

УТВЕРЖДАЮ



И.И. Игнаткина Н.А.

Н.А.Игнаткина

«1» декабря 2024 год

СОГЛАСОВАНО



Директор СОШ № 5

Н.В. Румянцева
Н.Н. Веретенкина

«01» декабря 2024 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(12-ти дневное)
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН
Сезон: зимне-весенний
Возраст: от 12 лет и старше

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 1								
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	9,5	12	39,9	307,5	175	2011
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	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 завтрак:		550	19,3	18,1	93,7	617,5		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) 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
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,1	15	12,5	223,2	279	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:		1020	28,3	26,8	118,4	816		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	150	8	6,8	44,8	273	564	2021
	КЕФИР, АЦИДОФЕЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,8	5	8	106	386	2011
Итого за полдник:		350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:		1920	61,4	56,7	264,9	1812,5		

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

***- допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда						Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
								Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1													
День 2													
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **						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 ВЯЗКАЯ						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 СВЁКЛЫ 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
	ТЕФТЕЛИ 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 выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-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 выдачи иных овощей

***- допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Наименование блюда							Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
									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 СГУЩЕННОЕ							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			
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 ТУШЕНОЕ							100	10,6	18,2	2,6	305	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ							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			
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:							1960	59,6	60,4	258,4	1894,2			

* - допускается выдачи иных фруктов

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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 (мандарины)*	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
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	110	13,8	16,7	8,9	292	297	2011
	ПЮРЕ 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 СДОБНОГО 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 выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда						Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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 ВЯЗКАЯ						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 выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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:		550	22,15	22,1	95,72	671,27		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,7	3,5	9,4	80	115	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	16	27,5	37,3	518,2	259	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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		
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:		1870	59,75	64,5	259,62	1915,87		

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	НАГГЕТСЫ 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-ТТК	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	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1	6,1	7,5	89	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	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
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	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	26,8	28,9	114,9	828,4		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО 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:		1955	64,2	59,5	255,2	1916		

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда						Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
								Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2													
День 3													
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)						100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ						200	16,6	13,4	4,6	268,2	268-ТТК	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ						200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ						20	1,5	0,2	9,8	46,8	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
	ВАФЛИ ***						20	0,6	0,7	15,5	70,8	580	2021
Итого за завтрак:						660	23,6	24,1	75,6	675			
обед	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ ОТВАРНОЙ						100	1,4	6,1	7,6	91	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ						250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ						110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ						180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ						200	0,2	0,1	9,3	38	457	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:						925	30,5	29,3	111	818,9			
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:						1945	63	66,2	246	1883,1			

* - допускается выдачи иных фруктов

***- допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Наименование блюда							Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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
	ТЕФТЕЛИ 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 ВЯЗКАЯ							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: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ 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 (ПОРЦИЯМИ) 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-тгк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	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 выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	#ССЫЛКА!	100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-ТТК	2011
	#ССЫЛКА!	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:		870	28,3	33,3	111,4	975,8		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО 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:		1850	65	63,1	254,2	2031		

** - допускается выдачи 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 % соотношении 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 % соотношении 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 % соотношении 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 % соотношении 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	22,48	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 % соотношении 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 % соотношении 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 % соотношении 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 % соотношении 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:	629,17	20,93	20,32	89,17	624,75
7 ДЕНЬ	550	22,15	22,1	95,72	671,27
8 ДЕНЬ	670	23,6	18,8	87,5	708,6
9 ДЕНЬ	660	23,6	24,1	75,6	675
10 ДЕНЬ	680	23	24,1	80,1	630,5
11 ДЕНЬ	650	19,6	24	84,3	655,4
12 ДЕНЬ	630	22,9	18	90	676,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	640,00	22,48	21,85	85,54	669,50
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	634,58	21,70	21,08	87,35	647,12

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) 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:	960	28,55	29,12	115,60	867,75
7 ДЕНЬ	970	26,7	32,5	114,4	914,6
8 ДЕНЬ	935	26,8	28,9	114,9	828,4
9 ДЕНЬ	925	30,5	29,3	111	818,9
10 ДЕНЬ	950	25,8	33,5	111,1	968,2
11 ДЕНЬ	1030	30,8	29,3	132,8	861,8
12 ДЕНЬ	870	28,3	33,3	111,4	975,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	946,67	28,15	31,13	115,93	894,62
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	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	
12 ЛЕТ И СТАРШЕ					
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