

Индивидуальный предприниматель
Белоусов Олег Валентинович
Новгородская обл., Новгородский р-н,
д.Новая Мельница, ул.Согласия, д.21
тел.: 8 (902)283-21-10
ИНН 532117957623

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение
«Григоровская основная образовательная школа»**

**Примерное цикличное десятидневное меню
для общеобразовательных учреждений
для питания детей с 12 лет и старше
в осенне-зимний период**

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Белоусов О.В.

«31 августа» 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Григоровская ООШ»



Осетрова А.В.

2022г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| завтрак | Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром | 250 | 5,80 | 12,18 | 49,52 | 530,68 | 182 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,89 | 0,77 | 32,20 | 167,30 | ПР |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,08 | 75,00 | 14 |
| | Сыр российский | 30 | 6,96 | 8,86 | 0,00 | 108,00 | 15 |
| | Чай без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,70 | 376 |
| итого за завтрак | | 560 | 17,78 | 30,08 | 81,60 | 681,68 | |
| обед | Салат из свежих овощей | 100 | 1,10 | 6,05 | 3,78 | 73,90 | 29 |
| | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 250 | 7,33 | 8,88 | 16,80 | 172,34 | 87 |
| | Куриные окорочка, тушеные в соусе сметанном | 100 | 10,93 | 10,47 | 2,93 | 150,00 | 290/330 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,12 | 2,928 | 46,368 | 292,5 | 302 |
| | Сок фруктовый персик-абрикос | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 84,00 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,52 | 57,48 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,25 | 0,55 | 23,05 | 114,95 | ПР |
| итого за обед | | 905 | 33,36 | 29,15 | 125,45 | 945,17 | |
| полдник | Огурцы свежие в нарезке | 100 | 0,70 | 1,00 | 1,90 | 12,00 | 71 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 209 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,53 | 57,48 | ПР |
| | Булочка с корицей | 80 | 7,41 | 6,83 | 48,47 | 223,07 | 438 |
| | Чай с повидлом | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,48 | 53,10 | 376 |
| итого за полдник | | 425 | 14,96 | 12,73 | 72,68 | 408,65 | |
| Итого за день: | | 1890 | 66,10 | 71,96 | 279,73 | 2035,50 | |

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | День 2 | | | | |
| завтрак | Салат из моркови с яблоками | 150 | 1,59 | 0,26 | 12,78 | 59,85 | 59 |
| | Блинчики со сгущенным молоком | 160/40 | 12,48 | 6,49 | 70,83 | 385,01 | 399 |
| | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,89 | 0,77 | 32,20 | 167,30 | ПР |
| итого за завтрак | | 570 | 19,49 | 7,52 | 125,28 | 672,16 | |
| обед | Помидоры свежие в нарезке | 100 | 1,10 | 0,00 | 3,80 | 22,00 | 71 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 250 | 9,71 | 8,94 | 8,44 | 162,48 | 88 |
| | Тефтели 1 вариант, соус сметанный с томатом | 110 | 12,83 | 14,80 | 11,34 | 235,00 | 278, 331 |
| | Рис припущенный | 180 | 4,37 | 5,16 | 44,00 | 230,74 | 305 |
| | Компот из свежих фруктов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,25 | 0,55 | 23,05 | 114,95 | ПР |
| итого за обед | | 920 | 33,51 | 29,94 | 132,31 | 951,47 | |
| полдник | Ватрушка с творогом | 75 | 10,475 | 9,35 | 34,175 | 254,33 | 410 |
| | Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва | 120 | 3,00 | 3,00 | 10,80 | 90,00 | ПР |
| | Чай фруктовый с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 376 |
| итого за полдник | | 395 | 14,01 | 12,35 | 54,45 | 404,33 | |
| Итого за день: | | 1885 | 67,01 | 49,80 | 312,03 | 2027,95 | |

ИП Белоусов Олег Валентинович
ИНН 532117957623
ОГРН/ИП 318532100014291

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | День 3 | | | | |
| завтрак | Каша овсяная жидкая молочная с маслом | 250 | 7,44 | 9,21 | 45,65 | 542,07 | 182 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,49 | 0,55 | 23,00 | 119,50 | ПР |
| | Сыр российский | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 15 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 382 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| итого за завтрак | | 615 | 18,89 | 18,13 | 96,01 | 681,17 | |
| обед | Салат витаминный (вариант 2) | 100 | 1,57 | 6,02 | 8,78 | 95,70 | 49 |
| | Суп куриный с вермишелью | 250 | 7,66 | 8,58 | 17,14 | 176,43 | 82 |
| | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 8,33 | 11,24 | 12,73 | 190,20 | 234 |
| | Пюре картофельное с маслом | 180/5 | 3,7 | 10,62 | 24,43 | 208,57 | 312 |
| | Кисель из яблок | 200 | 0,11 | 0,12 | 25,10 | 119,20 | 352 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,74 | 0,28 | 11,50 | 59,75 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,25 | 0,55 | 23,05 | 114,95 | ПР |
| итого за обед | | 910 | 26,36 | 37,41 | 122,74 | 964,80 | |
| полдник | Пирожок с капустой и яйцом | 85 | 6,67 | 11,12 | 29,13 | 178,50 | 406 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 84,00 | ПР |
| | Фрукт (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 338 |
| итого за полдник | | 385 | 8,17 | 11,62 | 71,13 | 358,50 | |
| Итого за день: | | 1910 | 53,43 | 67,16 | 289,87 | 2004,47 | |

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| | Огурцы свежие в нарезке | 100 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 71 |
| завтрак | Омлет натуральный | 200 | 18,59 | 33,11 | 3,52 | 386,20 | 210 |
| | Чай зеленый без сахара с лимоном | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,22 | 2,70 | 376 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,53 | 57,46 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,49 | 0,55 | 23,00 | 119,50 | ПР |
| | Сыр российский | 30 | 6,96 | 8,86 | 0,00 | 108,00 | 15 |
| итого за завтрак | | 605 | 31,16 | 42,88 | 39,41 | 681,06 | |
| обед | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,40 | 6,02 | 8,27 | 92,80 | 52 |
| | Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 250 | 6,36 | 8,90 | 11,81 | 157,09 | 119 |
| | Плов из птицы | 280 | 21,39 | 14,65 | 50,03 | 427,47 | 291 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 388 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,60 | 0,44 | 18,44 | 91,96 | ПР |
| | итого за обед | | 890 | 33,80 | 30,32 | 129,76 | 949,91 |
| полдник | Сырники из творога с йогуртом | 200 | 27,25 | 20,57 | 21,48 | 380,00 | 219 |
| | Чай без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,70 | 376 |
| итого за полдник | | 400 | 27,32 | 20,59 | 21,48 | 380,70 | |
| Итого за день: | | 1895 | 92,28 | 93,79 | 190,65 | 2011,67 | |

ИП Белоусов Олег Валентинович
ИНН 532117957623
ОГРН/ОД 318532100014291

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | День 5 | | | | |
| завтрак | Каша гречневая рассыпчатая с молоком | 250 | 11,09 | 6,09 | 9,25 | | 71 |
| | Чай фруктовый с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,19 | 0,66 | 27,60 | 143,40 | ПР |
| | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,09 | 12,38 | 0,12 | 112,50 | 14 |
| | Сыр российский | 30 | 6,96 | 8,86 | 0,00 | 108,00 | 15 |
| итого за завтрак | | 555 | 22,86 | 27,99 | 76,44 | 677,24 | |
| обед | Салат из редьки с морковью с раст.маслом | 100 | 1,63 | 5,08 | 12,40 | 85,30 | 58 |
| | Суп из овощей с фасолью | 250 | 9,28 | 8,63 | 17,10 | 174,59 | 119 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185,00 | 255 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,35 | 6,91 | 36,54 | 234,84 | 202 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,3 | 20,76 | 88,2 | 388 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,92 | 0,66 | 27,65 | 137,94 | ПР |
| итого за обед | | 910 | 35,51 | 33,03 | 127,17 | 953,67 | |
| полдник | Кекс "Здоровье" | 40 | 2,16 | 8,46 | 22,83 | 172,80 | 448 |
| | Творожок (3,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва | 110 | 6,60 | 3,85 | 11,88 | 105,05 | ПР |
| | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 378 |
| | Фрукт (мандарин) | 100 | 0,81 | 0,31 | 11,54 | 38,00 | 338 |
| итого за полдник | | 450 | 11,09 | 13,97 | 62,15 | 396,85 | |
| Итого за день: | | 1915 | 69,45 | 74,99 | 265,76 | 2027,76 | |

ИП Белоусов Олег Валентинович
ИНН 532117957623
ОГРН ИП 318532100014291

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| завтрак | Каша пшениная жидкая молочная с сахаром | 250 | 8,84 | 5,31 | | | 182 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,89 | 0,77 | 32,20 | 167,30 | ПР |
| | Сыр российский | 30 | 6,96 | 8,86 | 0,00 | 108,00 | 15 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 376 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| итого за завтрак | | 650 | 21,62 | 15,34 | 107,31 | 689,45 | |
| обед | Огурцы соленые (порционно) | 100 | 0,80 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 70 |
| | Суп с рыбными консервами | 250 | 7,20 | 7,03 | 16,88 | 158,30 | 87 |
| | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 260 |
| | Каша гречневая | 180 | 9,12 | 2,928 | 46,368 | 292,5 | 302 |
| | Сок фруктовый (мультифрукт) | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 84,00 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,08 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,25 | 0,55 | 23,05 | 114,95 | ПР |
| итого за обед | | 910 | 37,00 | 27,62 | 124,08 | 952,45 | |
| полдник | Пирожок с рисом и яйцом | 110 | 8,76 | 8,69 | 43,07 | 290,74 | 406 |
| | Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва | 120 | 3,00 | 3,00 | 10,80 | 90,00 | ПР |
| | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,22 | 2,70 | 377 |
| итого за полдник | | 437 | 11,83 | 11,71 | 54,09 | 383,44 | |
| Итого за день: | | 1997 | 70,45 | 54,68 | 285,48 | 2025,34 | |

ИП Белоусов Олег Валентинович
ИНН 532117957623
ОГРНИП 318532100014291

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | |
| завтрак | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 14,18 | 15,92 | 34,11 | 204 | |
| | Чай "Каркаде" без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,70 | 376 |
| | Бутерброд с повидлом | 70/5/25 | 4,20 | 4,31 | 47,23 | 251,85 | 2 |
| | Фрукт (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 338 |
| итого за завтрак | | 600 | 19,95 | 20,75 | 102,34 | 682,95 | |
| обед | Икра свекольная | 100 | 2,37 | 0,10 | 22,87 | 185,30 | 75 |
| | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 250 | 7,33 | 8,88 | 16,80 | 172,34 | 87 |
| | Голубцы ленивые с соусом сметанном с томатом | 280 | 12,57 | 11,36 | 33,90 | 294,40 | 297/331 |
| | Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,10 | 25,10 | 141,20 | 346 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,25 | 0,55 | 23,05 | 114,95 | ПР |
| итого за обед | | 900 | 27,35 | 21,21 | 130,92 | 955,99 | |
| полдник | Огурцы свежие в нарезке | 100 | 0,70 | 1,00 | 1,90 | 12,00 | 71 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 209 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,63 | 0,28 | 11,53 | 57,48 | ПР |
| | Булочка с корицей | 80 | 7,41 | 6,83 | 48,47 | 223,07 | 438 |
| | Чай зеленый без сахара с лимоном | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,22 | 2,70 | 376 |
| итого за полдник | | 445 | 14,91 | 12,73 | 62,42 | 358,25 | |
| Итого за день: | | 1045 | 34,86 | 33,48 | 164,76 | 1041,20 | |

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | |
| завтрак | Каша овсяная жидкая молочная с маслом | 250 | 9,31 | 15,26 | 40,80 | 336,20 | 182 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 4,89 | 0,77 | 32,23 | 167,50 | ПР |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,08 | 75,00 | 14 |
| | Сыр российский | 30 | 6,96 | 8,86 | 0,00 | 108,00 | 15 |
| | Чай фруктовый без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,70 | 376 |
| итого за завтрак | | 560 | 21,29 | 33,16 | 73,08 | 690,29 | |
| обед | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,70 | 5,00 | 10,12 | 87,37 | 47 |
| | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | 6,10 | 9,03 | 11,26 | 159,64 | 82 |
| | Жаркое домашнему | 280 | 16,66 | 25,40 | 35,92 | 450,34 | 259 |
| | Компот из свежих фруктов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,60 | 0,44 | 18,44 | 91,96 | ПР |
| итого за обед | | 890 | 28,61 | 40,24 | 112,82 | 951,70 | |
| полдник | Фрукт (мандарин) | 100 | 0,81 | 0,31 | 11,54 | 38,00 | 338 |
| | Творожок (3,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва | 110 | 6,60 | 3,85 | 11,88 | 105,05 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,78 | 0,44 | 18,40 | 95,60 | ПР |
| | Чай с повидлом | 200 | 0,13 | 0,02 | 14,64 | 59,00 | 376 |
| итого за полдник | | 450 | 10,32 | 4,62 | 56,46 | 297,65 | |
| Итого за день: | | 1900 | 60,22 | 78,03 | 242,36 | 1939,64 | |

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | |
| | Салат из моркови и яблок с яйцом | 100 | 1,74 | 1,13 | 12,25 | 66,1 | 65 |
| завтрак | Запеканка из творога с молоком сгущенным с сахаром | 200 | 29,47 | 23,31 | 48,33 | 312,21 | 223 |
| | Чай без сахара | 200 | 0,10 | 0,03 | 0,02 | 1,60 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,78 | 0,44 | 18,40 | 95,60 | ПР |
| итого за завтрак | | 540 | 34,09 | 24,91 | 79,00 | 675,51 | |
| | | | | | | | |
| обед | Винегрет овощной с сельдью | 80/30 | 3,62 | 8,72 | 7,43 | 140,25 | 69 |
| | Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 250 | 6,36 | 8,90 | 11,81 | 157,09 | 119 |
| | Котлета рубленая из бройлер-цыплят | 100 | 10,74 | 13,42 | 16,47 | 156,50 | 295 |
| | Соус сметанный | 20 | 0,28 | 1,00 | 1,17 | 14,82 | 330 |
| | Рис припущенный | 180 | 4,37 | 5,16 | 44,00 | 230,74 | 305 |
| | Сок фруктовый персиковый | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 84,00 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,25 | 0,55 | 23,05 | 114,95 | ПР |
| итого за обед | | 930 | 30,01 | 37,97 | 134,13 | 946,15 | |
| | | | | | | | |
| полдник | Пирожок печеный с яблочной начинкой | 80 | 6,80 | 14,13 | 37,20 | 269,33 | 408 |
| | Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва | 120 | 3,00 | 3,00 | 10,80 | 90,00 | ПР |
| | Чай фруктовый с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 376 |
| итого за полдник | | 400 | 10,33 | 17,13 | 57,47 | 419,33 | |
| Итого за день: | | 1870 | 74,43 | 80,01 | 270,60 | 2040,99 | |

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|---|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | День 10 | | | <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; width: fit-content; margin: auto;"> ИП Белоусов Олег Валентинвич ИНН 532117957623 ОГРНИП 318532100014291 </div> | |
| завтрак | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и | 250 | 6,94 | 12,19 | 48,14 | 330,69 | 181 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,19 | 0,66 | 27,60 | 143,40 | ПР |
| | Сыр российский | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 15 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,90 | 100,60 | 379 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 |
| итого за завтрак | | 625 | 18,18 | 20,36 | 101,44 | 675,69 | |
| обед | Огурцы свежие в нарезке | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 71 |
| | Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне | 250 | 5,85 | 8,53 | 8,85 | 128,34 | 98 |
| | Печень свиная жареная с маслом | 115 | 17,83 | 17,02 | 5,67 | 281,34 | 254 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,35 | 6,91 | 36,54 | 234,84 | 202 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,3 | 20,76 | 88,2 | 388 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,78 | 0,44 | 18,40 | 95,60 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,25 | 0,55 | 23,05 | 114,95 | ПР |
| итого за обед | | 935 | 36,44 | 33,85 | 115,17 | 955,27 | |
| полдник | Булочка "Дорожная" | 70 | 5,92 | 10,93 | 31,83 | 271,83 | 410 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 378 |
| | Фрукт (мандарин) | 100 | 0,81 | 0,31 | 11,54 | 38,00 | 338 |
| итого за полдник | | 370 | 8,25 | 12,59 | 59,27 | 390,83 | |
| Итого за день: | | 1930 | 62,86 | 66,79 | 275,87 | 2021,79 | |

Сравнительный анализ норм калорийности по отдельным приемам пищи для детей 12 лет и старше

ИП Белоусов Олег Валентинович
ИНН 532117957623
ОГРН/ИП 318532100014291

| День | Пищевые вещества | | | |
|--|------------------|---------------|----------------|-------------------------|
| | Б | Ж | У | Энергетическая ценность |
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Завтрак 25% (680,0 ккал), исходя из суточной потребности в пищевых веществах и энергии (Б/Ж/У соответственно 22,50/23,00/95,75) | | | | |
| 1 | 17,78 | 30,08 | 81,60 | 681,68 |
| 2 | 19,49 | 7,52 | 125,28 | 672,16 |
| 3 | 18,89 | 18,13 | 96,01 | 681,17 |
| 4 | 31,16 | 42,88 | 39,41 | 681,06 |
| 5 | 22,86 | 27,99 | 76,44 | 677,24 |
| ИТОГО за неделю | 110,18 | 126,59 | 418,74 | 3393,31 |
| Среднее за неделю | 22,04 | 25,32 | 83,75 | 678,66 |
| 6 | 21,62 | 15,34 | 107,31 | 689,45 |
| 7 | 19,95 | 20,75 | 102,34 | 682,95 |
| 8 | 21,29 | 33,16 | 73,08 | 690,29 |
| 9 | 34,09 | 24,91 | 79,00 | 675,51 |
| 10 | 18,18 | 20,36 | 101,44 | 675,69 |
| ИТОГО за неделю | 115,12 | 114,52 | 463,17 | 3413,89 |
| Среднее за неделю | 23,02 | 22,90 | 92,63 | 682,78 |
| ВСЕГО за 10 дней | 225,30 | 241,11 | 881,91 | 6807,20 |
| Среднее за 2 недели | 22,53 | 24,11 | 88,19 | 680,72 |
| Обед 35% (952,0 ккал), исходя из суточной потребности в пищевых веществах и энергии (Б/Ж/У соответственно 31,50/32,20/134,05) | | | | |
| 1 | 33,36 | 29,15 | 125,45 | 945,17 |
| 2 | 33,51 | 29,94 | 132,31 | 951,47 |
| 3 | 26,36 | 37,41 | 122,74 | 964,80 |
| 4 | 33,80 | 30,32 | 129,76 | 949,91 |
| 5 | 35,51 | 33,03 | 127,17 | 953,67 |
| ИТОГО за неделю | 162,53 | 159,85 | 637,42 | 4765,01 |
| Среднее за неделю | 32,51 | 31,97 | 127,48 | 953,00 |
| 6 | 37,00 | 27,62 | 124,08 | 952,45 |
| 7 | 27,35 | 21,21 | 130,92 | 955,99 |
| 8 | 28,61 | 40,24 | 112,82 | 951,70 |
| 9 | 30,01 | 37,97 | 134,13 | 946,15 |
| 10 | 36,44 | 33,85 | 115,17 | 955,27 |
| ИТОГО за неделю | 159,41 | 160,89 | 617,12 | 4761,56 |
| Среднее за неделю | 31,88 | 32,18 | 123,42 | 952,31 |
| ВСЕГО за 10 дней | 321,94 | 320,74 | 1254,54 | 9526,57 |
| Среднее за 2 недели | 32,19 | 32,07 | 125,45 | 952,66 |

ИП Белоусов Олег Валентинович
 ИНН 532117957623
 ОГРН ИП 318532100014291

| День | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|------------------|---------------|---------------|----------------------------|
| | Б | Ж | У | |
| | 1 | 2 | 3 | |
| Полдник 15% (408,0 ккал), исходя из суточной потребности в пищевых веществах и энергии (Б/Ж/У соответственно 13,50/13,80/57,45) | | | | |
| 1 | 14,96 | 12,73 | 72,68 | 408,65 |
| 2 | 14,01 | 12,35 | 54,45 | 404,33 |
| 3 | 8,17 | 11,62 | 71,13 | 358,50 |
| 4 | 27,32 | 20,59 | 21,48 | 380,70 |
| 5 | 11,09 | 13,97 | 62,15 | 396,85 |
| ИТОГО за неделю | 75,55 | 71,27 | 281,88 | 1949,03 |
| Среднее за неделю | 15,11 | 14,25 | 56,38 | 389,81 |
| 6 | 11,83 | 11,71 | 54,09 | 383,44 |
| 7 | 14,91 | 12,73 | 62,42 | 358,25 |
| 8 | 10,32 | 4,62 | 56,46 | 297,65 |
| 9 | 10,33 | 17,13 | 57,47 | 419,33 |
| 10 | 8,25 | 12,59 | 59,27 | 390,83 |
| ИТОГО за неделю | 55,64 | 58,78 | 289,70 | 1849,51 |
| Среднее за неделю | 11,13 | 11,76 | 57,94 | 369,90 |
| ВСЕГО за 10 дней | 131,19 | 130,05 | 571,59 | 3798,53 |
| Среднее за 2 недели | 13,12 | 13,00 | 57,16 | 379,85 |

ИТОГО среднее значение за 10 дней по всем приемам пищи исходя из калорийности 2040,0 ккал (75% от суточного рациона), Б/Ж/У соответственно 67,50/69,00/287,25

| Завтрак+обед+полдник | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
| | Б | Ж | У | |
| | 67,84 | 69,19 | 270,80 | |