

УТВЕРЖДАЮ



М.Я.

М.Я. Чаушева

2022 год

СОГЛАСОВАНО



Директор

СОШ № 3

И.Н. Трушкова

2022 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

Сезон: осенний

Возраст : от 12 лет и старше

В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)



## Возрастная категория: 12 лет и старше

## Сезон: осенний

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность,			
неделя первая									
ПОНЕДЕЛЬНИК	САЛАТ „ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ„ (капуста, помидор, огурец)	80	1,20	8,10	3,50	92,20	29	2008	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	16,6	17,9	41,3	393,4	291	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	376	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,1	91,2	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	8,4	43,5	109	2013	
	Итого за прием пищи:	555	22,6	26,6	87,0	679,6			
Обед									
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	52	2011	
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	5,7	13,6	116,1	113	2011	
	КОТЛЕТЫ (мясо 1 кат.) с соусом сметанным	100	11,5	13,1	9,6	205,0	268	2011	
	КАША РЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,7	4,3	26,1	158,1	184	2008	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (пром. производство)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,5	26,6	136,8	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	109	2013	
	Итого за прием пищи:	935	27,7	30,4	120,8	871,2			
Полдник									
	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖ. ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ)	150	9,00	3,80	77,40	380,40	406,1	2011	
	КЕФИР 2,5 ЖИР.	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011	
	Итого за прием пищи:	350	14,8	8,8	85,4	486,4			
	Всего за день:	1840	65,1	65,8	293,2	2 037,2			



## возрастная категория: 12 лет и старше

## сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал					
неделя первая											
день второй	ВТОРНИК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	80	0,6	0,1	1,9	10,9	71	2011		
			100	9,4	5,3	6,5	112,5	241	2008		
		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	180	3,8	5,1	25,7	164,7	312	2011		
			200	3,8	3,0	19,6	121,6	382	2011		
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011		
		КАКАО С МОЛОКОМ	45	3,3	0,4	21,5	102,6	108	2013		
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	20	1,3	0,2	6,7	34,8	109	2013		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	115	0,5	0,5	11,3	54,1	112	2013		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	750	22,9	22,8	93,3	676,0				
		СЛИВА	Итого за прием пищи:								
		Обед									
		день второй	ВТОРНИК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
250	2,0				5,8	12,6	113,3	82	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100			13,7	11,0	3,7	190,0	255	2011		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	180			6,4	5,6	41,1	240,3	309	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200			0,6	0,0	19,8	81,4	349	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	60			4,4	0,5	28,6	136,8	108	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40			2,6	0,5	13,4	69,6	109	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	930			30,8	23,6	123,0	855,4				
Итого за прием пищи:											
Подзавтрак											
день второй	ВТОРНИК			СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	160	27,76	20,26	17,40	363,09	219	2008
				ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	200	0,3	0,1	15,2	62,0	431	2008
		Итого за прием пищи:	350	28,1	20,4	32,6	425,1				
Итого за день:											
		2030	81,7	56,3	243,9	1306,5					



3 день

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

ПРИЕМ ПИЩИ	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя первая								
День третий								
СРЕДА								
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ с соусом смет.с том	100	8,0	12,6	10,3	192,0	279	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,3	8,5	17,8	162,6	143	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	114,0	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	10,0	52,2	109	2013
	СОК ВИШНЕВЫЙ (пром.производство)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
	Итого за прием пищи:	560	17,9	22,1	81,6	604,2		
	Обед							
	СУП ПОРТАФОРСКОГО ТИПА С МЯСОМ СЛИВКИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	103	2011
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,50	5,10	8,90	88,30	45	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	100	10,1	5,4	5,2	111,1	229	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	180	4,8	5,9	29,5	191,0	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКО)	200	0,20	0,20	27,00	111,10	342,1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,5	28,6	136,8	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,4	69,6	109	2013
	Итого за прием пищи:	930	26,4	20,5	132,8	825,9		
	Полдник							
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	150	7,70	3,80	45,00	244,50	451	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,30	2,40	26,60	142,20	379	2011
	Итого за прием пищи:	350	11,0	6,2	71,6	386,7		
	Всего за день:	1840	55,3	49,8	288,0	1316,8		



4 День

возрастная категория: 12 лет и старше

сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
неделя первая								
день четвертый								
ЧЕТВЕРГ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с соусом молочным	210	18,7	14,8	23,7	308,3	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	15,2	62,0	431	2008
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	114,0	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	10,0	52,2	109	2013
	ЯБЛОКО	115	0,5	0,5	11,3	54,1	112	2013
	Итого за прием пищи:	615	25,3	24,5	84,2	665,4		
Обед								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	108	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ с соусом смет.с том	100	8,00	12,60	10,30	192,20	279	2011
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	7,00	14,00	25,70	257,40	133	2008
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,3	0,1	28,0	113,4	358	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,5	28,6	136,8	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	10,0	52,2	109	2013
	Итого за прием пищи:	920	26,9	33,2	129,4	932,8		
Полдник								
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	18,90	9,90	70,00	446,10	695	1996
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	5,10	9,80	110,50	385	2011
	Итого за прием пищи:	350	24,8	15,0	79,8	556,6		
	Всего за день:	1895	77,0	72,7	233,4	2101,9		



## Возрастная категория: 12 лет и старше

## Сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт-	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
неделя первая									
ПЯТНИЦА	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	6,4	8,4	43,9	277,0	182	2011	
	СЫР (ГОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011	
	МАСЛО СПИВОЧНОЕ (ГОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,1	91,2	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	10,0	52,2	109	2013	
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,10	0,10	20,80	84,20	348	2011	
	ГРУША	115	0,5	0,5	11,3	54,1	112	2013	
	Итого за прием пищи:	655	14,4	21,0	105,2	659,9			
	Обед								
		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,8	12,6	113,0	82	2011	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	15,50	11,50	3,60	180,00	312	2008	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	144,5	312	2011	
	СОК АБРИКОСОВЫЙ пром. производство	200	0,6	0,0	25,4	105,6	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	114,0	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	109	2013	
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	112	2013	
	Итого за прием пищи:	1015	29,3	23,9	116,2	805,8			
Полдник									
	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	150	5,4	7,0	54,3	301,6	398	2011	
	КЕФИР 2,5 ЖИР.	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011	
	Итого за прием пищи:	350	11,2	12,0	62,3	407,6			
	Всего за день:	2020	54,9	55,9	283,7	1853,3			







## возрастная категория: 12 лет и старше

## Сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
неделя вторая		Завтрак							
день седьмой	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,1	70,7	45	2011	
ПОНЕДЕЛЬНИК	БИТОЧКИ (мясо 1 кат.) с соусом томатным	100	10,0	12,5	9,4	189,9	268	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,6	203,7	309	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,2	0,2	14,3	68,4	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	8,4	43,5	109	2013	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (пром. производство)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011	
	Итого за прием пищи:	595	21,5	22,1	93,4	659,6			
			Обед						
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	102	2011
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	75,3	24	2011
		ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,70	11,10	3,70	190,00	255	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА	180	5,40	6,10	26,10	180,40	184	2008	
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,10	0,10	20,80	84,20	348	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,1	91,2	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	10,0	52,2	109	2013	
	ПЕЧЕНЬЕ (пром. производство)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	590	2013	
	ГРУША	120	0,5	0,5	11,8	56,4	112	2013	
	Итого за прием пищи:	1040	32,9	32,0	129,0	960,3			
		Полдник							
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	150	9,70	5,40	92,30	451,70	414	2011	
	КЕФИР 2,5% ЖИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386	2011	
	Итого за прием пищи:	350	15,5	10,4	100,3	557,7			
	Всего за день:	1985	69,9	61,5	322,7	2177,6			



Возрастная категория: 12 лет и старше

8 день  
Сезон: Осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	рецептур					
неделя вторая день восьмой ВТОРНИК	САЛАТ „ШКОЛЬНЫЕ ГОЛДЫ“ (капустин, морковь, огурец) ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫИ ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (СПИВА) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2 ВАРИАНТ) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОИ Итого за прием пищи:	80	1,20	9,10	3,50	92,20	29	2008			
		150	14,5	16,8	2,7	220,6	214	2008			
		100	0,8	0,3	9,6	49,0	112	2013			
		200	0,3	0,1	27,3	113,1	342,2	2013			
		50	3,7	0,4	23,9	114,0	108	2013			
		25	1,7	0,3	8,4	43,5	109	2013			
		605	22,1	26,0	75,4	632,4					
		Обед									
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	108	2011	
			ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом сметанным с томатом	100	8,6	8,2	10,2	153,9	239	2011	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	7,0	14,0	25,7	257,4	133	2008			
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0,1	15,2	62,0	431	2008			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	114,0	108	2013			
	ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,6	0,5	13,4	69,6	109	2013			
	ЯБЛОКО	115	0,5	0,5	11,3	54,1	112	2013			
	Итого за прием пищи:	935	26,8	29,1	122,7	867,8					
	Полдник										
	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ.ТЕСТА(С ЯБЛОКОМ	150	9,00	3,80	77,40	380,40	406,1	2011			
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	3,00	11,80	90,70	382	2011			
	Итого за прием пищи:	360	12,8	6,8	89,2	471,1					
	Всего за день:	1890	61,7	61,9	287,4	1 971,3					



Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя вторая		Завтрак						
День Девятый	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,9	5,2	29,1	182,8	184	2008
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	100	10,1	5,4	5,2	111,1	229	2011
СРЕДА	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	21,5	102,6	108	2013
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2 ВАРИАНТ) (ВИШНЯ)	200	0,3	0,1	23,5	97,6	342,2	2011
	ПЕЧЕНЬЕ (пром.производство)	25	1,9	2,5	18,6	104,3	590	2013
	Итого за прием пищи:	550	20,6	13,6	97,9	598,4		
		Обед						
	СУП С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	250	1,8	5,1	16,0	117,0	116	2014
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	52	2011
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	220	17,0	21,1	20,0	338,5	289	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,0	32,4	131,7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	114,0	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,4	69,6	109	2013
	Итого за прием пищи:	860	27,1	33,2	114,0	864,2		
		Полдник						
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (пром.производство)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	389	2011
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	18,90	9,90	70,00	446,10	695	1996
	Итого за прием пищи:	350	19,90	10,10	89,60	529,50		
	Всего за день:	1760	67,6	56,8	301,5	1992,1		



10 день

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя вторая день десятый ЧЕТВЕРГ	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО Итого за прием пищи:	Завтрак						
		80	0,6	0,1	2,0	11,2	71	2011
		230	17,4	19,0	24,1	337,5	259	2011
		40	3,0	0,3	19,1	91,2	108	2013
		25	1,7	0,3	8,4	43,5	109	2013
		200	0,3	0,1	23,1	94,1	358	2011
		575	23,0	19,8	76,7	577,5		
		Обед						
		250	2,7	5,7	13,6	116,1	113	2011
		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,71	17,98	11,82	268,53	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,60	34,70	202,50	309	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,1	91,2	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,4	69,6	109	2013	
Итого за прием пищи:	880	29,6	29,3	111,1	831,2			
Полдник								
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	150	11,40	19,40	89,70	578,20	424	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,30	2,40	26,60	142,20	379	2011	
Итого за прием пищи:	400	9,5	12,4	53,4	366,2			
Всего за день:	1885	62,1	61,5	241,2	1774,9			



Возрастная категория: 12 лет и старше

11 день  
Сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
неделя вторая									
День одиннадцатый	САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,1	70,7	45	2011	
ПЯТНИЦА	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	11,0	3,6	189,0	255	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,7	34,8	109	2013	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432	2008	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,2	28,6	168,0	422	2011	
	Итого за прием пищи:	600	24,9	26,1	89,8	715,8			
Обед									
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	102	2011	
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ ОТВАРНОЙ	100	2,79	6,17	7,87	98,00	12	2012	
	ГУЛЯШ	100	14,2	15,6	3,1	209,1	260	2011	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,2	8,5	18,2	164,1	143	2011	
	СОК АБРИКОСОВЫЙ пром. производство	200	0,6	0,0	25,4	105,6	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	114,9	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	10,0	52,2	109	2013	
	Итого за прием пищи:	910	32,2	36,5	107,4	891,1			
Полдник									
	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	150	10,00	17,30	99,20	592,60	496	2011	
	КЕФИР 2,5 ЖИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	396	2011	
	Итого за прием пищи:	350	15,8	22,3	107,2	698,6			
	Всего за день:	1860	72,9	89,9	301,4	2 305,5			



**Возрастная категория: 12 лет и старше**

12 день  
Сезон: осенний

ПРИЕМ ПИЩИ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
неделя вторая день двенадцатый СУББОТА	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	6,4	8,4	43,9	277,0	182	2011	
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011	
	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	8	0,0	6,6	0,1	59,8	14	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,3	19,1	91,2	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	10,0	52,2	109	2013	
	СОК АБРИКОСОВЫЙ пром.производство	200	0,60	0,00	25,40	105,60	389	2011	
	ЯБЛОКО	115	0,50	0,50	11,30	54,10	112	2013	
	Итого за прием пищи:	653	14,8	19,2	109,8	676,3			
	Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	108	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011	
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ с соусом смет.с том	100	8,0	12,6	10,3	192,0	279	2011	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,0	14,0	25,7	257,4	133	2008	
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,0	431	2008	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	114,0	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	109	2013	
	Итого за прием пищи:	925	27,2	33,1	116,9	884,5			
Полдник									
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150	7,70	3,80	45,00	244,50	451	2008	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,30	376	2011	
	Итого за прием пищи:	350	7,8	3,8	59,7	303,8			
	Всего за день:	1928	49,8	56,1	286,4	1864,6			



ИТОГО ЗА В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ:						
СУТОЧНЫЙ ПРОЦЕНТ ОТ СУТОЧНОЙ ПОДПИСКА ЗА 12 ДНЕЙ	СР. %	65,39	64,93	290,87	2 029,47	
НОРМА	75%	72,66	70,58	75,95	74,61	
НОРМА	60%	67,50	69,00	287,25	2 040,00	
СУТОЧНАЯ НОРМА 100%		54,0	55,2	229,8	1 632,0	
		90	92	383	2720	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дедли принт, 2011.-54с.

Сборник методических рекомендаций по организации детей и подростков в учреждениях

Сборник технологических нормативов, рецептов блока и кулинарных изделий для школы, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации Пермь 2013 год.