4-19,25  | 18-22,5     | 15,8-19,75  | 18-23       | 67-83,75    | 76,6-95,75  | 470-587,5    | 544-680      |

Согласовано  
директор

*И.Кочесел*  
*И.И. Кочесел*  
*08.01.2024*

Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Кортоножко Е.Ю.

*08.01.2024*

10-ти дневное меню для обеспечения двужазовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | Цена руб. | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |          |           |          |           | Энергет. ценность |           |
|--------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
|                    |                   |           |           |           | Б                   |           | Ж        |           | У        |           | ккал              |           |
|                    |                   |           | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет            | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет          | 12-18 лет |
| 1                  | 2                 |           |           |           |                     |           |          |           |          |           |                   |           |

Неделя 2/ день 7

Завтрак

|                     |  |               |            |            |              |              |              |              |              |              |               |               |
|---------------------|--|---------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 70/71/2017м         | овощи в нарезке по сезону (помидор)    | 21            | 60         | 100        | 0,66         | 1,12         | 0,12         | 0,2          | 2,16         | 3,6          | 13,2          | 22            |
| 77-3/2022-331/2017м | котлеты домашние из п/ф с соусом       | 45            | 100/20     | 100/20     | 8,32         | 8,32         | 13,15        | 13,15        | 7,17         | 7,17         | 180,62        | 180,62        |
| 203/2017м           | макароны отварные с маслом             | 15            | 150        | 150        | 5,40         | 5,40         | 4,90         | 4,90         | 32,80        | 32,80        | 196,80        | 196,80        |
| 54-1хн/2022н        | компот из сухофруктов                  | 16            | 200        | 200        | 0,66         | 0,66         | 0,09         | 0,09         | 32,03        | 32,03        | 132,8         | 132,8         |
| 701/2010м           | хлеб пшеничный                         | 3,46          | 30         | 30         | 2,37         | 2,37         | 0,3          | 0,3          | 14,49        | 14,49        | 70,14         | 70,14         |
|                     | <b>Итого</b>                           | <b>100,46</b> | <b>560</b> | <b>600</b> | <b>17,41</b> | <b>17,87</b> | <b>18,56</b> | <b>18,64</b> | <b>88,65</b> | <b>90,09</b> | <b>593,56</b> | <b>602,36</b> |
|                     | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% |               | 500        | 550        | 15,4-19,25   | 18-22,5      | 15,8-19,75   | 18-23        | 67-83,75     | 76,6-95,75   | 470-587,5     | 544-680       |



Согласовано: *Игорь Александрович Комово*  
 директор *Игорь Александрович Комово*

*08.01.2024*

Утверждено  
 Директор ООО "Питание"

*Е.Ю. Кртоножко*

*08.01.2024*

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | Цена руб. | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |          |           |          |           | Энергет. ценность |           |
|--------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
|                    |                   |           |           |           | Б                   |           | Ж        |           | У        |           | ккал              |           |
|                    |                   |           | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет            | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет          | 12-18 лет |

Неделя 2/ день 8

Завтрак

|              |  |               |            |            |              |              |              |              |              |              |               |               |
|--------------|--|---------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 70/71/2017м  | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 22            | 60         | 100        | 0,48         | 0,8          | 0,06         | 0,1          | 1,02         | 1,7          | 6             | 10            |
| 77-6/2022    | котлеты мясoкапустные из п./ф.                 | 38            | 100        | 100        | 9,93         | 9,93         | 12,66        | 12,66        | 5,76         | 5,76         | 176,70        | 176,70        |
| 171/2017м    | каша гречневая рассыпчатая с маслом            | 20            | 150        | 180        | 8,30         | 9,95         | 6,30         | 7,56         | 36,00        | 43,20        | 233,70        | 280,44        |
| 54-3гн/2022н | чай с сахаром и лимоном                        | 15            | 200        | 200        | 0,13         | 0,13         | 0,02         | 0,02         | 15,2         | 15,2         | 62            | 62            |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                                 | 5,46          | 50         | 50         | 3,85         | 3,95         | 1,20         | 0,5          | 26,70        | 24,15        | 133,00        | 116,90        |
|              | <b>Итого</b>                                   | <b>100,46</b> | <b>560</b> | <b>630</b> | <b>22,69</b> | <b>24,76</b> | <b>20,24</b> | <b>20,84</b> | <b>84,68</b> | <b>90,01</b> | <b>611,40</b> | <b>646,04</b> |

|  |  |  |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--|--|--|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% |  |  | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |
|--|--|--|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|

Согласовано:  
директор

*Ирина Викторовна Коротко*  
*08.01.2024*

Утверждено

Директор ООО "Питание"

*Е.Ю. Коротко*  
/Коротко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | Цена руб. | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |          |           |          |           | Энергет. ценность |           |
|--------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
|                    |                   |           |           |           | Б                   |           | Ж        |           | У        |           | ккал              |           |
|                    |                   |           | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет            | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет          | 12-18 лет |

Неделя 2/ день 9

Завтрак

|              |   |               |            |            |              |              |              |              |             |               |               |               |
|--------------|---|---------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 182/2022м    | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 33            | 200        | 250        | 8,26         | 10,38        | 10,97        | 13,71        | 34,62       | 43,27         | 270,25        | 337,99        |
| 399/2017м    | блинчики (оладьи) с повидлом                      | 27            | 70         | 70         | 5,08         | 5,08         | 4,78         | 4,78         | 19,29       | 19,29         | 140,50        | 140,50        |
| 338/2017м    | фрукт свежий (яблоко)                             | 22            | 100        | 100        | 0,40         | 0,40         | 0,40         | 0,40         | 9,80        | 9,80          | 47,00         | 47,00         |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром                                     | 15            | 200        | 200        | 0,07         | 0,07         | 0,02         | 0,02         | 15          | 15            | 60            | 60            |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                                    | 3,46          | 30         | 50         | 2,37         | 3,95         | 0,3          | 0,5          | 14,49       | 24,15         | 70,14         | 116,90        |
|              | <b>Итого</b>                                      | <b>100,46</b> | <b>650</b> | <b>720</b> | <b>16,18</b> | <b>19,88</b> | <b>16,47</b> | <b>19,41</b> | <b>93,2</b> | <b>111,51</b> | <b>587,89</b> | <b>702,39</b> |

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

500

550

15,4-19,25

18-22,5

15,8-19,75

18-23

67-83,75

76,6-95,75

470-587,5

544-680

Согласовано:  
 директор М.Ю. Сит. 84. Комово  
Лет. Т. Мисилова 15.13.  
08.01.2024

Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 /Кортоножко Е.Ю.  
08.01.2024

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор.          | Наименование блюд                      | Цена руб.     | вес блюда  |            | Пищевые вещества/г/ |              |              |              |              |              | Энергет. ценность |               |
|--------------------------|--|---------------|------------|------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|
|                          |  |               |            |            | Б                   |              | Ж            |              | У            |              | ккал              |               |
|                          |  |               | 7-11 лет   | 12-18 лет  | 7-11 лет            | 12-18 лет    | 7-11 лет     | 12-18 лет    | 7-11 лет     | 12-18 лет    | 7-11 лет          | 12-18 лет     |
| <b>Неделя 2/ день 10</b> |  |               |            |            |                     |              |              |              |              |              |                   |               |
| <b>Завтрак</b>           |  |               |            |            |                     |              |              |              |              |              |                   |               |
| 67/2017                  | винегрет овощной                       | 25            | 60         | 100        | 0,78                | 1,30         | 2,70         | 4,50         | 4,62         | 7,70         | 45,60             | 76,00         |
| 77-4/2022                | котлеты печеночные из п./ф. с маслом   | 36            | 100/5      | 100/5      | 12,83               | 12,83        | 12,97        | 12,97        | 10,27        | 10,27        | 209,13            | 209,13        |
| 125/2017M                | картофель отварной с маслом            | 19            | 150        | 150        | 3,03                | 3,03         | 5,94         | 5,94         | 20,98        | 20,98        | 157,50            | 157,50        |
| 701/2010м                | хлеб пшеничный                         | 5,46          | 50         | 50         | 3,95                | 3,95         | 0,5          | 0,5          | 24,15        | 24,15        | 116,90            | 116,90        |
| 54-3гн/2022н             | чай с сахаром и лимоном                | 15            | 200        | 200        | 0,13                | 0,13         | 0,02         | 0,02         | 15,2         | 15,2         | 62                | 62            |
|                          | <b>Итого</b>                           | <b>100,46</b> | <b>565</b> | <b>605</b> | <b>20,72</b>        | <b>21,24</b> | <b>22,13</b> | <b>23,93</b> | <b>75,22</b> | <b>78,30</b> | <b>591,13</b>     | <b>621,53</b> |
|                          | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% |               | 500        | 550        | 15,4-19,25          | 18-22,5      | 15,8-19,75   | 18-23        | 67-83,75     | 76,6-95,75   | 470-587,5         | 544-680       |
|                          | <b>Всего за 10 дней</b>                |               | 4 755,00   | 5 155,00   | 167,37              | 181,97       | 164,23       | 179,20       | 787,37       | 849,18       | 5 290,72          | 5 729,27      |
|                          | <b>Средний суточный рацион</b>         |               | 475,5      | 515,5      | <b>16,74</b>        | <b>18,20</b> | <b>16,42</b> | <b>17,92</b> | <b>78,74</b> | <b>84,92</b> | <b>529,07</b>     | <b>572,93</b> |

|  |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |
|--|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.