

УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я.

М.Я. Чаушева



2023 год

СОГЛАСОВАНО

СОШ № 44

Эл. В. Стреленико



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

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1 День 1 завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	115	2013	
	ГУЛЯШ	85	12,61	12,57	2,61	174,13	260	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,20	2,61	33,25	177,48	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	
	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	
	Итого за завтрак:		635,00	22,77	20,52	84,51	617,85		
	обед	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	4,08	16,43	117,72	96	2011
		САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (БИТОЧКИ)		100	15,96	14,82	14,56	255,27	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	
Итого за обед:			900	28,75	30,34	121,06	882,94		
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	
Итого за полдник:		365	10,43	6,81	48,46	300,06			
Итого за день:		1900	61,95	57,67	254,03	1800,85			

ЯБЛОКО * -допускается выдана иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдана 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 День 2 завтрак	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	пр-пр-во	пр-пр-во
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,13	4,91	4,99	117,56	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,96	4,92	19,99	136,52	312	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	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	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013
Итого за завтрак:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
		585	22,40	18,73	83,87	595,78		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,98	5,75	12,41	112,12	82	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,42	6,09	8,28	93,46	52 *	2011
	КУЛЕШ С МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	220	16,55	15,11	23,51	296,04	203.1	2012
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	382	2011
Итого за обед:	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	2,42	104,25	590	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	18,60	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
		960	31	33,22	122,16	919,55		
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,46	12,05	32,92	274,64	183	2011
Итого за полдник:	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
		440	10,92	21,18	63,34	489,6		
Итого за день:	1985	64,32	73,13	269,37	2004,93			

ВЫЛОКО * -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 (130/40)	170	14,65	8,31	39,71	296,16	223	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЙНЫМ)	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	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013
	МАНДАРИН *	140	1,12	0,28	10,50	53,20	112	2013
Итого за завтрак:		560	21,86	21,32	87,01	635,95		
обед	СУП С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	250	1,76	3,90	16,02	106,52	116	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2011
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	19,81	25,24	20,85	390,30	309	2008
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,69	0,19	41,88	172,72	358	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,42	11,69	60,90	109	2013
Итого за обед:		855	28,34	30,16	111,23	834,62		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	75	3,83	1,88	22,51	122,33	451	2008
	ЯБЛОКО *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
Итого за полдник:		200	1,51	1,21	17,05	85,44	378	2011
Итого за день:		1790	55,94	54,97	247,6	1725,34		

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								
	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	60	1,80	0,12	3,78	23,28	пр.пр-во	пр.пр-во
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛСЧНЫМ	100	12,86	16,66	10,57	243,90	316	2008
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	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	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	Итого за завтрак:	600	22,45	22,53	74,83	595,54		
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	375	1996
	КАША РЧНЕВАЯ ВЯЗАКА	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:	2015	67,19	66,85	264,28	1949,47		

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

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

пятница

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,97	56,07	52	2011
	ТЕФТЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 85/30 с соусом томатным с овощами	115	11,57	13,19	13,41	218,69	284	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	4,43	5,16	19,98	143,83	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
Итого за завтрак:		675	22,1	23,3	90,6	665,0		
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,27	5,07	9,54	89,18	102	2011
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	100	2,06	4,97	10,46	96,79	54	2011
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	20,27	17,57	23,12	332,65	233	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	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:		965	29,60	28,42	110,42	823,03		
полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,72	19,62	26,74	384,77	223	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
Итого за полдник:		400	23,88	19,63	41,66	446,33		
Итого за день:		2040	75,59	71,34	242,64	1934,38		

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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,99	2,51	4,87	46,17	53	2011	
	ТУЛЯШ	85	12,61	12,57	2,61	174,13	260	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,20	2,61	33,25	177,48	309	2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,75	376	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	
	ВЬЛОКО*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013	
Итого за завтрак:		645	22,81	18,58	85,53	604,52			
обед	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	4,08	16,43	111,72	96	2011	
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (БИТОЧКИ)	100	15,96	14,82	14,56	255,27	268	2011	
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,64	5,28	30,60	180,00	374	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	
	Итого за обед:		900	28,75	30,34	121,06	876,94		
	полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,88	4,34	16,04	123,33	120	2011
		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,76	9,43	15,46	170,60	3	2011
СОК ВЬЛОЧНЫЙ		200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008	
Итого за полдник:		450	11,64	13,97	51,3	379,93			
Итого за день:		1995	63,20	62,89	257,89	1861,39			

ВЬЛОКО* -допускается выдача иных фруктов МАЦДАРИН* -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:	616,7	22,4	20,8	84,4	619,1
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		24,89	22,64	22,03	22,76

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:	932,50	29,76	30,61	117,46	873,11
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		33,06	33,27	30,67	32,10

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:		64,70	64,48	255,97	1879,39
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		71,89	70,08	66,83	69,10

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									
завтрак	НИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	115	2013	
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/20	110	12,90	13,38	11,08	215,71	271	2011	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	160	4,40	4,01	27,57	163,92	184	2008	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ВИШНЯ)	200	0,31	0,08	18,63	78,23	342	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:		570	22,07	22,41	81,41	617,85			
обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,67	4,07	18,22	120,45	112	2011	
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	21	2011	
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	18,49	18,44	17,50	310,24	274	2012	
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	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	
	РЫБЛОКО*	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013	
	Итого за обед:		980	29,10	31,16	110,85	846,90		
	поддник	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	6,98	10,91	36,05	270,95	182	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013	
СОК АБРИКОСОВЫЙ		200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008	
Итого за поддник:		425	9,80	11,10	72,62	434,64			
Итого за день:		1975	60,97	64,67	264,88	1899,39			

РЫБЛОКО * -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								
День 8								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	70	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,84	19,29	19,70	327,91	259	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	249	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:								
		615	24,76	20,02	83,67	617,93		
обед	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,90	2,60	25,30	149,00	93	2008
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	115	2013
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (80/20)	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
Итого за обед:								
		890	30,31	33,47	130,78	951,16		
подник	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ.ТЕСТА (С ВЯЛОКОМ)	60	3,56	1,49	30,63	150,39	406.1	2011
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
	КЕФИР 2,5% ЖИР.	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
Итого за подник:								
		360	10,16	6,69	46,13	288,39		
Итого за день:								
		1865	65,23	60,18	260,58	1857,48		

ВЯЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

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

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2 День 9 завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	70	0,99	3,07	5,80	54,63	52	2011	
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,13	4,91	4,99	117,56	229	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,30	21,43	146,70	312	2011	
	МАСЛО(ПОРЦИЙМИ)	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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
	Итого за завтрак:		600	21,56	22,21	90,59	651,42		
	обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,81	3,89	8,78	78,11	88	2011
		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	пр.пр-во	пр.пр-во
МЯСО ТУШЕНОЕ		100	15,54	17,77	2,76	233,02	256	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯКАЯ		180	4,96	5,20	30,91	190,10	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		35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013	
Итого за обед:		1015	31,35	28,16	111,88	835,11			
полдник		ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И СГУЩЕН.МОЛОКОМ (180/20)	200	10,18	14,05	55,70	392,41	188	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,21	17,05	85,44	378	2011	
Итого за полдник:		400	11,69	15,26	72,75	477,85			
Итого за день:		2015	64,6	65,63	275,22	1964,38			

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

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

четверг

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 10								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	70	2011
	КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	12,61	13,96	11,54	222,57	295	2011
	РАУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	3,27	5,07	20,24	141,15	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
Итого за завтрак:		550	21,59	21,98	87,39	637,65		
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,11	5,75	16,67	130,72	113	2011
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	23,88	28,37	40,92	514,57	311	2008
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	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
Итого за обед:		845	33,37	39,84	108,19	929,16		
полдник	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,03	8,13	27,88	205,26	189	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	3	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
Итого за полдник:		425	8,38	9,62	62,21	369,25		
Итого за день:		1820	63,34	71,44	257,79	1936,06		

ВЪЛЮКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2									
День 11									
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	230	9,61	8,35	54,61	333,25	328	2008	
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (60/10) со сгущ.,молоком	70	7,56	5,53	14,23	138,84	236	2012	
	МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
	Итого за завтрак:		560	20,83	22,62	103,92	706,63		
обед	СУП С КРУПНОЙ	250	1,88	5,24	12,26	103,79	115	2011	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2011	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (110/30) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (КОТЛЕТЫ)	140	15,22	13,35	16,46	251,26	234	2011	
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,85	12,61	27,10	242,86	142	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	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:		1035	28,05	32,01	125,52	916,32		
	полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	150	6,90	6,00	40,20	243,01	451	2008
КЕФИР 2,5 ЖИР.		200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011	
Итого за полдник:		350	12,7	11	48,2	343,01			
Итого за день:		1945	61,58	65,63	277,64	1965,96			

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 День 12 завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	47	2011
	ТЕФТЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ)100/20 с соусом томатным с овощами	120	13,37	13,77	14,45	235,3	284	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯКАЯ	150	4,43	5,16	19,98	143,83	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:		100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
Итого за обед:		680	24,0	23,3	91,57	678,14		
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,27	5,07	9,54	89,18	102	2011
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	100	2,06	4,97	10,46	96,79	54	2011
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	20,27	17,57	23,12	332,65	233	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	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
Итого за обед:		100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
подник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	965	29,60	28,42	110,42	823,03		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	23,72	19,62	26,74	384,77	223	2011
Итого за подник:		200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
Итого за день:		400	23,82	19,62	41,46	444,02		
		2045	77,44	71,31	243,45	1945,19		

ХЛЕБ РЖАНОЙ * -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:	595,83	22,47	22,09	89,76	651,60
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		24,97	24,01	23,44	23,96

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:	955	30,30	32,18	116,27	883,61
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		33,66	34,97	30,36	32,49

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:	393,33	12,76	12,22	57,23	392,86
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		14,18	13,28	14,94	14,44

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:		65,53	66,48	263,26	1928,08
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		72,81	72,26	68,74	70,89

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:		65,11	65,48	259,61	1903,74
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		72,35	71,17	67,78	69,99

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	635,00	22,77	20,52	84,51	617,85
2 ДЕНЬ	585	22,4	18,73	83,87	595,78
3 ДЕНЬ	560	21,86	21,32	87,01	635,95
4 ДЕНЬ	600	22,45	22,53	74,83	595,54
5 ДЕНЬ	675	22,11	23,29	90,56	665,02
6 ДЕНЬ	645	23	19	86	605
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	616,67	22,40	20,83	84,39	619,11
7 ДЕНЬ	570	22,07	22,41	81,41	617,85
8 ДЕНЬ	615	24,76	20,02	83,67	617,93
9 ДЕНЬ	600	21,56	22,21	90,59	651,42
10 ДЕНЬ	550	21,59	21,98	87,39	637,65
11 ДЕНЬ	560	20,83	22,62	103,92	706,63
12 ДЕНЬ	680	24,02	23,27	91,57	678,14
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	595,83	22,47	22,09	89,76	651,60
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	606,25	22,44	21,46	87,07	635,36

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	900	28,75	30,34	121,06	882,94
2 ДЕНЬ	960	31	33,22	122,16	919,55
3 ДЕНЬ	855	28,34	30,16	111,23	834,62
4 ДЕНЬ	1015	32,09	31,15	118,85	901,59
5 ДЕНЬ	965	29,6	28,42	110,42	823,03
6 ДЕНЬ	900	29	30	121	877
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	932,50	29,76	30,61	117,46	873,11
7 ДЕНЬ	980	29,1	31,16	110,85	846,9
8 ДЕНЬ	890	30,31	33,47	130,78	951,16
9 ДЕНЬ	1015	31,35	28,16	111,88	835,11
10 ДЕНЬ	845	33,37	39,84	108,19	929,16
11 ДЕНЬ	1035	28,05	32,01	125,52	916,32
12 ДЕНЬ	965	29,6	28,42	110,42	823,03
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	955,00	30,30	32,18	116,27	883,61
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)	943,75	30,03	31,39	116,87	878,36

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	11,69	15,26	72,75	477,85	
10 ДЕНЬ	425	8,38	9,62	62,21	369,25	
11 ДЕНЬ	350	12,7	11	48,2	343,01	
12 ДЕНЬ	400	23,82	19,62	41,46	444,02	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	393,33	12,76	12,22	57,23	392,86	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ)	399,17	12,65	12,63	55,67	390,02	