УТВЕРЖДАЮ

ИП Козлов В.И

_____В.И. Козлов

« 31 » августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 22

_____ И.Г. Борисенко

« 31 » августа 2023 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(12-ти дневное)
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН
Сезон: ОСЕННИЙ
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	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	9,1	11,1	40,0	307,3	2011	175
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,2	5,3	0,0	65,5	2011	15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	2011	14
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,2	2011	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	2008	ПР
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	2008	ПР
Итого за завтрак:		550,00	18,00	23,30	91,20	658,20		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом	100	1,1	0,2	8,6	42,0	2011	59
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	18,9	26,5	32,7	539,0	2015	263
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2
Итого за обед:		930	28,1	32,6	111,3	950,8		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	150	8,0	6,8	44,8	273,0	2021	564
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	2011	386
Итого за полдник:		350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:		1830	59,90	67,70	255,30	1988,00		

слива*-допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	ГУЛЯШ	100	13,4	17,7	3,4	248,9	2011	260
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,8	41,0	242,1	2011	309
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45,0	2021	492
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	2008	ПР
Итого за завтрак:		615	23,50	24	75,5	638		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	2011	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	2011	101
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,2	8,1	7,9	167,2	2011	229
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,7	45,3	249,2	2011	305
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 2	200	2,8	2,5	13,6	88,0	2021	465
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	2008	ПР
Итого за обед:		960	30,1	26,6	135,8	905,3		
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	150	7,1	6,9	25,1	189,0	2011	226
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	2011	382
Итого за полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день:		1925	64,5	60,5	260,8	1873,3		

слива*-допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2008	29
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ с соусом молочным п	100	12,1	9,7	9,8	175,0	2021	374
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	4,3	35,0	161,8	2021	227
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008	ПР
Итого за завтрак:		585	21,70	19,40	79,30	550,00		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	2011	53
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	2011	102
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,1	15,0	12,5	223,2	2011	279
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,9	5,9	20,2	156,3	2011	321
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,3	115,4	2011	352
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:		950	30,20	31,20	125,80	898,60		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	160	8,2	4,0	48,0	260,8	2008	451
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	2011	385
Итого за полдник:		360	14,1	9,1	57,8	371,3		
Итого за день:		1895	66	59,7	262,9	1819,9		

слива*-допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	2011	45
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ"	210	17,2	18,0	25,7	361,5	2016	276
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	2011	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за завтрак:		550	23,00	23,60	79,80	651,70		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,3	5,5	11,7	105,7	2011	113
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14,5	20,1	12,6	311,6	2011	269
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	2021	223
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2011	338
Итого за обед:		1020	29,30	30,70	116,50	885,00		
полдник	БЛИНЧИКИ	145	7,4	11,6	42,4	303,8	2011	399
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,5	1,2	17,0	85,4	2011	378
Итого за полдник:		410	8,90	12,80	59,40	389,20		
Итого за день:		1980	61,20	67,10	255,70	1925,90		

яблоко*-допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ттк	200	20,6	23,4	35,7	436,3	2011	291
	ЧАЙ	200	0,4	0,1	14,9	62,0	2021	458
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10,0	45,6	2011	338.1
Итого за завтрак:		620	24,0	24,1	74,4	615,3		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	6,1	3,8	76,7	2011	27
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	105	13,2	15,5	8,5	278,5	2011	297
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	2011	312
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	ПР
Итого за обед:		925	27,4	33,8	112,2	917,5		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	150	8,0	6,8	44,8	273,0	2021	584
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,8	5,0	8,0	106,0	2011	386
Итого за полдник:		350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:		1895	65,20	69,7	239,4	1911,8		

груша*-допускается выдача иных фруктов

возрастная категория: 12 лет и старше
суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 6								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	2011	20
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	12,5	10,5	5,9	112,6	2021	308
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,1	237,8	2015	309/202
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	20	0,3	0,7	1,4	13,9	2011	331
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2011	338
Итого за завтрак:		740	23,30	23,80	88,20	608,90		
обед	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2008	29
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	2011	96
	ГУЛЯШ	100	13,4	17,7	3,4	248,9	2011	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180,0	2008	184
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	25,9	119,3	2011	388
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:		880	25,4	33,9	113,5	905,2		
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	150	7,1	6,9	25,1	189,0	2011	225
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	2011	382
Итого за полдники:		350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день:		1970	59,60	67,60	251,20	1844,10		

слива*-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:	610,0	22,3	23,0	81,4	620,4
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		24,72	25,04	21,25	22,81

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	944,17	28,42	31,47	119,18	910,40
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		31,57	34,20	31,12	33,47

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого полдники за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	361,67	12,07	10,88	53,63	363,08
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		13,41	11,83	14,00	13,35

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:		62,73	65,38	254,22	1893,83
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		69,70	71,07	66,38	69,63

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ"	100	12,9	18,5	27,5	376,7	2011	268-ттк
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	2021	223
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за завтрак:		630	22,16	23,00	88,65	700,10		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	2011	108
	ПТИЦА , ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	15,3	18,9	3,3	244,7	2011	290
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,3	238,8	2015	309/202
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2
Итого за обед:		960	31,30	31,10	115,80	875,10		
полдник	БЛИНЧИКИ	145	7,4	11,6	42,4	303,8	2011	399
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,5	1,2	17,0	85,4	2011	378
Итого за полдник:		145	8,90	12,80	59,40	389,20		
Итого за день:		1735	62,36	66,90	263,85	1964,40		

слива*-допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 8								
завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2008	29
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ	100	10,1	8,3	1,5	123,0	2016	248
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	2011	312
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	2011	342.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
Итого за завтрак:		630	19,20	20,20	82,20	600,30		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом	100	1,1	0,2	8,6	42,0	2011	59
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	ПЛОВ	240	20,8	27,3	42,0	575,2	2011	265
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	2011	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:		860	28,90	33,00	115,30	953,90		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	150	8,0	6,8	44,8	273,0	2021	564
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	2011	386
Итого за полдник:		350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:		1840	61,9	65	250,3	1933,2		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 9								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	2011	53
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК)	200	18,6	19,3	4,9	288,6	2011	210-ттк
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	18,9	90,0	2021	492
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	17,3	47,6	2011	338.2
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	2008	ПР
Итого за завтрак:		640	23,2	24,7	74,7	621,2		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	2011	23
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	2011	102
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п	220	20,7	15,7	28,4	337,7	2021	328
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	2011	342.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:		840	32,80	28,00	110,60	827,70		
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	150	7,1	6,9	25,1	189,0	2011	225
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	2011	382
Итого за полдник:		350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день:		1830	66,9	62,6	234,8	1778,9		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 10								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	ГУЛЯШ	100	13,4	17,7	3,4	248,9	2011	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180,0	2008	324
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
Итого за завтрак:		620	22,10	23,70	82,70	653,50		
обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	2011	45
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	2011	96
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	2011	279
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	4,3	35,0	161,8	2021	227
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	2011	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:		920	25,90	29,00	128,90	833,90		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	160	8,2	4,0	48,0	260,8	2008	451
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	2011	385
Итого за полдник:		360	14,1	9,1	57,8	371,3		
Итого за день:		1900	62,1	61,8	269,4	1858,7		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 11								
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком ттк	200	20,7	10,7	49,6	392,3	2012	236
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	2011	14
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2021	573
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	115	0,5	0,5	11,3	54,1	2011	338
Итого за завтрак:		550	23,00	23,70	81,10	648,20		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-ттк	100	14,9	18,0	14,5	279,7	2011	294-ттк
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	2011	312
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,5	2,0	23,4	2012	348
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45,0	2021	492
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10,0	45,6	2011	338.1
Итого за обед:		1030	27,50	31,90	112,20	852,50		
полдник	БЛИНЧИКИ	145	7,4	11,6	42,4	303,8	2011	399
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,5	1,2	17,0	85,4	2011	378
Итого за полдник:		410	8,9	12,8	59,4	389,2		

яблоко*груша*-допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 12								
завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	2011	45
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,3	2008	14
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	220	13,5	9,0	27,3	245,4	2021	375
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	2021	465
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2
Итого за завтрак:		650	23,4	20,0	76,20	584,90		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	2011	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	2011	101
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	9,0	8,2	12,3	159,0	2011	234
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,0	237,2	2015	309/202
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	20	0,3	0,7	1,4	13,9	2011	331
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	2008	ПР
Итого за обед:		910	25,80	26,70	138,20	896,10		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	150	8,0	6,8	44,8	273,0	2021	564
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	2011	386
Итого за полдник:		350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:		1910	63	58,5	267,2	1860		

слива*-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:	620,00	22,18	22,55	80,93	634,70
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		24,64	24,51	21,13	23,33

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обед за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	920,00	28,72	29,95	120,17	873,20
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		31,91	32,55	31,38	32,10

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого полдник за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	327,50	11,73	11,37	55,28	372,95
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		13,04	12,36	14,43	13,71

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,71	52,47	214,26	1565,87
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		58,57	57,03	55,94	57,57

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:		57,72	58,93	234,24	1729,85
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		64,14	64,05	61,16	63,60

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	550,00	18,00	23,30	91,20	658,20
2 ДЕНЬ	615,00	23,5	24	75,5	638
3 ДЕНЬ	585,00	21,7	19,4	79,3	550
4 ДЕНЬ	550,00	23	23,6	79,8	651,7
5 ДЕНЬ	620,00	24	24,1	74,4	615,3
6 ДЕНЬ	740,00	23,30	23,80	88,20	608,90
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	610,00	22,25	23,03	81,40	620,35
7 ДЕНЬ	630,00	22,16	23	88,65	700,1
8 ДЕНЬ	630,00	19,2	20,2	82,2	600,3
9 ДЕНЬ	640,00	23,2	24,7	74,7	621,2
10 ДЕНЬ	620,00	22,1	23,7	82,7	653,5
11 ДЕНЬ	550,00	23	23,7	81,1	648,2
12 ДЕНЬ	650,00	23,4	20	76,2	584,9
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	620,00	22,18	22,55	80,93	634,70
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	615,00	22,21	22,79	81,16	627,53

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	930,00	28,10	32,60	111,30	950,80
2 ДЕНЬ	960,00	30,1	26,6	135,8	905,3
3 ДЕНЬ	950,00	30,2	31,2	125,8	898,6
4 ДЕНЬ	1020,00	29,3	30,7	116,5	885
5 ДЕНЬ	925,00	27,4	33,8	112,2	917,5
6 ДЕНЬ	880,00	25	34	114	905
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	944,17	28,42	31,47	119,18	910,40
7 ДЕНЬ	960,00	31,3	31,1	115,8	875,1
8 ДЕНЬ	860,00	28,9	33	115,3	953,9
9 ДЕНЬ	840,00	32,8	28	110,6	827,7
10 ДЕНЬ	920,00	25,9	29	128,9	833,9
11 ДЕНЬ	1030,00	27,6	31,9	112,2	852,5
12 ДЕНЬ	910,00	25,8	26,7	138,2	896,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	920,00	28,72	29,95	120,17	873,20
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)	932,08	28,57	30,71	119,68	891,80

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	350,00	13,80	11,80	52,80	379,00
2 ДЕНЬ	350	10,9	9,9	49,5	330
3 ДЕНЬ	360	14,1	9,1	57,8	371,3
4 ДЕНЬ	410	8,9	12,8	59,4	389,2
5 ДЕНЬ	350	13,8	11,8	52,8	379
6 ДЕНЬ	350	11	10	50	330
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	361,67	12,07	10,88	53,63	363,08
7 ДЕНЬ	145	8,9	12,8	59,4	389,2
8 ДЕНЬ	350	13,8	11,8	52,8	379
9 ДЕНЬ	350	10,9	9,9	49,5	330
10 ДЕНЬ	360	14,1	9,1	57,8	371,3
11 ДЕНЬ	410	8,9	12,8	59,4	389,2
12 ДЕНЬ	350	13,8	11,8	52,8	379
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	327,50	11,73	11,37	55,28	372,95
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ПОЛДНИК)	344,58	11,90	11,13	54,46	368,02

Индивидуальный предприниматель Козлов Владимир Игоревич
ОГРНИП 305234703800211
ИНН 234

Прошито и скреплено
печатью

В.И. Козлов