



Н.А.Игнаткина

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(12-ти дневное)
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

Сезон: весенний
Возраст: от 12 лет и старше
В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)



СОГЛАСОВАНО
Директор СОШ № 3
И.Н. Дубинина
Итого: 2024 год

сезон: весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник		Наименование блюда				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Присем пищи	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1											
День 1											
завтрак											
	250	9,5	12	39,9					307,5	175	2011
	15	3,5	4,4	0					53,7	75	2021
	200	0,2	0,1	9,3					38	457	2021
	40	3	0,3	19,7					93,6	573	2021
	25	2	0,4	10					51,5	574	2021
	20	1,1	0,9	14,8					73,2	581	2021
	550	19,3	18,1	93,7					617,5		
Итого за завтрак:	100	0,8	0,1	1,7					11	149	2021
обед	250	1,9	4,4	7					75	95	2021
	120	12,1	15	12,5					223,2	279	2011
	180	6,7	5,9	35,5					221,4	256	2021
	200	1	0,2	20,2					86	501	2021
	40	3	0,3	19,7					93,6	573	2021
	30	2,4	0,5	12					61,8	574	2021
	100	0,4	0,4	9,8					44	82	2021
	1020	28,3	26,8	118,4					816		
Итого за обед:	150	8	6,8	44,8					273	564	2021
полдник	200	5,8	5	8					106	386	2011
	350	13,8	11,8	52,8					379		
Итого за полдник:	1920	61,4	56,7	264,9					1812,5		

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) отруца **	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10,6	13,2	14,3	218,5	321	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	30	0,3	1	1,4	15,5	419-ттк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		670	21,5	19,7	96,8	651,5		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,3	6,1	6,2	84,2	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	120	10,4	9,7	13,1	182,4	239-ттк	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,9	5,7	27,1	176,5	145	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		935	31,8	29	112,9	840,6		
полдник	БЛИНЧИКИ	145	7,4	11,6	42,4	303,8	399	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/15	1,5	1,2	17	85,4	378	2011
Итого за полдник:		360	8,9	12,8	59,4	389,2		
Итого за день:		1965	62,2	61,5	269,1	1881,3		

** - допускается выдача иных овощей

сезон: весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ) помидоры **	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТАЯШКИ-рыбные	110	9,5	11	12	166,5	486-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	30	0,3	1	1,4	15,5	419-ттк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		680	20,6	20	73,5	537,9		
обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	110	1,3	0,2	8,1	43,3	56	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	14,7	19,2	32,8	473,8	263	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ПРЯНИКИ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед:		880	26,1	26,5	128,5	973,8		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	160	8,2	4	48	260,8	451	2008
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за полдник:		360	14,1	9,1	57,8	371,3		
Итого за день:		1920	60,8	55,6	259,8	1883		

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4 завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	15,9	15,9	47,4	396	286-ттк	2021
	МОЛОКО СТУШЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	Итого за завтрак:	565	21,5	18,2	97,6	638,5		
Итого за обед:	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
	МЯСО ТУШЕННОЕ	100	10,6	18,2	2,6	305	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
	Итого за обед:	1045	27,2	32,3	111,3	925,7		
	ПОЛДИК	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	150	7,1	6,9	25,1	189	225
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	382	2011
Итого за полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день:		1960	59,6	60,4	258,4	1894,2		

* - Допускается выдача иных фруктов

сезон: весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Присем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 1 День 5 завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	6	8,2	94	9	2021	
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	200	13,9	15	35,8	327,6	375-ттк	2021	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандаринь)*	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021	
	Итого за завтрак:	640	23,4	24,1	91,4	673,6			
	обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,4	7	75	95	2021	
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	110	13,8	16,7	8,9	292	297	2011	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	200	5,5	7,7	31,8	150,5	400-ттк	2021		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021		
Итого за обед:	950	30	30,1	110,2	813,9				
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	150	8	6,8	44,8	273	564	2021	
КЕФИР		200	5,8	5	8	106	386	2011	
Итого за полдник:	350	13,8	11,8	52,8	379				
Итого за день:	1590	53,4	54,2	201,6	1487,5				

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 с/бюджет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	130	11,2	15,7	11,1	258,7	274	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА	180	2,6	5,3	30,6	180	324	2008
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		670	19,3	21,8	82	629,5		
обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)	100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой пшенной	250	2	2,7	12,1	85,8	101	2011
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, тушенные в соусе	200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		930	27,9	30	112,3	836,5		
полдник	БЛИНЧИКИ	145	7,4	11,6	42,4	303,8	399	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/15	1,5	1,2	17	85,4	378	2011
Итого за полдник:		360	8,9	12,8	59,4	389,2		
Итого за день:		1960	56,1	64,6	253,7	1855,2		

** - допускается выдача иных овощей

сезон: весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше

понеделник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 1								
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная	250	10,25	8	46,12	299,37	223	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	10	2,3	3		35,8	75	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за завтрак:	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) отгуры **	550	22,15	22,1	95,72	671,27		
Обед								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	2,7	3,5	9,4	80	115	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	240	16	27,5	37,3	518,2	259	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:		970	26,7	32,5	114,4	914,6		
Подник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	150	7,1	6,9	25,1	189	225	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	382	2011
Итого за подник:		350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день:		1870	59,75	64,5	259,62	1915,87		

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

сезон: весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше

вторник		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Прием пищи	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2									
День 2									
завтрак		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ) о группы **	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
		НАГРЕТЫЕ КУРИНЫЕ	110	11,9	11,2	15	304,3	326	2016
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	30	0,3	1	1,4	15,5	419-гтк	2021
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
		Итого за завтрак:	670	23,6	18,8	87,5	708,6		
		обед	100	1	6,1	7,5	89	22	2021
		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
		КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011
		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
		Итого за обед:	935	26,8	28,9	114,9	828,4		
		полдник	150	8	6,8	44,8	273	564	2021
		КЕФИР	200	5,8	5	8	106	386	2011
		Итого за полдник:	350	13,8	11,8	52,8	379		
		Итого за день:	1955	64,2	59,5	255,2	1916		

** - Допускается выдача иных овощей

сезон: весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 3	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
		200	16,6	13,4	4,6	268,2	268-ттк	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	20	0,6	0,7	15,5	70,8	580	2021
	ВАФЛИ ***	660	23,6	24,1	75,6	675		
Итого за завтрак:		100	1,4	6,1	7,6	91	26	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		925	30,5	29,3	111	818,9		
	БЛИНЧИКИ	145	7,4	11,6	42,4	303,8	399	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/15	1,5	1,2	17	85,4	378	2011
Итого за полдник:		360	8,9	12,8	59,4	389,2		
Итого за день:		1945	63	66,2	246	1883,1		

* - допускается выдача иных фруктов

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прим. пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6	2,6	68	16	2021
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	120	10,4	9,7	13,1	182,4	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за завтрак:		680	23	24,1	80,1	630,5		
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,5	6	8,4	94,1	1	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
	ГУЛЯШ	110	11,7	15,3	4,2	320,5	260	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯКАЯ	200	2,9	5,9	34	200,1	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за обед:		950	25,8	33,5	111,1	968,2		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	160	8,2	4	48	260,8	451	2008
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за полдник:		360	14,1	9,1	57,8	371,3		
Итого за день:		1990	62,9	66,7	249	1970		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	0,4	6,1	7,6	92	30	2021
	ПЛОВ из мяса	200	14,6	16,9	34,6	368	330	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		650	19,6	24	84,3	655,4		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ) помидоры **	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	110	16,4	19,8	33,6	329,9	294-гтк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:		1030	30,8	29,3	132,8	861,8		
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	150	7,1	6,9	25,1	189	225	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	382	2011
Итого за полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день:		2030	61,3	63,2	266,6	1847,2		

* - допускается выдача иных фруктов
 ** - допускается выдача иных овощей

сезон: весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суточная

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2 День 6 завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ) отурш **	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-ттк	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021	
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
	Итого за завтрак:	630	22,9	18	90	676,2			
	обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
		РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	230	15,3	20,1	34,3	495,5	263	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021	
	ПРЯНИКИ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021	
Итого за обед:	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	870	28,3	33,3	111,4	975,8			
полдник	КЕФИР	150	8	6,8	44,8	273	564	2021	
Итого за полдник:		200	5,8	5	8	106	386	2011	
Итого за день:		350	13,8	11,8	52,8	379			
		1850	65	63,1	254,2	2031			

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	629	20,93	20,32	89,17	624,75
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
Выход норм в % соотношения за 6 дней		23,26	22,08	23,28	22,97

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	960	28,55	29,12	115,60	867,75
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
Выход норм в % соотношения за 6 дней		31,72	31,65	30,18	31,90

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	355	11,73	11,37	55,28	372,95
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 10 % от суточной нормы:		9	9,2	38,3	272
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		13,5	13,8	57,45	408
Выход норм в % соотношения за 6 дней		13,04	12,36	14,43	13,71

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1886	58,92	58,83	251,25	1802,28
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		67,5	69	287,25	2040
Выход норм в % соотношения за 6 дней		65,46	63,95	65,60	66,26

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	640	22,47	21,85	85,54	669,50
СанПин 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 20 % от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПин 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
Выход норм в % соотношения за 6 дней		24,97	23,75	22,33	24,61

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	947	28,15	31,13	115,93	894,62
СанПин 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
Выход норм в % соотношения за 6 дней		31,28	33,84	30,27	32,89

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	353,33	12,07	10,88	53,63	363,08
СанПин 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 10 % от суточной нормы:		9	9,2	38,3	272
норма по СанПин 15 % от суточной нормы:		13,5	13,8	57,45	408
Выход норм в % соотношения за 6 дней		13,41	11,83	14,00	13,35

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =60-75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1940	63	64	255	1927
СанПин 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПин 60 % от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
норма по СанПин 75 % от суточной нормы:		67,5	69	287,25	2040
Выход норм в % соотношения за 6 дней		69,66	69,42	66,61	70,85

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	550	19,3	18,1	93,7	617,5
2 ДЕНЬ	670	21,5	19,7	96,8	651,5
3 ДЕНЬ	680	20,6	20	73,5	537,9
4 ДЕНЬ	565	21,5	18,2	97,6	638,5
5 ДЕНЬ	640	23,4	24,1	91,4	673,6
6 ДЕНЬ	670	19,3	21,8	82	629,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:					
7 ДЕНЬ	629,17	20,93	20,32	89,17	624,75
8 ДЕНЬ	550	22,15	22,1	95,72	671,27
9 ДЕНЬ	670	23,6	18,8	87,5	708,6
10 ДЕНЬ	660	23,6	24,1	75,6	675
11 ДЕНЬ	680	23,7	24,1	80,1	630,5
12 ДЕНЬ	650	19,6	24	84,3	655,4
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:					
12 ДЕНЬ	630	22,9	18	90	676,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):					
	640,00	22,47	21,85	85,54	669,50
	634,58	21,70	21,08	87,35	647,12

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕД) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	1020	28,3	26,8	118,4	816
2 ДЕНЬ	935	31,8	29	112,9	840,6
3 ДЕНЬ	880	26,1	26,5	128,5	973,8
4 ДЕНЬ	1045	27,2	32,3	111,3	925,7
5 ДЕНЬ	950	30	30,1	110,2	813,9
6 ДЕНЬ	930	27,9	30	112,3	836,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:					
7 ДЕНЬ	960	28,55	29,12	115,60	867,75
8 ДЕНЬ	970	26,7	32,5	114,4	914,6
9 ДЕНЬ	935	26,8	28,9	114,9	828,4
10 ДЕНЬ	925	30,5	29,3	111	818,9
11 ДЕНЬ	950	25,8	33,5	111,1	968,2
12 ДЕНЬ	1030	30,8	29,3	132,8	861,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:					
12 ДЕНЬ	870	28,3	33,3	111,4	975,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД):					
	946,67	28,15	31,13	115,93	894,62
	953,33	28,35	30,13	115,77	881,18

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 ДЕНЬ	350	13,8	11,8	52,8	379	
2 ДЕНЬ	360	8,9	12,8	59,4	389,2	
3 ДЕНЬ	360	14,1	9,1	57,8	371,3	
4 ДЕНЬ	350	10,9	9,9	49,5	330	
5 ДЕНЬ	350	13,8	11,8	52,8	379	
6 ДЕНЬ	360	8,9	12,8	59,4	389,2	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	355,00	11,73	11,37	55,28	372,95	
7 ДЕНЬ	350	10,9	9,9	49,5	330	
8 ДЕНЬ	350	13,8	11,8	52,8	379	
9 ДЕНЬ	360	8,9	12,8	59,4	389,2	
10 ДЕНЬ	360	14,1	9,1	57,8	371,3	
11 ДЕНЬ	350	10,9	9,9	49,5	330	
12 ДЕНЬ	350	13,8	11,8	52,8	379	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	353,33	12,07	10,88	53,63	363,08	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	354,17	11,90	11,13	54,46	368,02	