



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
**«Тобольская средняя
общеобразовательная школа»**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00968aa3301041791cea3b601d80c9458e
Владелец: Ильметова Светлана Владимировна
Действителен с 26.06.2023 по 18.09.2024

ПРИКАЗ

19.08.2024

№ 55-л

п.Тобольский

«Об организации питания учащихся в 2024-2025 уч.году»

В целях сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, совершенствования и повышения эффективности системы организации школьного питания, улучшения качества питания, для организации полноценного здорового горячего питания обучающихся в МБОУ «Тобольская СОШ» и 2-х разового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), связи с началом нового 2024-25 учебного года, на основании приказа Управления образования администрации Светлинского района № 125 от 31.07.2024г

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать горячее питание для учащихся школы со 02.09.2024 года в соответствии с требованиями новых санитарных правил 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
 - 1-4 классы завтрак бесплатный - дотация из федерального и муниципального бюджета - 64 руб 63 коп.
 - для учащихся ОВЗ (2-х разовое питание) – 78,30 руб.
 - 5 -11 классы – 11 рублей 45 копеек (8 рублей – дотация из областного бюджета, 3 руб. 45 коп. дотация из муниципального бюджета), плюс родительская плата по факту.
2. Утвердить меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4 классов образовательных организаций Светлинского района в 2024-2025 учебном году на осенне-зимний сезон (приложение 1).
3. Утвердить меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-11 классов образовательных организаций Светлинского района в 2024-2025 учебном году на осенне-зимний сезон (приложение 2).
4. Утвердить меню на 10 дней (2-хразовое питание) для обучающихся 1-4 классов образовательных организаций Светлинского района с ограниченными

возможностями здоровья (ОВЗ) в 2024-2025 учебном году на осенне-зимний сезон (приложение 3).

5.Классным руководителям 5-11 классов провести с родителями учеников беседы о необходимости обеспечения полноценным завтраком учащихся и доплачивать за завтраки и обеды учащимся.

5.Поварам школы: организовать горячее питание учеников с доплатой 5-11 классы в соответствии с заявлениями родителей и бесплатно 1-4 классы, детей ОВЗ контролировать правильный расход продуктов, разнообразие приготовляемой пищи в соответствии с утвержденным меню, витаминизацию пищи по возрастам. Содержать пищеблок в чистоте.

6. Организацию питьевого режима осуществлять в соответствии с требованиями новых санитарных правил 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

7. Возложить ответственность за качество приготовляемой пищи на старшего повара Янину Ирину Викторовну. И вменить ей в обязанности:

- своевременное и качественное приготовление пищи в соответствии санитарным требованиям и нормам; использовать утвержденное 10-ти дневное меню, по возрастам для 5-11 классов, утвержденное десятидневное меню для учащихся 1-4 классов, меню ОВЗ.
- обеспечить выполнение технологии приготовления и рецептур блюд и кулинарных изделий в соответствии с технологическими картами и требованиями санитарных правил;
- строгое соблюдение норм СанПиН при организации питания;
- прием пищевых продуктов осуществлять только при наличии документов, подтверждающих их происхождение, качество и безопасность;
- обеспечить гигиенические требования к режиму обработки посуды и кухонного инвентаря;
- контроль за качеством скоропортящихся продуктов и готовых блюд;
- обеспечение сбалансированного рационального питания;
- контроль за входящим сырьем;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований на пищеблоке;

9.Питание организовать в следующие перемены:

1 перемена – 1,2,3,4 классы

2 перемена – 5,6,7,8,9,10,11 классы

10.Классным руководителям 1- 11 классов

- организовать дежурство во время приема пищи учащимися в столовой.
- проводить родительские собрания, классные часы, посвящённые рациональному питанию;
- продолжить разъяснительную работу с родителями и обучающимися по организации правильного питания учащихся в школе;

Вменить в обязанность:

- подачу ежедневной уточненной заявки на питание в столовую:
 - до 08.00 час;
- заполнение табеля учета посещаемости столовой;

- проведение родительских собраний, классных часов, уроков Здоровья по реализации программы «Разговор о правильном питании»;
- нести полную ответственность за поведением учащихся в столовой;

11. Завхозу Рябой Олеся Петровна:

- усилить контроль за соблюдением поварами санитарно-эпидемиологических правил -- обеспечить наличие достаточного количества исправного технологического и холодильного оборудования, столовой и кухонной посуды, инвентаря, моющих и дезинфицирующих средств;
- Осуществлять ежедневный контроль за работой технологического оборудования столовой, принимать срочные меры в случае его поломки.
- Обеспечить организацию питьевого режима для обучающихся в соответствии с требованиями санитарных правил;

12. Заместителю директора по ВР Воробьевой Н.С. организовать родительский контроль за организацией питания в МБОУ «Тобольская СОШ».

13. Ответственность за размещение информации на официальном сайте школы в разделе «Организация питания учащихся» и food назначить зам.директора по ИКТ Вирт Анию Калимжановну.

14. Ответственность за организацию питания учеников, работу с сайтом НИИ Новосибирск оставляю за собой и контроль исполнения данного приказа

Директор школы:

С.В.Ильметова

С приказом ознакомлены:

1. Вирт А.К. _____
2. Воробьева Н.С. _____
3. Кургузова А.В. _____
4. Сидоров С.Н. _____
5. Кин Г.В. _____
6. Горохова В.А. _____
7. Пастухов Д.И. _____
8. Пастухова В.В. _____
9. Рябая О.П. _____
10. Янина И.В. _____

11. Войткунская Т.В. _____
12. Макарова Г.В. _____
13. Камартдинова А.Ф. _____

Меню завтрак 1-4 классы сезон осень-зима

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00968aa3301041791cea3b601d80c9458e
Владелец: **Ильметова Светлана Владимировна**
Действителен с 26.06.2023 по 18.09.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	500	18.5	15.9	80.5	540.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	4.35	
	Итого за день	500	18.5	15.9	80.5	540.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	560	36.5	8.8	79	540.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.24	2.16	
	Итого за день	560	36.5	8.8	79	540.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	570	25.3	21.3	74.9	593.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.96	
	Итого за день	570	25.3	21.3	74.9	593.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11.8	6.8	2.6	118.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Завтрак	530	21.2	18.1	74.7	546.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.52	
	Итого за день	530	21.2	18.1	74.7	546.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	560	23.8	28.1	69.4	625.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	2.92	
	Итого за день	560	23.8	28.1	69.4	625.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	580	19.3	19.1	61.6	494.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	3.19	
	Итого за день	580	19.3	19.1	61.6	494.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	510	26.6	12.4	87	567.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	3.27	
	Итого за день	510	26.6	12.4	87	567.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	70	1.8	7.1	7.3	100.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	500	31.5	15.5	73.6	560

	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	2.34	
	Итого за день	500	31.5	15.5	73.6	560
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	500	29.2	15.5	65.2	516.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	2.23	
	Итого за день	500	29.2	15.5	65.2	516.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	560	33.3	10.1	64.8	483.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.3	1.95	
	Итого за день	560	33.3	10.1	64.8	483.1



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00968aa3301041791cea3b601d80c9458e

Владелец: Ильметова Светлана Владимировна

Действителен с 26.06.2023 по 18.09.2024

Приложение 2

Меню завтрак 5-11 классы сезон осень-зима

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	560	23.1	21.3	90.7	646.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	3.93	
	Итого за день	560	23.1	21.3	90.7	646.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	705	46.3	12.2	109.3	731.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.26	2.36	
	Итого за день	705	46.3	12.2	109.3	731.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	665	32.2	25.3	103.5	769.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.21	
	Итого за день	665	32.2	25.3	103.5	769.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13.1	7.5	2.9	131.7
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	660	27.4	24.8	103.5	746.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	3.78	
	Итого за день	660	27.4	24.8	103.5	746.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	640	27.7	34.3	82.6	750.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.24	2.98	
	Итого за день	640	27.7	34.3	82.6	750.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	670	20.9	16.7	92.2	602.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	4.41	
	Итого за день	670	20.9	16.7	92.2	602.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	570	30.8	15.2	99.4	657.8

	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	3.23	
	Итого за день	570	30.8	15.2	99.4	657.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	610	41.3	20.8	98.4	746.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	2.38	
	Итого за день	610	41.3	20.8	98.4	746.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	550	32.3	17.5	74.3	583.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2.3	
	Итого за день	550	32.3	17.5	74.3	583.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	650	41.1	12	81	595.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.29	1.97	
	Итого за день	650	41.1	12	81	595.3



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00968aa3301041791cea3b601d80c9458e

Владелец: Ильметова Светлана Владимировна

Действителен с 26.06.2023 по 18.09.2024

**Примерное меню на 10 дней(2-х) разовое) сезон осень-зима для обучающихся
1-4 классы с ограниченными возможностями здоровья**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	500	18.5	15.9	80.5	540.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675,6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	4.35	
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	240	4	3.9	55.2	271.9
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	13.8	
	Итого за день	740	22.5	19.8	135.7	812.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	560	36.5	8.8	79	540.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675,6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.24	2.16	
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Второй завтрак	200	3	1	42	189
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	14	
	Итого за день	760	39.5	9.8	121	729.4

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Завтрак	570	25.3	21.3	74.9	593.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675,6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.96	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Корж молочный	45	2.7	9.8	24.2	195.7
	Итого за Второй завтрак	245	3.7	9.8	49.6	301.3
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	2.65	13.41	
	Итого за день	815	29	31.1	124.5	894.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11.8	6.8	2.6	118.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	530	21.2	18.1	74.7	546.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675,6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.52	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	250	12.5	8	8.8	157
	Итого за Второй завтрак	250	12.5	8	8.8	157
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	780	33.7	26.1	83.5	703.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	560	23.8	28.1	69.4	625.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675,6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	2.92	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
	Итого за Второй завтрак	260	5.9	3.4	53.1	266.4
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	9	
	Итого за день	820	29.7	31.5	122.5	891.9

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	580	19.3	19.1	61.6	494.6
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675,6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	3.19	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
	Итого за Второй завтрак	240	4	3.9	55.2	271.9
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	13.8	
	Итого за день	820	23.3	23	116.8	766.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	510	26.6	12.4	87	567.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675,6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	3.27	
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Второй завтрак	200	5.8	5	8.4	101.8
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	1.45	
	Итого за день	710	32.4	17.4	95.4	669
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	70	1.8	7.1	7.3	100.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3
	Итого за Завтрак	500	31.5	15.5	73.6	560
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675,6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	2.34	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Корж молочный	45	2.7	9.8	24.2	195.7
	Итого за Второй завтрак	245	3.7	10	44.4	282.3
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8

	Процентное соотношение БЖУ		1	2.7	12	
	Итого за день	745	35.2	25.5	118	842.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	500	29.2	15.5	65.2	516.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675,6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	2.23	
	Второй завтрак					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Второй завтрак	200	5.4	5	21.6	153
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	4	
	Итого за день	700	34.6	20.5	86.8	669.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	560	33.3	10.1	64.8	483.1
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675,6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.3	1.95	
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.2%	250	12.5	8	8.8	157
	Итого за Второй завтрак	250	12.5	8	8.8	157
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	0.7	
	Итого за день	810	45.8	18.1	73.6	640.1