

Утверждаю
ИП ЧАУШЕВА М.Я.
Ирина
Яковлева
ЧАУШЕВА М.Я.
« 11 декабря » 2022-2023г.



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОРОМ
МБОУ СОШ № 44
И.О.
« 11 декабря » 2022-2023г.

Основное (организованное) меню

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОСНОВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № МБОУ СОШ № 44

СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА
ВОЗРАСТ 12-18 лет

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12-18 лет
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1 Неделя 1 День 1								
завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,06	3,57	6,23	61,86	45	2011
	ГУЛЯШ	85	12,61	12,48	2,61	173,25	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,69	5,15	36,36	214,73	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,3	8,35	43,5	109	2013
Итого за завтрак:		565	23,07	21,79	80,48	610,33		
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	4,08	16,43	111,72	96	2011
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,83	4,31	7,63	74,45	40	2012
	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ (90/30)	120	16,66	17,81	9,05	262,85	301	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,84	4,33	31,28	183,48	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,8	102	442.1	2008
	ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,7	113	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,7	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,2	109	2013
Итого за обед:		1025	30,99	32	124,69	918,18		
Итого за день:		1590	54,06	53,79	205,17	1528,51		

сезон: зима - весна

возрастная категория: 12-18 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2	Неделя 1 День 2							
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	70	1	4,27	4,65	61,26	55	2011
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №364 (90/30)	120	12,18	4,93	8	125,02	241	2008
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,96	4,92	19,99	136,52	312	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,3	8,35	43,5	109	2013
Итого за завтрак:		595	20,65	22,9	87,75	641,22		
обед	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	1,76	3,9	16,02	106,52	116	2011
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1,65	7,6	9,42	113,84	42	2008
	КУЛЕШ С МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	200	15,24	13,66	22,76	274,84	203.1	2012
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141	382	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1	590	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,3	8,35	43,5	109	2013
Итого за обед:		835	28,53	31,64	117,61	873,19		
Итого за день:		1430	49,18	54,54	205,36	1514,41		

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12-18 лет
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 3								
Неделя 1								
День 3								
завтрак	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И)	60	1,73	3,11	4,79	53,94	12	2012
	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	11,16	13,78	11,59	215	284	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,72	5,47	21,31	153,17	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ) ВИШНЯ	200	0,31	0,08	27,34	113,07	342.2	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,2	109	2013
Итого за завтрак:		570	22,13	23,03	89,37	655,77		
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,98	5,75	12,41	112,12	82	2011
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	21	2011
	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	110	19,02	14,3	10,69	248,32	280	2008
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,41	25,72	176,33	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,42	11,69	60,9	109	2013
Итого за обед:		915	31,54	32,3	114,57	882,21		
Итого за день:		1485	53,67	55,33	203,94	1537,98		

сезон: зима - весна

возрастная категория: 12-18 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры				
Неделя 1 День 4 Неделя 1 День 4								
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (100/40)	140	14,02	9,38	41,08	309,93	240	2012
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4	15	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,3	8,35	43,5	109	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	МАНДАРИН	140	1,12	0,28	10,5	53,2		2008
Итого за завтрак:		550	22,52	22,65	94,34	681,82		
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,06	3,28	16,85	109,13	113	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,65	4,18	8,11	76,95	53	2011
	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	100	13,96	17,21	3,01	228,08	290	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,17	6,91	30,09	207,42	184	2008
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,97	0	24,64	106,7	442.2	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,35	21,48	102,58	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,42	11,69	60,9	109	2013
Итого за обед:		910	31,46	32,35	115,87	891,76		
Итого за день:		1460	53,98	55	210,21	1573,58		

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12-18 лет
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1,12	3,57	5,76	61,35	47	2011
	МЯСО ДУХОВОЕ	190	18,18	18,32	17,51	307,74	258	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	19,76	80,92	377	2011
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47		2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,7	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,3	8,35	43,5	109	2013
	Итого за завтрак:		620	24,11	22,87	77,88	620,29	
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,27	5,07	9,54	89,18	102	2011
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,83	4,31	7,63	74,45	40	2012
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (100/30)	130	12,28	9,66	14,43	197,54	245	2008
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,74	11,82	28,34	235,7	133	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ), ВИШНЯ, ЯБЛОКО	200	0,24	0,12	27,19	112,1	342.3	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,3	8,35	43,5	109	2013
МАНДАРИН	120	0,96	0,24	9	45,6	112.1	2013	
Итого за обед:		1045	23,94	31,83	123,57	889,25		
Итого за день:		1665	48,05	54,7	201,45	1509,54		

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12-18 лет
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 6 Неделя 1 День 6								
завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,06	3,57	6,23	61,86	45	2011
	ГУЛЯШ	85	12,61	12,48	2,61	173,25	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,69	5,15	36,36	214,73	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,3	8,35	43,5	109	2013
Итого за завтрак:		565	23,07	21,79	80,48	610,33		
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	4,08	16,43	111,72	96	2011
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,83	4,31	7,63	74,45	40	2012
	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ (90/30)	120	16,66	17,81	9,05	262,85	301	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,84	4,33	31,28	183,48	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,8	102	442.1	2008
	ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,7	113	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,7	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,2	109	2013
Итого за обед:		1025	30,99	32	124,69	918,18		
Итого за день:		1590	54,06	53,79	205,17	1528,51		

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	577,5	22,59166666667	22,505	85,05	636,6266666667
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		25,10185185185	24,46195652174	22,20626631854	23,40539215686

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем	959,1666667	29,575	32,02	120,1666667	895,4616667
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		32,861111111	34,80434783	31,37510879	32,9213848

сезон: зима - весна

возрастная категория: 12-18 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7								
Неделя 2 День 7								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,33	6,23	5,39	83,3	115	2013
	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (80/20)	100	10,93	11,03	9,6	183,69	277	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,4	4,01	27,57	163,92	184	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,8	102	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,2	109	2013
	Итого за завтрак:		590	22,27	22,26	89,7	653,5	
обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,67	4,07	18,22	120,45	112	2011
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,9	5,18	6,07	82,3	10	2012
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	18,49	18,44	17,5	310,24	274	2012
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,6	104,25	590	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКО, ВИШНЯ)	200	0,24	0,12	27,19	112,1	394	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,7	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,42	11,69	60,9	109	2013
Итого за обед:		865	31,09	30,95	115,97	870,02		
Итого за день:		1455	53,36	53,21	205,67	1523,52		

сезон: зима - весна

возрастная категория: 12-18 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 8 Неделя 2 День 8								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	70	1,14	2,94	5,68	53,86	53	2011
	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	190	17,96	18,42	18,79	312,93	259	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,3	8,35	43,5	109	2013
	МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38		2008
Итого за завтрак:		610	23,61	22,15	67,25	565,28		
обед	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	25,3	149	93	2008
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1,65	7,6	9,42	113,84	42	2008
	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) (70/30)	100	9,72	13,39	11,19	203,33	284.1	2008
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,53	4,61	41,76	234,81	209	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,77	1,7	26,79	133,95	432.1	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109	2013
Итого за обед:		875	29,74	30,33	133,07	926,72		
Итого за день:		1485	53,35	52,48	200,32	1492		

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12-18 лет
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 9 Неделя 2 День 9								
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	70	0,6	2,98	1,82	37,75	21	2011
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	130	13,68	9,79	13,67	197,38	265	2012
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,96	4,92	19,99	136,52	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) яблоко	200	0,16	0,16	23,16	95,65	342.1	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1	590	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013
Итого за завтрак:		600	21,87	21,02	95,28	660,79		
обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	3,13	9,02	72,37	88	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ	100	1,04	3,66	6,96	65,34	29	2012
	БЕФСТРОГАНОВ	110	17,22	20,38	6,45	288,01	375	1996
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	4,76	25,71	166,51	324.1	2008
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,97	0	24,64	106,7	442.2	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,7	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,2	109	2013
	МАНДАРИН	110	0,88	0,22	8,25	41,8	112	2013
Итого за обед:		1015	31,84	32,78	107,75	872,71		
Итого за день:		1615	53,71	53,8	203,03	1533,5		

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12-18 лет
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 10 Неделя 2 День 10								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1,12	3,57	5,76	61,35	47	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	85	13,95	14,18	13,74	238,45	314	2008
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	3,21	4,34	22,46	141,63	184	2008
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,7	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,3	8,35	43,5	109	2013
Итого за завтрак:		570	23,53	22,86	86,81	650,71		
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,06	3,28	16,85	109,13	113	2011
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,83	4,31	7,63	74,45	40	2012
	ПЛОВ	220	22,34	22,15	38,53	443,16	266	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,7	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,3	8,35	43,5	109	2013
	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,4	113.1	2013
Итого за обед:		950	31,12	30,8	114,74	867,98		
Итого за день:		1520	54,65	53,66	201,55	1518,69		

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12-18 лет
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 11	Неделя 2 День 11							
завтрак	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И)	60	1,73	3,11	4,79	53,94	12	2012
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	12,7	15,4	10,73	232,37	316	2008
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,04	4,4	16,6	119,64	143	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,3	8,35	43,5	109	2013
Итого за завтрак:		575	21,93	23,44	87,15	649,57		
обед	СУП С КРУПОЙ	250	1,88	5,24	12,26	103,79	115	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,71	9,51	7,2	133,95	50	2011
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (70/50)	120	15,44	5,04	6,87	135,91	229	2011
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	3,74	11,82	28,34	235,7	133	2008
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,3	0,06	32,83	132,8	358	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,7	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,2	109	2013
Итого за обед:		915	30,65	32,3	114,22	874,13		
Итого за день:		1490	52,58	55,74	201,37	1523,7		

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 12-18 лет
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 12 Неделя 2 День 12								
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (100/40)	140	14,02	9,38	41,08	309,93	240	2012
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4	15	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,3	8,35	43,5	109	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	МАНДАРИН	140	1,12	0,28	10,5	53,2		2008
Итого за завтрак:		550	22,52	22,65	94,34	681,82		
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,06	3,28	16,85	109,13	113	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,65	4,18	8,11	76,95	53	2011
	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,96	17,21	3,01	228,08	290	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,17	6,91	30,09	207,42	184	2008
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,97	0	24,64	106,7	442.2	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,35	21,48	102,58	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,42	11,69	60,9	109	2013
Итого за обед:		910	31,46	32,35	115,87	891,76		
Итого за день:		1460	53,98	55	210,21	1573,58		

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем	589	22,642	22,346	85,238	635,97
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		25,15777778	24,28913043	22,25535248	23,38125

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 6 дней(вторая неделя)в среднем фактически:	921,6666667	30,98333333	31,585	116,9366667	883,8866667
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		34,42592593	34,33152174	30,53176675	32,49583333