

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



Н.А. Игнаткина

СОГЛАСОВАНО

Директор ООПШ № 20



2024 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
(12-ти дневное)  
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**

Сезон: зимний

Возраст: от 12 лет и старше

В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

сезон: зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 понедельник

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 1								
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	9,5	12	39,9	307,5	175	2011
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРЯНИКИ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за завтрак:		550	19,3	18,1	93,7	617,5		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры**	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,1	15	12,5	223,2	279	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:		1020	28,3	26,8	118,4	816		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	150	8	6,8	44,8	273	564	2021
	КЕФИР, АЦИДОФЕЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	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: зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 вторник

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

\*\* - допускается выдача иных овощей



сезон: зимний  
 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			
День 3							
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	100	0,7	0,1	1,9	11	148
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯЩИЕ-рыбные	110	9,5	11	12	166,5	486-ттк
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	30	0,3	1	1,4	15,5	419-ттк
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574
Итого за завтрак:		680	20,6	20	73,5	537,9	
обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	110	1,3	0,2	8,1	43,3	56
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	5,1	13,3	109,5	100
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	14,7	19,2	32,8	473,8	263
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	ПРЯНИКИ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581
Итого за обед:		880	26,1	26,5	128,5	973,8	
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	160	8,2	4	48	260,8	451
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385
Итого за полдник:		360	14,1	9,1	57,8	371,3	
Итого за день:		1920	60,8	55,6	259,8	1883	

\*\* - допускается выдача иных овощей

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

сезон: зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептов	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 4								
завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	15,9	15,9	47,4	396	286-ттк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	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
Итого за завтрак:		565	21,5	18,2	97,6	638,5		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	10,6	18,2	2,6	305	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:		1045	27,2	32,3	111,3	925,7		
полдник	ОЛАДЬИ 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 полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день:		1960	59,6	60,4	258,4	1894,2		

\* - допускается выдача иных фруктов

сезон: зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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-ттк	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 (мандарины)*	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 (ПОРЦИЯМИ) ОГУРЦЫ **	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
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	200	5,5	7,7	31,8	150,5	400-ттк	2021
	СОКИ 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 ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	150	8	6,8	44,8	273	564	2021
	КЕ-ФИР	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 выдача иных фруктов

\*\* - допускается выдача иных овощей



сезон: зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
День 6							
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ) помидоры **	100	0,8	0,1	1,7	149	2021
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	130	11,2	15,7	11,1	258,7	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180	2008
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	2021
Итого за завтрак:		670	19,3	21,8	82	629,5	
обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)	100	1,9	8,9	7,7	118	150
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной	250	2	2,7	12,1	85,8	101
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	12,8	4,1	5,9	112,6	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, тушенные в соусе	200	4,3	13,1	32,6	266,1	142
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	2021
Итого за обед:		930	27,9	30	112,3	836,5	
полдник	БЛИНЧИКИ	145	7,4	11,6	42,4	303,8	399
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/15	1,5	1,2	17	85,4	2011
Итого за полдник:		360	8,9	12,8	59,4	389,2	
Итого за день:		1960	56,1	64,6	253,7	1855,2	

\*\* - допускается выдача иных овощей

сезон зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 понедельник

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

\* - допускается выдача иных фруктов

\*\* - допускается выдача иных овощей



сезон: зимний  
возрастная категория: 12 лет и старше  
взрослый

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 2								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ) огурыц **	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	НАПЕТСЫ КУРИНЫЕ	110	11,9	11,2	15	304,3	326	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	30	0,3	1	1,4	15,5	419-тпк	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		670	23,6	18,8	87,5	708,6		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1	6,1	7,5	89	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	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:		935	26,8	28,9	114,9	828,4		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СЛОБНОГО 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:		1955	64,2	59,5	255,2	1916		

\*\* - допускается выдача иных овощей

сезон жизни  
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			
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-тпк	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	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
	ТЕФЕЛИ 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	БЛИНЧИКИ	145	7,4	11,6	42,4	303,8	399	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/15	1,5	1,2	17	85,4	378	2011
Итого за полдник:		360	8,9	12,8	59,4	389,2		
Итого за день:		1945	63	66,2	246	1883,1		

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

селекционный  
коэффициент селекции 13 лет в старом  
периоде

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 4 завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ТРЕЩЕЛИ РЫБНЫЕ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	100 120 180 200 40 40	0,8 10,4 4,9 0,7 3 3,2	6 9,7 7,2 0,3 0,6 2,3	2,6 13,1 10,4 18,3 19,7 16	68 182,4 126,1 78 93,6 82,4	16 239 377 496 573 574	2021 2011 2021 2021 2021 2021
Итого за завтрак:		680	23	24,1	80,1	630,5		
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГУЛЯШ КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	100 250 110 200 200 45 45	1,5 2,6 11,7 2,9 0,1 3,4 3,6	6 5,1 15,3 5,9 0,1 0,4 0,7	8,4 13,3 4,2 34 11,1 22,1 18	94,1 -109,5 320,5 200,1 46 105,3 92,7	1 100 260 324 486 573 574	2021 2021 2011 2008 2021 2021 2021
Итого за обед:		950	25,8	33,5	111,1	968,2		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160 200	8,2 5,9	4 5,1	48 9,8	260,8 110,5	451 385	2008 2011
Итого за полдник:		360	14,1	9,1	57,8	371,3		
Итого за день:		1990	62,9	66,7	249	1970		



сезон питания  
возрастная категория 12 лет и старше  
лицензия

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 5 завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	0,4	6,1	7,6	92	30	2021
	ПЛОВ из мяса	200	14,6	16,9	34,6	368	330	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	573	2021
Итого за завтрак:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
		650	19,6	24	84,3	655,4		
		100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	110	16,4	19,8	33,6	329,9	294-тпк	2011
Итого за обед:	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	1030	30,8	29,3	132,8	861,8		
	ОЛАДЬИ 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 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

всего: 1000 шт  
возрастная категория: 13 лет и старше  
суббота

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
День 6							
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙНО) огуры **	100	0,8	0,1	1,7	11	2021
	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-гтк
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574
Итого за завтрак:		630	22,9	18	90	676,2	
обед							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	5,5	73	2
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	230	15,3	20,1	34,3	495,5	263
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574
	ПРЯНИКИ**	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581
Итого за обед:		870	28,3	33,3	111,4	975,8	
полдник							
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	150	8	6,8	44,8	273	564
	КЕ-ФИР	200	5,8	5	8	106	386
Итого за полдник:		350	13,8	11,8	52,8	379	
Итого за день:		1850	65	63,1	254,2	2031	

\*\* - допускается выдача иных овощей

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

**ИТОГО ЗАВТРАК 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)**

Итого завтрака за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СанПиН 100 % суточной нормы	639	30,93	20,32	89,17	624,75
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы		90	92	383	2720
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы		18	18,4	76,6	544
выход норм в % соотношении за 6 дней		22,5	23	95,75	680
		23,26	22,08	23,28	22,97

**ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)**

Итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СанПиН 100 % суточной нормы:	960	28,55	29,12	115,60	867,75
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
выход норм в % соотношении за 6 дней		31,5	32,2	134,05	952
		31,72	31,65	30,18	31,90

**ИТОГО ПОЛДНИК 10-15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)**

Итого полдник за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СанПиН 100 % суточной нормы:	355	11,73	11,37	55,28	372,95
норма по СанПиН 10 % от суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		9	9,2	38,3	272
выход норм в % соотношении за 6 дней		13,5	13,8	57,45	408
		13,04	12,36	14,43	13,71

**ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =60-75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)**

Итого завтрак + обед + полдник за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СанПиН 100 % суточной нормы:	1886	58,92	58,83	251,25	1802,28
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
выход норм в % соотношении за 6 дней		67,5	69	287,25	2040
		65,46	68,95	65,60	66,26



**ИТОГО ЗАВТРАК 26-28% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтрака за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	640	22,47	21,85	85,54	669,50
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		24,97	23,75	22,33	24,61

**ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеда за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	947	28,15	31,13	115,93	894,62
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		31,28	33,84	30,27	32,89

**ИТОГО ПОЛДНИК 10-15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеда за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	353,33	12,07	10,88	53,63	363,08
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	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		13,41	11,83	14,00	13,35

**ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =60-75% ЗА ВТОРУЮ 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:	1940	63	64	255	1927
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	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		69,66	69,42	66,61	70,85

ДИНИ ПЕРИОДА ПИЩИ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ПО КЛАССУ КАТЕГОРИИ И ЛЕТ И СТАРШЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	530	19,3	18,1	93,7	617,5
2 ДЕНЬ	670	21,5	19,7	96,8	631,5
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	22,47	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 (ОБЕД) 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 (ОБЕД):	953,33	28,35	30,13	115,77	881,18

Дата приема пищи (время приема пищи и категория)	Масса порции	Плотность энергии			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день	350	13,8	11,8	53,8	379
2 день	360	8,9	13,8	59,4	389,3
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
<b>Итого в среднем за период 6 дней:</b>	<b>333,00</b>	<b>11,73</b>	<b>11,37</b>	<b>55,28</b>	<b>372,95</b>
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
<b>Итого в среднем за вторник 6 дней:</b>	<b>353,33</b>	<b>12,07</b>	<b>10,88</b>	<b>53,63</b>	<b>363,08</b>
<b>Итого в среднем за 12 дней (пюджинг):</b>	<b>354,17</b>	<b>11,90</b>	<b>11,13</b>	<b>54,46</b>	<b>368,02</b>