

УТВЕРЖДАЮ

И.П. Чаушева М.Я.



М.Я. Чаушева

3 апреля 2023г.

СОГЛАСОВАНО



СОШ № 44

*И.В. Троцкая*

3 апреля 2023г.

## 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
	ЯБЛОКО *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>725,00</b>	<b>26,74</b>	<b>31,69</b>	<b>85,00</b>	<b>738,89</b>		
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	2011
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (БИТОЧКИ)	100	14,40	20,49	12,02	292,73	268	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,64	5,28	30,60	180,00	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>27,08</b>	<b>36,92</b>	<b>114,29</b>	<b>908</b>		
полдник	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ.ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ)	65	3,83	1,61	32,96	162,06	406.1	2011
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
	КЕФИР 2,5 ЖИР.	200	5,8	5,00	8,00	100,00	386	2011
<b>Итого за полдник:</b>		<b>365</b>	<b>10,43</b>	<b>6,81</b>	<b>48,46</b>	<b>300,06</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1990</b>	<b>64,25</b>	<b>75,42</b>	<b>247,75</b>	<b>1946,95</b>		

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

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

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

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		200	14,90	9,78	46,72	348,72	223	2011
завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	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	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
	МАНДАРИН*	570	23,08	22,97	96,98	705,41		
<b>Итого за завтрак:</b>		250	1,76	3,90	16,02	106,52	116	2011
обед	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	230	19,81	25,24	20,85	390,30	309	2008
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,69	0,19	41,88	172,72	358	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013
	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,32	0,42	11,69	60,90	109	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	880	30,22	32,61	129,83	938,87		
<b>Итого за обед:</b>		75	3,83	1,88	22,51	122,33	451	2008
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
	ЯБЛОКО *	200	1,51	1,21	17,05	85,44	378	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	375	5,74	3,49	49,36	254,77		
<b>Итого за полдник:</b>		1825	59,04	59,07	276,17	1899,05		
<b>Итого за день:</b>								

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 4								
завтрак		100	3,00	0,20	6,30	38,80	пр.пр-во	пр.пр-во
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	11,77	16,66	10,57	243,90	316	2008
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	3,38	5,17	20,51	143,52	143	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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	630	21,82	22,53	72,58	588,27		
	<b>Итого за завтрак:</b>	250	3,11	5,75	16,66	130,72	113	2011
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	100	15,64	17,40	5,86	251,67	250	2011
	БЕФСТРОГАНОВ	180	6,17	6,91	30,09	207,42	184	2008
	КАША ЯЧНЕВАЯ 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 *	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	1015	32,09	31,15	118,85	901,59		
<b>Итого за обед:</b>	200	11,15	11,87	48,20	345,34	211	2008	
полдник	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	400	12,65	13,17	70,60	452,34		
<b>Итого за полдник:</b>	2045	66,56	66,85	262,03	1942,20			
<b>Итого за день:</b>								

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
		ТЕФТЕЛИ (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
<b>Итого за завтрак:</b>			645	21,5	26,4	88,1	684,2		
			250	1,27	5,07	9,54	89,18	102	2011
обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	10,92	4,11	4,17	98,10	233	2011
		РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	180	3,81	6,33	25,70	175,33	312	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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*							
<b>Итого за обед:</b>			995	23,6	21,42	114,95	754,65		
			200	23,72	19,62	26,74	384,77	223	2011
полдник		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	400	23,88	19,63	41,66	446,33		
<b>Итого за полдник:</b>			2040	68,94	67,41	244,67	1885,14		
<b>Итого за день:</b>									

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		100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2011
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	11,50	8,30	5,40	160,00	371	2021
	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	180	6,62	5,14	31,7	202,14	309	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
	ЯБЛОКО *							
<b>Итого за завтрак:</b>		705	21,27	14,13	75,25	538,38		
обед		250	2,24	4,08	16,43	111,72	96	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	пр.пр-во	пр.пр-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 ВЯЗКАЯ	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		
<b>Итого за обед:</b>		200	4,88	4,34	16,04	123,33	120	2011
полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	50	5,76	9,43	15,46	170,60	3	2011
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	450	11,64	13,97	51,3	379,93		
<b>Итого за полдники:</b>		2055	63,07	53,53	245,68	1746,42		
<b>Итого за день:</b>								

ЯБЛОКО \* -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН \* -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:	652,5	22,4	22,8	83,8	641,6
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		24,88	24,79	21,88	23,59

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
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
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		33,92	33,38	31,31	32,60

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
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
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		13,94	14,18	14,13	14,23

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:		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  
 понедельник

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

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

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

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

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 2								
День 9		100	1,41	4,39	8,29	78,04	52	2011
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	120	13,13	4,91	4,99	117,56	229	2011
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	3,83	6,36	25,72	176,04	312	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	200	0,69	0,19	38,01	157,24	359	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 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	660	22,62	24,59	97,37	704,17		
<b>Итого за завтрак:</b>		250	1,81	3,89	8,78	78,11	88	2011
обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	пр.пр-во	пр.пр-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
	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			
<b>Итого за обед:</b>		200	23,72	19,62	26,74	384,77	223	2011
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		
<b>Итого за полдник:</b>		2075	79,2	73,58	253,04	2009,49		
<b>Итого за день:</b>								

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

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

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

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 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		
<b>Итого за завтрак:</b>		250	1,88	5,24	12,26	103,79	115	2011
обед	СУП С КРУПОЙ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	120	12,55	12,92	13,87	222,25	234	2011
	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		
<b>Итого за обед:</b>		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		
<b>Итого за полдник:</b>		1965	54,07	63,02	270,62	1881,51		
<b>Итого за день:</b>								

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

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

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

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	
итого завтраки за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	658,33	22,47	22,56	94,48	675,94
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		24,96	24,52	24,67	24,85

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	956,67	29,68	28,91	116,54	851,73
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		32,98	31,42	30,43	31,31

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	386,67	11,79	10,16	54,30	358,86
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		13,10	11,04	14,18	13,19

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		63,94	61,62	265,31	1886,53
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		71,04	66,98	69,27	69,36

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60 -75 % ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 12 ДНЕЙ					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 12 дней (две недели) в среднем фактически:		64,70	64,09	261,59	1900,97
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		71,89	69,66	68,30	69,89

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	738,89
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	
	365,00	10,43	6,81	48,46	300,06
1 ДЕНЬ	440	10,92	21,18	63,34	489,6
2 ДЕНЬ	375	5,74	3,49	49,36	254,77
3 ДЕНЬ	400	12,65	13,17	70,6	452,34
4 ДЕНЬ	400	23,88	19,63	41,66	446,33
5 ДЕНЬ	450	12	14	51	380
6 ДЕНЬ	405,00	12,54	13,04	54,12	387,17
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>					
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
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>	386,67	11,79	10,16	54,30	358,86
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ПОЛДНИК)</b>	395,83	12,17	11,60	54,21	373,01