

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Чаушева М.Я.



М.Я. Чаушева

« 3 » апреля 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Директор



ООШ №

20

« 3 » апреля 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

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
Итого за завтрак:		725.00	26.74	31.69	85.00	738.89		
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
Итого за обед:		900	27.08	36.92	114.29	908		
полдник	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕНЫЕ 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:		1990	64.25	75.42	247.75	1946.95		

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								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	100	1.10	0.00	2.40	14.00	пр-пр-во	пр-пр-во
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.94	4.09	4.16	97.97	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.81	6.33	25.70	175.33	312	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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	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:		640	19.99	19.16	84.98	594.32		
обед	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
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	27.46	21.08	42.50	469.50	311	2008
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.75	3.01	24.42	141.00	382	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:		945	40.03	36.74	122.55	988.76		
полдник	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8.46	12.05	32.92	274.64	183	2011
	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
Итого за полдник:		440	10.92	21.18	63.34	489.6		
Итого за день:		2025	70.94	77.08	270.87	2072.68		

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								
завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом	200	14.90	9.78	46.72	348.72	223	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.05	8.25	0.08	74.80	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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	25	1.85	0.19	11.93	56.99	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:		570	23.08	22.97	96.98	705.41		
обед	СУП С КРУПОЙ 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
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1.88	2.45	18.60	104.25	590	2013
	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:		880	30.22	32.61	129.83	938.87		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ 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
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.51	1.21	17.05	85.44	378	2011
Итого за полдник:		375	5.74	3.49	49.36	254.77		
Итого за день:		1825	59.04	59.07	276.17	1899.05		

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	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	3.00	0.20	6.30	38.80	пр.пр-во	пр.пр-во
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНые ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕНные С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	11.77	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	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:		630	21.82	22.53	72.58	588.27	
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3.11	5.75	16.66	130.72	113	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНые (ПОМИДОР)	100	1.10	0.00	2.40	14.00	70	2011
	БЕФСТРОГАНОВ	100	15.64	17.40	5.86	251.67	250	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	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:		2045	66.56	66.85	262.03	1942.20		

ЯБЛОКО * -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 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
Итого за завтрак:		645	21.5	26.4	88.1	684.2		
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1.27	5.07	9.54	89.18	102	2011
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.60	5.10	8.24	87.63	47	2011
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	10.92	4.11	4.17	98.10	233	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.81	6.33	25.70	175.33	312	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:		995	23.6	21.42	114.95	754.65		
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	68.94	67.41	244.67	1885.14		

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0.80	0.10	1.70	13.00	70	2011
	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	11.50	8.30	5.40	160.00	371	2021
	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	25	1.85	0.19	11.93	56.99	108	2013
	ЯБЛОКО *	100	0.40	0.40	9.80	47.00	112	2013
Итого за завтрак:		705	21.27	14.13	75.25	538.38		
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.24	4.08	16.43	111.72	96	2011
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3.01	0.19	6.31	38.80	пр.пр-во	пр.пр-во
	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	30.16	25.43	119.13	828.11		
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 ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	19.80	86.00	442	2008
Итого за полдники:		450	11.64	13.97	51.3	379.93		
Итого за день:		2055	63.07	53.53	245.68	1746.42		

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								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.60	5.10	8.24	87.63	47	2011
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	12.90	13.38	11.08	215.71	271	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4.95	4.51	31.02	184.41	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:		640	23.27	23.56	89.25	666.47		
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
	ЯБЛОКО*	120	0.48	0.48	11.76	56.40	112	2013
Итого за обед:		980	29.10	31.16	110.85	846.90		
полдник	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 полдник:		425	9.80	11.10	72.62	434.64		
Итого за день:		2045	62.17	65.82	272.72	1948.01		

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								
День 8								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	100	1.10	0.00	2.40	14.00	70	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17.94	19.29	19.70	327.91	259	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
	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:		655	24.30	20.02	84.63	623.53		
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
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	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		
полдник	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ.ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ)	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 полдник:		360	10.16	6.69	46.13	288.39		
Итого за день:		1905	64.77	60.18	261.54	1863.08		

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								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.41	4.39	8.29	78.04	52	2011
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13.13	4.91	4.99	117.56	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.83	6.36	25.72	176.04	312	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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:		660	22.62	24.59	97.37	704.17		
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 ВЯЗКАЯ	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 ИЗ ТВОРОГА	200	23.72	19.62	26.74	384.77	223	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.51	1.21	17.05	85.44	378	2011
Итого за полдник:		400	25.23	20.83	43.79	470.21		
Итого за день:		2075	79.2	73.58	253.04	2009.49		

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								
День 10								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0.80	0.10	1.70	13.00	70	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14.01	15.51	12.82	247.30	295	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.46	5.37	21.43	149.35	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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.66	0.30	8.35	43.50	109	2013
Итого за завтрак:		665	25.40	24.20	99.40	723.18		
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	27.46	21.08	42.50	469.50	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	36.95	32.55	109.77	884.09		
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:		1935	70.73	66.37	271.38	1976.52		

ЯБЛОКО * -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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.32	2.95	0.00	36.40	15	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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
	ЯБЛОКО*	100	0.40	0.40	9.80	47.00	112	2013
Итого за завтрак:		600	15.99	20.44	99.49	651.19		
обед	СУП С КРУПОЙ	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 С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (КОТЛЕТЫ)	120	12.55	12.92	13.87	222.25	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:		1015	25.38	31.58	122.93	887.31		
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:		1965	54.07	63.02	270.62	1881.51		

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	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1.50	3.60	8.50	72.00	53	2021
	ТЕФТЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) с соусом томатным с овощами	100	11.14	11.48	12.04	196.08	284	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5.316	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
	ЯБЛОКО*	100	0.40	0.40	9.80	47.00	112	2013
Итого за завтрак:		730	23.2	22.6	96.71	687.10		
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1.27	5.07	9.54	89.18	102	2011
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3.01	0.19	6.31	38.80	пр.пр-во	пр.пр-во
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	10.92	4.11	4.17	98.10	233	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.81	6.33	25.70	175.33	312	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:		995	25.01	16.51	113.02	705.82		
полдник	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖ.ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ)	60	3.56	1.49	30.63	150.39	406.1	2011
	МАНДАРИН*	100	0.80	0.20	7.50	38.00	112	2013
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.10	0.00	14.72	59.25	376	2011
Итого за полдник:		360	4.46	1.69	52.85	247.64		
Итого за день:		2085	52.696	40.75	262.58	1640.56		

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	
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	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
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	386.67	11.79	10.16	54.30	358.86
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ПОЛДНИК)	395.83	12.17	11.60	54.21	373.01