

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.


Н.А. Игнаткина

« 31 » августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Директор


И. Игнаткина

« 31 » августа 2023 год



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

Сезон: ОСЕННИЙ

Возраст : 12 лет и старше

В том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов

Сезон: зима - весна
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	9,1	11,1	40,0	307,3	2011	175
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,2	5,3	0,0	65,5	2011	15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	2011	14
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,2	2011	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ГП
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	2008	ГП
	БАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	2008	ГП
Итого за завтрак:		650,00	18,00	23,30	91,20	658,20		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом	100	1,1	0,2	8,6	42,0	2011	59
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	РАДУ ИЗ СВИНИНЫ	220	18,9	26,5	32,7	539,0	2015	263
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ГП
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ГП
	ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338,2
Итого за обед:		330	28,1	32,6	111,3	950,8		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	150	8,0	6,8	44,8	273,0	2021	564
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	2011	386
Итого за полдник:		350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:		1830	59,90	67,70	255,30	1988,00		

слива* - допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2 завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	ГУЛЯШ	100	13,4	17,7	3,4	248,9	2011	260
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,8	41,0	242,1	2011	309
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45,0	2021	492
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	111
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	2008	111
Итого за завтрак:								
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	615	23,50	24	75,5	638		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	100	0,8	6,1	2,4	67,2	2011	20
	РЫБА, тушенная в томате с овощами	250	2,6	2,8	19,8	115,7	2011	101
	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	150	15,2	8,1	7,9	167,2	2011	229
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 2	180	4,3	5,7	45,3	249,2	2011	305
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,8	2,5	13,6	88,0	2021	465
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	111
	ВАФЛИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	111
		30	0,8	1,0	23,2	106,2	2008	111
	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	960	30,1	26,6	135,8	906,3		
Итого за обед:								
полдник	КАКАО С МОЛОКОМ	150	7,1	6,9	25,1	189,0	2011	225
		200	3,8	3,0	24,4	141,0	2011	382
Итого за полдник:								
Итого за день:		350	10,9	9,9	49,5	330		
		1925	64,5	60,5	260,8	1873,3		

слива* -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2008	29
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ П	100	12,1	9,7	9,8	175,0	2021	374
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	180	5,3	4,3	35,0	161,8	2021	227
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008	ПР
Итого за завтрак:								
			21,70	19,40	79,30	550,00		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	2011	53
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	2011	102
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,1	15,0	12,5	223,2	2011	279
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,9	5,9	20,2	156,3	2011	321
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,3	116,4	2011	352
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:								
			30,20	31,20	125,80	898,60		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	160	8,2	4,0	48,0	260,8	2008	451
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	2011	385
Итого за полдник:								
			14,1	9,1	57,8	371,3		
Итого за день:			1895	66	59,7	262,9	1819,9	

слива*-допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 4 завтрак								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКочАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	2011	45
	БОК " МЯСО С ОВОЩАМИ"	210	17,2	18,0	25,7	381,5	2016	276
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	2011	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ГР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ГР
Итого за завтрак:								
		550	23,00	23,60	79,80	651,70		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,3	5,5	11,7	105,7	2011	113
	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14,5	20,1	12,6	311,5	2011	269
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	2021	223
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ГР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	ГР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2011	338
	Итого за обед:	1020	29,30	30,70	116,50	885,00		
	ПОЛДИНК	145	7,4	11,6	42,4	303,8	2011	399
Итого за полдник:								
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,5	1,2	17,0	85,4	2011	378
Итого за день:								
		1980	61,20	67,10	256,70	1925,90		

яблоко*-допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 ппшница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая я ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5 завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	ПЮРОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ттк	200	20,6	23,4	35,7	436,3	2011	291
	ЧАЙ	200	0,4	0,1	14,9	62,0	2021	458
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	пп
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10,0	45,6	2011	338,1
Итого за завтрак:								
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	620	24,0	24,1	74,4	616,3		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	1,1	6,1	3,8	76,7	2011	27
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	260	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	106	13,2	15,5	8,6	278,5	2011	297
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	2011	312
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011	389
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	пп
		40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	пп
Итого за обед:								
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	925	27,4	33,8	112,2	917,5		
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АИРАН	150	8,0	6,8	44,8	273,0	2021	564
Итого за полдник:		200	5,8	5,0	8,0	106,0	2011	366
Итого за день:		360	13,8	11,8	52,8	379		
		1895	66,20	69,7	239,4	1911,8		

груша* -допускается выдача иных фруктов

возрастная категория: 12 лет и старше
суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 6 за завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	2011	20
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	12,5	10,5	5,9	112,6	2021	308
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,1	237,8	2015	309/202
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	20	0,3	0,7	1,4	13,9	2011	331
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПП
	ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПП
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2011	338
	Итого за завтрак:	740	23,30	23,80	88,20	608,90		
	обед	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2008	29
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	2011	96
	ГУЛЯШ	100	13,4	17,7	3,4	248,9	2011	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180,0	2008	184
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	25,9	119,3	2011	388
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПП
	ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПП
	Итого за обед:	880	25,4	33,9	113,5	905,2		
	полдник	150	7,1	6,9	25,1	189,0	2011	225
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	2011	382
	Итого за полдник:	350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день:		1970	59,60	67,60	261,20	1844,10		

слива* -допускается выдача иных фруктов

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	610,0	22,3	23,0	81,4	620,4
СанТин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанТин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанТин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
Выход норм в % соотношении за 6 дней		24,72	25,04	21,25	22,81

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого обеды за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	944,17	28,42	31,47	119,18	910,40
СанТин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанТин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанТин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
Выход норм в % соотношении за 6 дней		31,57	34,20	31,12	33,47

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого полдники за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	361,67	12,07	10,88	53,63	363,08
СанТин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанТин 10% от суточной нормы:		9	9,2	38,3	272
норма по СанТин 15% от суточной нормы:		13,6	13,8	57,45	408
Выход норм в % соотношении за 6 дней		13,41	11,83	14,00	13,35

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:		62,73	65,38	264,22	1893,83
СанТин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанТин 60 % от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
норма по СанТин 75% от суточной нормы:		67,50	69,00	287,25	2040,00
Выход норм в % соотношении за 6 дней		69,70	71,07	66,38	69,63

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7 завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	БИТОЧКИ "АПЕЛТИННЫЕ"	100	12,9	18,5	27,5	376,7	2011	268-тк
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	2021	223
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,36	43,50	109	2013
Итого за завтрак:		630	22,16	23,00	88,65	700,10		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	260	4,1	5,4	23,0	156,8	2011	108
	ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	16,3	18,9	3,3	244,7	2011	290
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,3	238,8	2015	309/202
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ФЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338-2
	Итого за обед:	960	31,30	31,10	116,80	875,10		
	ПОЛДНИК	145	7,4	11,6	42,4	303,8	2011	399
Итого за полдник:		200/50/15	1,5	1,2	17,0	85,4	2011	378
Итого за день:		145	8,90	12,80	59,40	389,20		
		1736	62,36	66,90	263,85	1964,40		

слива*-допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 12 лет и старше
вторник

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 8 завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2008	29
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ	100	10,1	8,3	1,5	123,0	2016	248
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	26,7	175,5	2011	312
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	2011	342,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	16,1	71,0	2008	ГР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ГР
Итого за завтрак:		630	19,20	20,20	82,20	600,30		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом	100	1,1	0,2	8,6	42,0	2011	59
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	ПЛОВ	240	20,8	27,3	42,0	575,2	2011	265
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	2011	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ГР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ГР
Итого за обед:		860	28,90	33,00	115,30	953,90		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВОГО ТЕСТА (с яблоком)	150	8,0	6,8	44,8	273,0	2021	564
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	2011	386
Итого за полдник:		350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:		1840	61,9	65	250,3	1933,2		

сезон: зима - весна
возрастная категория: 12 лет и старше
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 9 завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	2011	63
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК)	200	16,6	19,3	4,9	288,5	2011	210-тк
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	18,9	90,0	2021	492
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	17,3	47,6	2011	338,2
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	2008	ПР
Итого за завтрак:								
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	640	23,2	24,7	74,7	621,2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	2011	23
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п	250	5,7	5,4	18,9	147,2	2011	102
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	220	20,7	15,7	28,4	337,7	2021	328
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	2011	342,1
	ХЛЕБ РЖАНОМ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
Итого за обед:								
подник	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	840	32,80	28,00	110,60	827,70		
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	7,1	6,9	25,1	189,0	2011	225
Итого за подник:		200	3,8	3,0	24,4	141,0	2011	382
Итого за день:		350	10,9	9,9	49,5	330		
		1830	66,9	62,6	234,8	1778,9		

сезон: зима - весна
возрастная категория: 12 лет и старше
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 10 завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (отруцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	ГРУЯШ	100	13,4	17,7	3,4	248,9	2011	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180,0	2008	324
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
Итого за завтрак:								
обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	620	22,10	23,70	82,70	653,50		
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	2011	45
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	2011	96
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	2011	279
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	6,3	4,3	35,0	161,8	2021	227
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	2011	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
Итого за обед:								
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	920	25,90	29,00	128,90	833,90	2008	ПР
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	8,2	4,0	48,0	260,8	2008	451
		200	5,9	5,1	9,8	110,5	2011	385
Итого за полдник:								
Итого за день:		360	14,1	9,1	57,8	371,3		
		1900	62,1	61,8	269,4	1858,7		

сезон: зима - весна
возрастная категория: 12 лет и старше
пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 11								
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком ттк	200	20,7	10,7	49,6	392,3	2012	236
	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	2011	14
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2021	573
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	115	0,5	0,5	11,3	54,1	2011	338
Итого за завтрак:								
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	550	23,00	23,70	81,10	648,20		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-тк	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	14,9	18,0	14,5	279,7	2011	294-тк
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	180	3,8	6,3	25,7	175,5	2011	312
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	30	0,3	1,5	2,0	23,4	2012	348
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	10,9	45,0	2021	492
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	тп
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	тп
Итого за обед:								
		100	0,4	0,3	10,0	45,6	2011	338,1
полдник	БЛИНЧИКИ	1030	27,50	31,90	112,20	852,50		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	145	7,4	11,6	42,4	303,8	2011	399
Итого за полдник:								
		200/50/15	1,5	1,2	17,0	85,4	2011	378
		410	8,9	12,8	59,4	389,2		

яблоко* груша* -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 12 Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	2011	45
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,3	2008	14
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	220	13,5	9,0	27,3	245,4	2021	375
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	2021	465
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338,2
	Итого за завтрак:	650	23,4	20,0	76,20	584,90		
	обед	100	0,8	6,1	2,4	67,2	2011	20
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	2011	101
Итого за обед:	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	100	9,0	8,2	12,3	159,0	2011	234
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,0	237,2	2015	309/202
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	20	0,3	0,7	1,4	13,9	2011	331
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	35	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,7	0,2	17,6	82,9	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЕЧЕНЬЕ	910	1,9	2,5	18,6	104,3	2008	ПР
	Итого за обед:	25	1,9	2,5	18,6	104,3		
	ПОЛДНИК	150	25,80	26,70	138,20	896,10		
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛОБОДНОГО ТЕСТА (с яблоком)	200	8,0	6,8	44,8	273,0	2021	664
Итого за полдник:	КЕФИР	350	5,8	5,0	8,0	106,0	2011	386
	Итого за день:	1910	63	58,5	267,2	1860		

слива* - допускается выдача иных фруктов

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	620,00	22,18	22,55	80,93	634,70
СанГин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанГин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанГин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
Выход норм в % соотношении за 6 дней		24,64	24,61	21,13	23,33

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого обед за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	920,00	28,72	29,95	120,17	873,20
СанГин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанГин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанГин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	962
Выход норм в % соотношении за 6 дней		31,91	32,55	31,38	32,10

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого полдник за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	327,50	11,73	11,37	55,28	372,95
СанГин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанГин 10% от суточной нормы:		9	9,2	38,3	272
норма по СанГин 15% от суточной нормы:		13,5	13,8	57,45	408
Выход норм в % соотношении за 6 дней		13,04	12,36	14,43	13,71

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,71	52,47	214,28	1565,87
СанГин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанГин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
норма по СанГин 75% от суточной нормы:		67,5	69	287,25	2040
Выход норм в % соотношении за 6 дней		58,57	57,03	55,94	57,67

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 12 ДНЕЙ

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за 12 дней (две недели) в среднем фактически:		57,72	58,93	234,24	1729,85
СанГин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанГин 60% от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
норма по СанГин 75% от суточной нормы:		67,50	69,00	287,25	2040,00
Выход норм в % соотношении за 12 дней		64,14	64,05	61,16	63,60

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ				суммарный вес блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы		
1 ДЕНЬ	550,00		18,00		23,30		91,20		668,20
2 ДЕНЬ	616,00		23,5		24		75,5		638
3 ДЕНЬ	686,00		21,7		19,4		79,3		660
4 ДЕНЬ	650,00		23		23,6		79,8		651,7
5 ДЕНЬ	620,00		24		24,1		74,4		615,3
6 ДЕНЬ	740,00		23,30		23,80		88,20		608,90
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	610,00		22,25		23,03		81,40		620,35
7 ДЕНЬ	630,00		22,16		23		88,65		700,1
8 ДЕНЬ	630,00		19,2		20,2		82,2		600,3
9 ДЕНЬ	640,00		23,2		24,7		74,7		621,2
10 ДЕНЬ	620,00		22,1		23,7		82,7		653,5
11 ДЕНЬ	660,00		23		23,7		81,1		648,2
12 ДЕНЬ	650,00		23,4		20		76,2		584,9
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	620,00		22,18		22,65		80,93		634,70
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	615,00		22,21		22,79		81,16		627,53

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ				суммарный вес блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы		
1 ДЕНЬ	930,00		28,10		32,60		111,30		950,80
2 ДЕНЬ	960,00		30,1		26,6		136,8		906,3
3 ДЕНЬ	960,00		30,2		31,2		126,8		898,6
4 ДЕНЬ	1020,00		29,3		30,7		116,5		885
5 ДЕНЬ	926,00		27,4		33,8		112,2		917,5
6 ДЕНЬ	880,00		25		34		114		906
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	944,17		28,42		31,47		119,18		910,40
7 ДЕНЬ	960,00		31,3		31,1		115,8		876,1
8 ДЕНЬ	860,00		28,9		33		116,3		963,9
9 ДЕНЬ	840,00		32,8		28		110,6		827,7
10 ДЕНЬ	920,00		25,9		29		128,9		833,9
11 ДЕНЬ	1030,00		27,6		31,9		112,2		852,5
12 ДЕНЬ	910,00		25,8		26,7		138,2		896,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	920,00		28,72		29,95		120,17		873,20
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)	932,08		28,57		30,71		119,68		891,80

ДНИ ПРИЕМА ТИШИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блока	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	350,00	13,80	11,80	52,80	379,00
2 ДЕНЬ	350	10,9	9,9	49,5	330
3 ДЕНЬ	360	14,1	9,1	57,8	371,3
4 ДЕНЬ	410	8,9	12,8	59,4	389,2
5 ДЕНЬ	350	13,8	11,8	52,8	379
6 ДЕНЬ	350	11	10	50	330
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	361,67	12,07	10,88	53,63	363,08
7 ДЕНЬ	145	8,9	12,8	59,4	389,2
8 ДЕНЬ	350	13,8	11,8	52,8	379
9 ДЕНЬ	350	10,9	9,9	49,5	330
10 ДЕНЬ	360	14,1	9,1	57,8	371,3
11 ДЕНЬ	410	8,9	12,8	59,4	389,2
12 ДЕНЬ	350	13,8	11,8	52,8	379
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	327,50	11,73	11,37	55,28	372,96
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ПОЛДНИК)	344,58	11,90	11,13	54,46	366,02