

УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я.

_____ **М.Я. Чаушева**

« 3 » апреля 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Директор

СОШ № _____

« 3 » апреля 2023 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12-ти дневное)

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**

Сезон: зимне-весенний

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 ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	День 1 завтрак	Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	119,00	115	2013
		Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260	2011
		Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,14	31,7	202,14	309	2011
		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	108	2013
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	109	2013
		Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
		Яблоко *	725,00	26,74	31,69	85,00	738,89		
		Итого за завтрак:	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	2011
		обед	Рассольник Ленинградский	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47
Салат из квашеной капусты	100		14,40	20,49	12,02	292,73	268	2011	
Котлеты, биточки, шницели (биточки)	180		2,64	5,28	30,60	180,00	324	2008	
Каша пшениная вязкая	200		1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008	
Сок вишневым	40		2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013	
Хлеб пшеничный	30		1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013	
Хлеб ржаной	900		27,08	36,92	114,29	908			
Итого за обед:	65		3,83	1,61	32,96	162,06	406,1	2011	
полдник	Пирожки простые печеные из дрож. теста (с яблоком)		100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
	Мандарин*		200	5,8	5,00	8,00	100,00	386	2011
	Кефир 2,5 жир.	365	10,43	6,81	48,46	300,06			
Итого за полдник:	1990	64,25	75,42	247,75	1946,95				

Яблоко * - допускается выдача иных фруктов
 Мандарин * - допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1 День 2 завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	пр-пр-во	пр-пр-во	
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,94	4,09	4,16	97,97	229	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	6,33	25,70	175,33	312	2011	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
	Итого за завтрак:		640	19,99	19,16	84,98	594,32	82	2011
	обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,98	5,75	12,41	112,12	52	2011
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,42	6,09	8,28	93,46	52	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		230	27,46	21,08	42,50	469,50	311	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,75	3,01	24,42	141,00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
МАНДАРИН*		100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013	
Итого за обед:			945	40,03	36,74	122,55	988,76	183	2011
полдник		КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,46	12,05	32,92	274,64	183	2011
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	1	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011	
Итого за полдник:		440	10,92	21,18	63,34	489,6			
Итого за день:		2025	70,94	77,08	270,87	2072,68			

ЯБЛОКО * - допускается выдача иных фруктов
 МАНДАРИН * - допускается выдача иных фруктов

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

среда	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
				Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1	День 3 завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом	200	14,90	9,78	46,72	348,72	223	2011	
		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011	
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013	
		МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013	
		Итого за завтрак:	570	23,08	22,97	96,98	705,41			
		обед								
Итого за обед:	250	1,76	3,90	16,02	106,52	116	2011			
	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2011			
	100	19,81	25,24	20,85	390,30	309	2008			
	230	19,81	25,24	20,85	390,30	309	2008			
	200	0,69	0,19	41,88	172,72	358	2011			
	200	0,69	0,19	41,88	172,72	358	2011			
	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013			
	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013			
	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013			
	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013			
	35	2,32	0,42	11,69	60,90	109	2013			
	35	2,32	0,42	11,69	60,90	109	2013			
	880	30,22	32,61	129,83	938,87					
Итого за обед:	75	3,83	1,88	22,51	122,33	451	2008			
ПОЛДНИК										
Итого за полдник:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013			
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013			
	200	1,51	1,21	17,05	85,44	378	2011			
	200	1,51	1,21	17,05	85,44	378	2011			
	375	5,74	3,49	49,36	254,77					
	375	5,74	3,49	49,36	254,77					
Итого за день:	1825	59,04	59,07	276,17	1899,05					

ЯБЛОКО * - допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * - допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 4								
завтрак	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	3,00	0,20	6,30	38,80	пр.пр-90	пр.пр-90
	КОГЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	11,77	16,66	10,57	243,90	316	2008
	РАТУ ИЗ ОВОШЕЙ	180	3,38	5,17	20,51	143,52	143	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	Итого за завтрак:	630	21,82	22,53	72,58	588,27		
	обед							
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,11	5,75	16,66	130,72	113	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,64	17,40	5,86	251,67	250	2011	
КАША РЖНЕВАЯ ВЯЗАЯ	180	6,17	6,91	30,09	207,42	184	2008	
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008	
ЯБЛОКО *	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
Итого за обед:	1015	32,09	31,15	118,85	901,59			
полдник								
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	11,15	11,87	48,20	345,34	211	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008	
Итого за полдник:	400	12,65	13,17	70,60	452,34			
Итого за день:	2045	66,56	66,85	262,03	1942,20			

ЯБЛОКО * - допускается выдача иных фруктов
 МАНДАРИН * - допускается выдача иных фруктов

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

пятица	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1									
День 5	завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,40	6,10	8,28	93,45	52	2011
		ТЕФЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) с соусом томатным с овощами	115	9,87	13,19	13,41	218,69	284	2008
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,32	6,19	23,97	172,59	324	2008
		СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за завтрак:			645	21,5	26,4	88,1	684,2		
Итого за обед:			250	1,27	5,07	9,54	89,18	102	2011
Итого за полдник:			100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
Итого за ужин:			100	10,92	4,11	4,17	98,10	233	2011
Итого за завтрак:			180	3,81	6,33	25,70	175,33	312	2011
Итого за обед:			200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
Итого за полдник:			40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
Итого за ужин:			25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за завтрак:			100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за обед:			995	23,6	21,42	114,95	754,65		
Итого за полдник:			200	23,72	19,62	26,74	384,77	223	2011
Итого за ужин:			200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
Итого за завтрак:			400	23,88	19,63	41,66	446,33		
Итого за обед:			2040	68,94	67,41	244,67	1885,14		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

возрастная категория: 12 лет и старше
суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2011
	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	11,50	8,30	5,40	160,00	371	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	5,14	31,7	202,14	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ЯБЛОКО *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
		705	21,27	14,13	75,25	538,38		
		250	2,24	4,08	16,43	111,72	96	2011
Итого за завтрак:	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	пп.пп-во	пп.пп-во
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	15,96	14,82	14,56	255,27	268	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (БИТОЧКИ)	180	2,64	5,28	30,60	180,00	324	2008
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	900	30,16	25,43	119,13	828,11	120	2011
Итого за обед:		2000	4,88	4,34	16,04	123,33	3	2011
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	50	5,76	9,43	15,46	170,60	442	2008
полдник	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	200	1,00	0,20	19,80	86,00		
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	450	11,64	13,97	51,3	379,93		
Итого за полдники:		2055	63,07	53,53	245,68	1746,42		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов
МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	
	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность	
Итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	652,5	22,4	22,8	83,8	641,6
СанПин 100% суточной нормы:	90,00	92,00	383,00	2720	544
норма по СанПин 20% от суточной нормы:	18	18,4	76,6		680
норма по СанПин 25% от суточной нормы:	22,5	23	95,75		23,59
Выход норм в % соотношении за 6 дней	24,88	24,79	21,88		

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	
	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность	
Итого завтраки за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	939,17	30,53	30,71	119,93	886,66
СанПин 100% суточной нормы:	90,00	92,00	383,00	2720	816
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:	27	27,6	114,9		952
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:	31,5	32,2	134,05		32,60
Выход норм в % соотношении за 6 дней	33,92	33,38	31,31		

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	
	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность	
Итого завтраки за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	405,00	12,54	13,04	54,12	387,17
СанПин 100% суточной нормы:	90,00	92,00	383,00	2720	272
норма по СанПин 10% от суточной нормы:	9	9,2	38,3		408
норма по СанПин 15% от суточной нормы:	13,5	13,8	57,45		14,23
Выход норм в % соотношении за 6 дней	13,94	14,18	14,13		

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность
Итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	65,47	66,56	257,86	1915,41
СанПин 100% суточной нормы:	90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 60 % от суточной нормы:	54,00	55,20	229,80	1632,00
норма по СанПин 75% от суточной нормы:	67,50	69,00	287,25	2040,00
Выход норм в % соотношении за 6 дней	72,74	72,35	67,33	70,42

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7 завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
	САЛАТ ИЗ СОУСОВ ТОМАТНЫМИ	110	12,90	13,38	11,08	215,71	271	2011
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ	180	4,95	4,51	31,02	184,41	184	2008
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,31	0,08	18,63	78,23	342	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ВИШНЯ)	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
Итого за завтрак:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	640	23,27	23,56	89,25	666,47	112	2011
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,67	4,07	18,22	120,45	21	2011
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	274	2012
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	18,49	18,44	17,50	310,24	590	2013
обед	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	376	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	108	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	109	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	ЯБЛОКО*	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013
Итого за обед:	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	980	29,10	31,16	110,85	846,90	182	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	6,98	10,91	36,05	270,95	108	2013
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	442	2008
Итого за полдник:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	425	9,80	11,10	72,62	434,64	442	2008
Итого за день:		2045	62,17	65,82	272,72	1948,01		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов
 МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 8 завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,94	19,29	19,70	327,91	259	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за завтрак:		655	24,30	20,02	84,63	623,53	93	2008
обед	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,90	2,60	25,30	149,00	115	2013
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	279	2011
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	10,58	12,45	11,56	203,34	279	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,15	7,67	38,05	246,84	205	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
Итого за обед:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ. ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ)	890	30,31	33,47	130,78	951,16	406.1	2011
	МАНДАРИН*	60	3,56	1,49	30,63	150,39	112	2013
	ПОЛДНИК	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
	МАНДАРИН*	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
	КЕФИР 2,5% ЖИР.	360	10,16	6,69	46,13	288,39		
Итого за полдник:		1905	64,77	60,18	261,54	1863,08		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов
 МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 9 завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	4,39	8,29	78,04	52	2011
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,13	4,91	4,99	117,56	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	6,36	25,72	176,04	312	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,69	0,19	38,01	157,24	359	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
Итого за завтрак:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
		660	22,62	24,59	97,37	704,17	88	2011
		250	1,81	3,89	8,78	78,11		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	пр.гр-во	пр.гр-во
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	15,54	17,77	2,76	233,02	256	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ	180	4,96	5,20	30,91	190,10	184	2008
Итого за обед:	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013
	ЯБЛОКО*	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1015	31,35	28,16	111,88	835,11		
		200	23,72	19,62	26,74	384,77	223	2011
Итого за полдник:	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	1,51	1,21	17,05	85,44	378	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	400	25,23	20,83	43,79	470,21		
Итого за день:		2075	79,2	73,58	253,04	2009,49		

ЯБЛОКО* -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН* -допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2 День 10 завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14,01	15,51	12,82	247,30	295	2011	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,46	5,37	21,43	149,35	143	2011	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008	
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	665	25,40	24,20	99,40	723,18	113	2011	
	Итого за завтрак:		250	3,11	5,75	16,67	130,72	47	2011
	обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ		230	27,46	21,08	42,50	469,50	311	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		845	36,95	32,55	109,77	884,09	189	2008	
Итого за обед:			200	5,03	8,13	27,88	205,26	3	2011
полдник	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	3	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	425	8,38	9,62	62,21	369,25			
Итого за полдник:		1935	70,73	66,37	271,38	1976,52			

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов
 МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

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

патница	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	День 11		230	9,61	8,35	54,61	333,25	328	2008
	завтрак	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
		ЯБЛОКО*	600	15,99	20,44	99,49	651,19		
			250	1,88	5,24	12,26	103,79	115	2011
			100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2011
Итого за завтрак:		СУП С КРУПНОЙ ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	120	12,55	12,92	13,87	222,25	234	2011
обед		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (КОТЛЕТЫ)	180	3,85	12,61	27,10	242,86	142	2011
		КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
		МАНДАРИН*	1015	25,38	31,58	122,93	887,31		
Итого за обед:			150	6,90	6,00	40,20	243,01	451	2008
полдник		ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
		КЕФИР 2,5 ЖИР.	350	12,7	11	48,2	343,01		
Итого за полдник:			1965	54,07	63,02	270,62	1881,51		
Итого за день:									

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов
 МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 12 завтрак	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,50	3,60	8,50	72,00	53	2021
	ТЕФТЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) с соусом томатным с овощами	100	11,14	11,48	12,04	196,08	284	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,316	6,19	23,97	172,59	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	ЯБЛОКО*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
		730	23,2	22,6	96,71	687,10	102	2011
		250	1,27	5,07	9,54	89,18		
		100	3,01	0,19	6,31	38,80	пр.пр-во	пр.пр-во
Итого за завтрак:								
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	100	10,92	4,11	4,17	98,10	233	2011
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3,81	6,33	25,70	175,33	312	2011
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	180	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
	МАНДАРИН*	995	25,01	16,51	113,02	705,82		
		60	3,56	1,49	30,63	150,39	406.1	2011
		100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за обед:								
полдник	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ. ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ)	100	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
	МАНДАРИН*	200	0,10	0,00	14,72	59,25		
	ЧАЙ С САХАРОМ	360	4,46	1,69	52,85	247,64		
Итого за полдник:		2085	52,696	40,75	262,58	1640,56		
Итого за день:								

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов
 МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
658,33	22,47	22,56	94,48	675,94
Итого завтраки за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	90,00	92,00	383,00	2720
СанПин 100% суточной нормы:	18	18,4	76,6	544
норма по СанПин 20% от суточной нормы:	22,5	23	95,75	680
норма по СанПин 25% от суточной нормы:	24,96	24,52	24,67	24,85
Выход норм в % соотношении за 6 дней				

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
956,67	29,68	28,91	116,54	851,73
Итого завтраки за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	90,00	92,00	383,00	2720
СанПин 100% суточной нормы:	27	27,6	114,9	816
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:	31,5	32,2	134,05	952
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:	32,98	31,42	30,43	31,31
Выход норм в % соотношении за 6 дней				

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
386,67	11,79	10,16	54,30	358,86
Итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	90,00	92,00	383,00	2720
СанПин 100% суточной нормы:	9	9,2	38,3	272
норма по СанПин 10% от суточной нормы:	13,5	13,8	57,45	408
норма по СанПин 15% от суточной нормы:	13,10	11,04	14,18	13,19
Выход норм в % соотношении за 6 дней				

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
	63,94	61,62	265,31	1886,53
Итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	90,00	92,00	383,00	2720
СанПин 100% суточной нормы:	54	55,2	229,8	1632
норма по СанПин 60% от суточной нормы:	67,5	69	287,25	2040
норма по СанПин 75% от суточной нормы:	71,04	66,98	69,27	69,36
Выход норм в % соотношении за 6 дней				

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 12 ДНЕЙ				
Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
	64,70	64,09	261,59	1900,97
Итого за 12 дней (две недели) в среднем фактически:	90,00	92,00	383,00	2720
СанПин 100% суточной нормы:	54,00	55,20	229,80	1632,00
норма по СанПин 60% от суточной нормы:	67,50	69,00	287,25	2040,00
норма по СанПин 75% от суточной нормы:	71,89	69,66	68,30	69,89
Выход норм в % соотношении за 12 дней				

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	725,00	26,74	31,69	85,00	736,89
2 ДЕНЬ	640,00	19,99	19,16	84,98	594,32
3 ДЕНЬ	570,00	23,08	22,97	96,98	705,41
4 ДЕНЬ	630,00	21,82	22,53	72,58	588,27
5 ДЕНЬ	645,00	21,456	26,36	88,06	684,16
6 ДЕНЬ	705,00	21,27	14,13	75,25	538,38
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	652,50	22,39	22,81	83,81	641,57
7 ДЕНЬ	640,00	23,27	23,56	89,25	666,47
8 ДЕНЬ	655,00	24,3	20,02	84,63	623,53
9 ДЕНЬ	660,00	22,62	24,59	97,37	704,17
10 ДЕНЬ	665,00	25,4	24,2	99,4	723,18
11 ДЕНЬ	600,00	15,99	20,44	99,49	651,19
12 ДЕНЬ	730,00	23,226	22,55	96,71	687,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	658,33	22,47	22,56	94,48	675,94
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	655,42	22,43	22,68	89,14	658,76

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	900,00	27,08	36,92	114,29	908,00
2 ДЕНЬ	945,00	40,03	36,74	122,55	988,76
3 ДЕНЬ	880,00	30,22	32,61	129,83	938,87
4 ДЕНЬ	1015,00	32,09	31,15	118,85	901,59
5 ДЕНЬ	995,00	23,6	21,42	114,95	754,65
6 ДЕНЬ	900,00	30	25	119	828
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	939,17	30,53	30,71	119,93	886,66
7 ДЕНЬ	980,00	29,1	31,16	110,85	846,9
8 ДЕНЬ	890,00	30,31	33,47	130,78	951,16
9 ДЕНЬ	1015,00	31,35	28,16	111,88	835,11
10 ДЕНЬ	845,00	36,95	32,55	109,77	884,09
11 ДЕНЬ	1015,00	25,38	31,58	122,93	887,31
12 ДЕНЬ	995,00	25,01	16,51	113,02	705,82
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	956,67	29,68	28,91	116,54	851,73
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)	947,92	30,11	29,81	118,24	869,20

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	365,00	10,43	6,81	48,46	300,06
2 ДЕНЬ	440	10,92	21,18	63,34	489,6
3 ДЕНЬ	375	5,74	3,49	49,36	254,77
4 ДЕНЬ	400	12,65	13,17	70,6	452,34
5 ДЕНЬ	400	23,88	19,63	41,66	446,33
6 ДЕНЬ	450	12	14	51	380
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	405,00	12,54	13,04	54,12	387,17
7 ДЕНЬ	425	9,8	11,1	72,62	434,64
8 ДЕНЬ	360	10,16	6,69	46,13	288,39
9 ДЕНЬ	400	25,23	20,83	43,79	470,21
10 ДЕНЬ	425	8,38	9,62	62,21	369,25
11 ДЕНЬ	350	12,7	11	48,2	343,01
12 ДЕНЬ	360	4,46	1,69	52,85	247,64
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	386,67	11,79	10,16	54,30	358,86
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ПОЛДНИК)	395,83	12,17	11,60	54,21	373,01