

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



Игнаткина

« 31 » августа 2023 год

16

СОГЛАСОВАНО

Директор

№ 16

ООШ № 16



И.В. Симонова

« 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 ценность	№ рецепту	Сборник рецептов	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1 День 1 завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшени	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	ПР	
	ХЛЕБ ржаной	25	1,7	0,2	10,6	51,0	2008	ПР	
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	2008	ПР	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>23,30</b>	<b>91,20</b>	<b>658,20</b>		
	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
РАГУ 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	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	
		930	28,1	32,6	111,3	950,8			
ПИРОЖКИ печеные из сдобного 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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>350</b>	<b>13,8</b>	<b>11,8</b>	<b>52,8</b>	<b>379</b>			
<b>Итого за полдник:</b>		<b>1830</b>	<b>59,90</b>	<b>67,70</b>	<b>255,30</b>	<b>1988,00</b>			
<b>Итого за день:</b>									

слива\* - допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2 завтрак		100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)							
	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	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	2008	ПР
<b>Итого за завтрак:</b>		615	23,50	24	75,5	638		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	2011	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	2011	101
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,2	8,1	7,9	167,2	2011	229
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,7	45,3	249,2	2011	305
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 2	200	2,8	2,5	13,6	88,0	2021	465
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	2008	ПР
		960	30,1	26,6	135,8	905,3		
	<b>Итого за обед:</b>	150	7,1	6,9	25,1	189,0	2011	225
полдник	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	2011	382
<b>Итого за полдник:</b>		350	10,9	9,9	49,5	330		
<b>Итого за день:</b>		1925	64,5	60,5	260,8	1873,3		

слива\* - допускается выдача иных фруктов



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ с соусом молочным п КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100 100 180 180 25	1,5 12,1 5,3 0,9 1,9	5,0 9,7 4,3 0,2 0,2	4,4 9,8 35,0 17,6 12,5	78,9 175,0 161,8 75,1 59,2	2008 2021 2021 2011 2008	29 374 227 389 ПР
<b>Итого за завтрак:</b>								
		585	21,70	19,40	79,30	550,00		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ КАПУСТА ТУШЕНАЯ КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	100 250 120 200 200 50 30	1,6 5,7 12,1 4,9 0,1 3,8 2,0	4,2 5,4 15,0 5,9 0,1 0,3 0,3	8,1 18,9 12,5 20,2 28,3 25,1 12,7	76,9 147,2 223,2 156,3 115,4 118,4 61,2	2011 2011 2011 2011 2011 2008 2008	53 102 279 321 352 ПР ПР
<b>Итого за обед:</b>								
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160 200	8,2 5,9	4,0 5,1	48,0 9,8	260,8 110,5	2008 2011	451 385
<b>Итого за полдник:</b>								
		360	14,1	9,1	57,8	371,3		
<b>Итого за день:</b>								
		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
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ"	210	17,2	18,0	25,7	361,5	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	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
<b>Итого за завтрак:</b>		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	311,6	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	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2011	338
<b>Итого за обед:</b>		1020	29,30	30,70	116,50	885,00		
полдник	БЛИНЧИКИ	145	7,4	11,6	42,4	303,8	2011	399
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,5	1,2	17,0	85,4	2011	378
<b>Итого за полдник:</b>		410	8,90	12,80	59,40	389,20		
<b>Итого за день:</b>		1980	61,20	67,10	255,70	1925,90		

яблоко\*-допускается выдача иных фруктов



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	ПЛОВ 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	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( груша)*	100	0,4	0,3	10,0	45,6	2011	338.1
<b>Итого за завтрак:</b>		620	24,0	24,1	74,4	615,3		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	6,1	3,8	76,7	2011	27
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	105	13,2	15,5	8,5	278,5	2011	297
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	2011	312
	СОКИ ОВОШНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	ПР
<b>Итого за обед:</b>		925	27,4	33,8	112,2	917,5		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВНОГО ТЕСТА (с яблоком)	150	8,0	6,8	44,8	273,0	2021	564
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,8	5,0	8,0	106,0	2011	386
		350	13,8	11,8	52,8	379		
<b>Итого за полдник:</b>		1895	65,20	69,7	239,4	1911,8		
<b>Итого за день:</b>								

груша\* - допускается выдача иных фруктов

возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1 День 6 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	ПР	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР	
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2011	338	
	<b>Итого за завтрак:</b>		740	23,30	23,80	88,20	608,90		
	обед	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2008	29
РАССОЛЬНИК 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 ВЯЗКАЯ		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	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР	
<b>Итого за обед:</b>			880	25,4	33,9	113,5	905,2		
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	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	
<b>Итого за полдники:</b>		350	10,9	9,9	49,5	330			
<b>Итого за день:</b>		1970	59,60	67,60	251,20	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	
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		24,72	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	
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		31,57	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	
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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 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	254,22	1893,83	
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		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 рецептов	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2 День 7 завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71	
	БИТОЧКИ "АПЕТИТНЫЕ"	100	12,9	18,5	27,5	376,7	2011	268-гтк	
	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	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008	ПР	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
	<b>Итого за завтрак:</b>		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	250	4,1	5,4	23,0	156,8	2011	108	
	ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	15,3	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	
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2	
	<b>Итого за обед:</b>		960	31,30	31,10	115,80	875,10		
	полдник	БЛИНЧИКИ	145	7,4	11,6	42,4	303,8	2011	399
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		200/50/15	1,5	1,2	17,0	85,4	2011	378	
<b>Итого за полдник:</b>		145	8,90	12,80	59,40	389,20			
<b>Итого за день:</b>		1735	62,36	66,90	263,85	1964,40			

слива\* - допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры			
Неделя 2 День 8 завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	100 100 180 200 30 20	1,5 10,1 3,8 0,2 2,3 1,3	5,0 8,3 6,3 0,2 0,2 0,2	4,4 1,5 25,7 27,0 15,1 8,5	2008 2016 2011 2011 2008 2008	29 248 312 342.1 ПР ПР
<b>Итого за завтрак:</b>							
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ПЛОВ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	630 100 250 240 200 40 30	19,20 1,1 1,9 20,8 0,0 3,1 2,0	20,20 0,2 5,0 27,3 0,0 0,2 0,3	82,20 8,6 12,5 42,0 19,4 20,1 12,7	2011 2011 2011 2011 2008 2008	59 82 265 349 ПР ПР
<b>Итого за обед:</b>							
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) КЕФИР	860 150 200	28,90 8,0 5,8	33,00 6,8 5,0	115,30 44,8 8,0	2021 2011	564 386
<b>Итого за полдник:</b>							
<b>Итого за день:</b>							
		1840	61,9	65	250,3		
		350	13,8	11,8	52,8		379
		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 рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 9 завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	2011	53
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК)	200	18,6	19,3	4,9	288,5	2011	210-ТТК
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		640	23,2	24,7	74,7	621,2	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	2011	23
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	2011	102
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п	220	20,7	15,7	28,4	337,7	2021	328
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	2011	342.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
	<b>Итого за обед:</b>		840	32,80	28,00	110,60	827,70	
полдник	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	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
<b>Итого за полдник:</b>		350	10,9	9,9	49,5	330		
<b>Итого за день:</b>		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 (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	ГУЛЯШ	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
<b>Итого за завтрак:</b>		620	22,10	23,70	82,70	653,50		
обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	2011	45
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	2011	96
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	2011	279
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	4,3	35,0	161,8	2021	227
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	2011	349
	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
	<b>Итого за обед:</b>	920	25,90	29,00	128,90	833,90		
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
<b>Итого за полдник:</b>		360	14,1	9,1	57,8	371,3		
<b>Итого за день:</b>		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 рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 11 завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со стуженным молоком ттк	200	20,7	10,7	49,6	392,3	2012	236
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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
<b>Итого за завтрак:</b>								
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-ттк	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	14,9	18,0	14,5	279,7	2011	294-ттк
	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	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( груша)*	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
	<b>Итого за обед:</b>	100	0,4	0,3	10,0	45,6	2011	338.1
полдник	БЛИНЧИКИ	1030	27,60	31,90	112,20	852,50		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	145	7,4	11,6	42,4	303,8	2011	399
<b>Итого за полдник:</b>		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	№ рецепту	Сборник рецептов	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2 День 12 завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	2011	45	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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	
	<b>Итого за завтрак:</b>	650	23,4	20,0	76,20	584,90			
	обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	2011	20
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	2011	101
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		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		180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,7	0,2	17,6	82,9	2008	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР	
ПЕЧЕНЬЕ		25	1,9	2,5	18,6	104,3	2008	ПР	
<b>Итого за обед:</b>		910	25,80	26,70	138,20	896,10			
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО 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	
<b>Итого за полдник:</b>	350	13,8	11,8	52,8	379				
<b>Итого за день:</b>	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 ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	620,00	22,18	22,55	80,93	634,70	
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		24,64	24,51	21,13	23,33	

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого обед за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	920,00	28,72	29,95	120,17	873,20	
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		31,91	32,55	31,38	32,10	

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого полдник за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	327,50	11,73	11,37	55,28	372,95	
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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 ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,71	52,47	214,26	1565,87	
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		58,57	57,03	55,94	57,57	

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60 -75 % ЗА ВСЬ ПЕРИОД 12 ДНЕЙ						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 12 дней (две недели) в среднем фактически:		57,72	58,93	234,24	1729,85	
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 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
		Пищевые вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 ДЕНЬ	550,00	18,00	23,30	91,20	658,20	
2 ДЕНЬ	615,00	23,5	24	75,5	638	
3 ДЕНЬ	585,00	21,7	19,4	79,3	550	
4 ДЕНЬ	550,00	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	
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>	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	550,00	23	23,7	81,1	648,2	
12 ДЕНЬ	650,00	23,4	20	76,2	584,9	
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>	620,00	22,18	22,55	80,93	634,70	
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)</b>	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
		Пищевые вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 ДЕНЬ	930,00	28,10	32,60	111,30	950,80	
2 ДЕНЬ	960,00	30,1	26,6	135,8	905,3	
3 ДЕНЬ	950,00	30,2	31,2	125,8	898,6	
4 ДЕНЬ	1020,00	29,3	30,7	116,5	885	
5 ДЕНЬ	925,00	27,4	33,8	112,2	917,5	
6 ДЕНЬ	880,00	25	34	114	905	
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>	944,17	28,42	31,47	119,18	910,40	
7 ДЕНЬ	960,00	31,3	31,1	115,8	875,1	
8 ДЕНЬ	860,00	28,9	33	115,3	953,9	
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	
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>	920,00	28,72	29,95	120,17	873,20	
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)</b>	932,08	28,57	30,71	119,68	891,80	



ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	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
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>	<b>361,67</b>	<b>12,07</b>	<b>10,88</b>	<b>53,63</b>	<b>363,08</b>
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
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>	<b>327,50</b>	<b>11,73</b>	<b>11,37</b>	<b>55,28</b>	<b>372,95</b>
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ПОЛДНИК)</b>	<b>344,58</b>	<b>11,90</b>	<b>11,13</b>	<b>54,46</b>	<b>368,02</b>