

УТВЕРЖДАЮ

И.И.Игнаткина И.А.

Н.А.Игнаткина

2024 год



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

Присм пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецензентуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя I										
День I										
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	
Итого за завтрак:	550	19,3	18,1	93,7			617,5			
обед	100	0,8	0,1	1,7			11	149	2021	
	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	
Итого за обед:	1020	28,3	26,8	118,4			816			
полдник	150	8	6,8	44,8			273	564	2021	
	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 выдача иных фруктов

\*\* - допускается выдача иных овощей

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

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

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

\*\* - допускается замена этих овощей

сезон: зима-весна  
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 1 День 3 завтрак					100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
					110	9,5	11	12	166,5	486-гтк	2021
					180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
					30	0,3	1	1,4	15,5	419-гтк	2021
					200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
					40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
					20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
					680	20,6	20	73,5	537,9		
Итого за завтрак:					110	1,3	0,2	8,1	43,3	56	2011
обед					250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
					220	14,7	19,2	32,8	473,8	263	2011
					200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
					40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
					40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
					20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед:					880	26,1	26,5	128,5	973,8		
подзаказ					160	8,2	4	48	260,8	451	2008
					200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
					360	14,1	9,1	57,8	371,3		
Итого за подзаказ:					1920	60,8	55,6	259,8	1883		
Итого за день:											

\*\* - допускается выдача иных овощей

\*\*\*, допускается выдача иных кондитерских изделий

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

Пример пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Неделя 1										
День 4										
завтрак										
	200	15,9	15,9	47,4			396	286-гтк	2021	
	15	1,1	1,3	8,3			49,1	471	2021	
	200	0,2	0,1	9,3			38	457	2021	
	30	2,3	0,2	14,8			70,2	573	2021	
	20	1,6	0,3	8			41,2	574	2021	
	100	0,4	0,4	9,8			44	82	2021	
	565	21,5	18,2	97,6			638,5			
Итого за завтрак:										
обед	100	1,2	5,1	5,5			73	2	2021	
	250	2,5	3,9	11,1			89,3	128	2021	
	100	10,6	18,2	2,6			305	256	2011	
	180	4,7	3,5	27,7			154,5	223	2021	
	200	0,3	0,1	9,5			40	459	2021	
	55	4,2	0,4	27,1			128,7	573	2021	
	40	3,2	0,6	16			82,4	574	2021	
	120	0,5	0,5	11,8			52,8	82	2021	
	1045	27,2	32,3	111,3			925,7			
Итого за обед:										
подъемник	150	7,1	6,9	25,1			189	225	2011	
	200	3,8	3	24,4			141	382	2011	
Итого за подъемник:	350	10,9	9,9	49,5			330			
Итого за день:	1960	59,6	60,4	258,4			1894,2			

\* - допускается замена иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
	Белок, г	Жир, 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-гтк	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 (максимум)*	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 (ПОРЦИЙМИ) огуны **	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-гтк	2021		
	СОК 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 СЛОМНОГО 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 выдать вместо фруктов

\*\* - допускается выдать вместо овощей

сезон, limita-весаи  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборная рецептур
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Понеделье										
День 6										
завтрак										
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИОНАМИ) помидоры **	0,8	0,1	1,7	100			11	149	2021
	БРАУНЫ РУБЛЕНЫЕ	11,2	15,7	11,1	130			258,7	274	2011
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ	2,6	5,3	30,6	180			180	324	2008
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	0,1	0,1	10,9	200			45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	3	0,3	19,7	40			93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,6	0,3	8	20			41,2	574	2021
Итого за завтрак:		19,3	21,8	82	670			629,5		
обед										
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (прям. производство)	1,9	8,9	7,7	100			118	150	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ пшенной	2	2,7	12,1	250			85,8	101	2011
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	12,8	4,1	5,9	100			112,6	368	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	4,3	13,1	32,6	200			266,1	142	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	0,7	0,3	18,3	200			78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	3	0,3	19,7	40			93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,2	0,6	16	40			82,4	574	2021
Итого за обед:		27,9	30	112,3	930			836,5		
вечерник:										
	БЛИНЧИКИ	7,4	11,6	42,4	145			303,8	399	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	1,5	1,2	17	200/15			85,4	378	2011
Итого за полдник:		8,9	12,8	59,4	360			389,2		
Итого за день:		56,1	64,6	253,7	1960			1855,2		

\*\* - допускается выделение овощей

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

Пример пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г								
Блюда 2											
День 1											
завтрак											
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЪЯКАЯ молочная				250	10,25	8	46,12	299,37	223	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порция)				10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порция)				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) огуры **				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		
вечер											
	ОЛАДЫ 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 ужин:					350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день:					1870	59,75	64,5	259,62	1915,87		

\* - допускается выдать иных фруктов

\*\* - допускается выдать иных овощей



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

Пример пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г								
Неделя 2											
День 2											
завтрак											
	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021				
	110	11,9	11,2	13	304,3	326	2016				
	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021				
	30	0,3	1	1,4	15,5	419-отк	2021				
	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021				
	30	2,2	0,2	14,8	70,2	573	2021				
	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021				
	670	23,6	18,8	87,5	708,6						
	100	1	6,1	7,5	89	22	2021				
	250	1,9	4,4	7	75	95	2021				
	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021				
	200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011				
	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021				
	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021				
	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021				
	935	26,8	28,9	114,9	828,4						
	150	8	6,8	44,8	273	564	2021				
	200	5,8	5	8	106	386	2011				
	350	13,8	11,8	52,8	379						
	1955	64,2	59,5	255,2	1916						

Итого за обед:  
 подлинка

Итого за обед:  
 подлинка

Итого за обед:  
 подлинка

Итого за обед:  
 подлинка

Итого за обед:  
 подлинка

Итого за обед:  
 подлинка

Итого за обед:  
 подлинка

Итого за обед:  
 подлинка

Итого за обед:  
 подлинка

Итого за обед:  
 подлинка

Итого за обед:  
 подлинка

Итого за обед:  
 подлинка

Итого за обед:  
 подлинка

Итого за обед:  
 подлинка

Итого за обед:  
 подлинка

\*\* - допускается выдача иных овощей

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

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пшеничные изделия		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
	Без яиц, г	Жирна, 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-ТЭК	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					100	1,4	6,1	7,6	91	26	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 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					145	7,4	11,6	42,4	303,8	399	2011
	БЛИНЧИКИ				200/15	1,5	1,2	17	85,4	378	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ				360	8,9	12,8	59,4	389,2		
Итого за полдник:					1945	63	66,2	246	1883,1		
Итого за день:											

\* - допускается замена иных фруктов

\*\*\*, допускается замена иных кондитерских изделий

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

Пример пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г								
Неделя 2 День 4 завтрак											
	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ				100	0,8	6	2,6	68	16	2021
	ТЕФЕЛИ РЫБЬЕ				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					100	1,5	6	8,4	94,1	1	2021
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ				250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ				110	11,7	15,3	4,2	320,5	260	2011
	ГУЛЯШ				200	2,9	5,9	34	200,1	324	2008
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ				200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД				45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				45	3,6	0,7	18	92,7	574	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					160	8,2	4	48	260,8	451	2008
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ				200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
	МОЛОКО КРИЖЕНОЕ				360	14,1	9,1	57,8	371,3		
Итого за полдник:					1990	62,9	66,7	249	1970		
Итого за день:											

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

Присл. листы	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2											
День 5											
завтрак					100	0,4	6,1	7,6	92	30	2021
					200	14,6	16,9	34,6	368	330	2021
					200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
					30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
					20	1,6	0,3	8	41,2	573	2021
					100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак					650	19,6	24	84,3	655,4		
обед					100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
					250	1,9	4,4	7	75	95	2021
					110	16,4	19,8	33,6	329,9	294-ггк	2011
					180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
					200	1	0,2	20,2	86	501	2021
					30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
					40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
					120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед					1030	30,8	29,3	132,8	861,8		
полдник					150	7,1	6,9	25,1	189	225	2011
					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: зима-весна  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 субъект:

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2							
День 6							
завтрак							
	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-тте	2011
	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	630	22,9	18	90	676,2		
Итого за завтрак:	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
обед	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
	230	15,3	20,1	34,3	495,3	263	2011
	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
	870	28,3	33,3	111,4	975,8		
Итого за обед:	150	8	6,8	41,8	273	564	2021
полдник	200	5,8	5	8	106	386	2011
	350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за полдник:	1850	65	63,1	254,2	2031		
Итого за день:							

\*\* - допускается замена иных овощей

\*\*\* - допускается замена 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 завтрак за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	629	20,93	20,32	89,17	624,75
SanPiH 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по SanPiH 20 % от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по SanPiH 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 обед за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	960	28,55	29,12	115,60	867,75
SanPiH 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по SanPiH 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по SanPiH 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 полдник за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	355	11,73	11,37	55,28	372,95
SanPiH 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по SanPiH 10 % от суточной нормы:		9	9,2	38,3	272
норма по SanPiH 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
SanPiH 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по SanPiH 60 % от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
норма по SanPiH 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)			
Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	
669,50	22,48	21,85	85,54
2720	90	92	383
544	18	18,4	76,6
680	22,5	23	95,75
24,61	24,97	23,75	22,33

Итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:  
 Саитпайн 100 % суточной нормы:  
 норма по Саитпайн 20 % от суточной нормы:  
 норма по Саитпайн 25 % от суточной нормы:  
 выход норм в % соотношения за 6 дней

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)			
Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	
894,62	28,15	31,13	115,93
2720	90	92	383
816	27	27,6	114,9
952	31,5	32,2	134,05
32,89	31,28	33,84	30,27

Итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:  
 Саитпайн 100 % суточной нормы:  
 норма по Саитпайн 30 % от суточной нормы:  
 норма по Саитпайн 35 % от суточной нормы:  
 выход норм в % соотношения за 6 дней

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)			
Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	
363,08	12,07	10,88	53,63
2720	90	92	383
272	9	9,2	38,3
408	13,5	13,8	57,45
13,35	13,41	11,83	14,00

Итого полдники за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:  
 Саитпайн 100 % суточной нормы:  
 норма по Саитпайн 10 % от суточной нормы:  
 норма по Саитпайн 15 % от суточной нормы:  
 выход норм в % соотношения за 6 дней

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК ~60-75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)			
Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	
1927	63	64	255
2720	90	92	383
1632	54	55,2	229,8
2040	67,5	69	287,25
70,85	69,66	69,42	66,61

Итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:  
 Саитпайн 100 % суточной нормы:  
 норма по Саитпайн 60 % от суточной нормы:  
 норма по Саитпайн 75 % от суточной нормы:  
 выход норм в % соотношения за 6 дней

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):	953,53	28,35	30,13	115,77	881,18



ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белков, 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	11,57	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

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта принт, 2011. - 544 с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов ФГАУЗ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ»/ Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.-361 с.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

