УТВЕРЖДАЮ

ИП Козлов В.И

_____В.И. Козлов

« 31 » августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 22

« 31 » августа 2023 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(12-ти дневное)
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН
Сезон: ОСЕННИЙ
Возраст : 7-11 лет

В том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	220	8,4	10,6	35,1	270,5	2011	175
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	2011	15
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,2	2011	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	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:		500	15,80	16,00	81,10	534,50		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом	60	0,6	0,1	5,2	25,2	2011	59
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,7	2011	82
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	17,2	24,1	29,8	489,9	2015	263
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,6	2011	338.2
Итого за обед:		815	25,10	29,10	100,00	852,40		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	100	5,3	4,5	29,8	181,4	2021	564
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	2011	386
итого за полдник:		300	11,1	9,5	37,8	287,4		
Итого за день:		1615	52	54,6	218,9	1674,3		

слива* -допускается выдача иных фруктов

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	2011	71
	ГУЛЯШ	90	12,1	15,4	2,8	203,6	2011	260
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,8	33,6	199,1	2015	309/202
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	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	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
Итого за завтрак:		540	21	20,7	68,1	550,3		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,5	4,3	1,7	47,1	2011	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	2,3	15,8	92,6	2011	101
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	13,2	7,1	6,9	144,9	2011	229
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	37,7	207,7	2011	305
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88,0	2021	465
	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
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	2008	ПР
Итого за обед:		830	27,2	22	119,8	786,6		
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	110	5,2	5,1	18,4	139,0	2011	225
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	2011	382
Итого за полдник:		310	9,00	8,10	42,80	280,00		
Итого за день:		1680	57,20	50,80	230,70	1616,90		

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3								
завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,9	3,0	2,6	47,3	2008	29
	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ с соусом молочным	100	12,1	9,7	9,8	175,0	2021	374
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,4	3,6	29,2	134,8	2021	227
	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
Итого за завтрак:		510	19,80	16,60	69,20	479,60		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,5	4,9	46,2	2011	53
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	2011	102
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	2011	279
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	4,4	15,2	117,2	2011	321
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,3	115,4	2011	352
	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 обед:		780	24,80	25,50	103,50	736,60		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	110	5,6	2,8	33,0	179,3	2008	451
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	2011	385
Итого за полдник:		310	11,5	7,9	42,8	289,8		
Итого за день:		1600	56,1	50	215,5	1506		

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	53,0	2011	45
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ"	200	16,4	17,3	24,5	344,2	2016	276
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	2011	349
	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
Итого за завтрак:		500	20,10	20,60	67,70	562,80		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	2011	71
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,2	4,5	10,8	92,8	2011	113
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14,5	20,1	12,6	311,6	2011	269
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,9	3,2	23,1	137,1	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	35	2,3	0,3	14,8	71,4	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	120	0,5	0,5	11,8	56,4	2011	338
Итого за обед:		915	27,90	29,00	109,80	838,30		
полдник	БЛИНЧИКИ	120	6,1	9,7	35,1	251,7	2011	399
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,5	1,2	17,0	85,4	2011	378
Итого за полдник:		385	7,6	10,9	52,1	337,1		
Итого за день:		1800	55,6	60,5	229,6	1738,2		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	2011	71
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	150	15,5	20,0	26,8	349,0	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:		530	18,50	20,60	64,00	518,40		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,7	3,7	2,3	46,0	2011	27
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,7	2011	82
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,6	15,2	8,1	265,4	2011	297
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	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	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:		790	24,80	29,00	99,20	803,40		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	100	5,3	4,5	29,8	181,4	2021	564
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	2011	386
Итого за полдник:		300	11,1	9,5	37,8	287,4		
Итого за день:		1620	54,4	59,1	201	1609,2		

груша * -допускается выдача иных фруктов

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

субботв

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 6								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,6	4,9	1,9	53,8	2011	20
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,5	3,7	5,3	101,3	2021	308
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,6	203,7	2011	309
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,2	21,0	2011	331
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2021	573
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2011	338
Итого за завтрак:		692	20,10	15,00	78,70	535,80		
обед	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,9	3,0	2,6	47,3	2008	29
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	2011	96
	ГУЛЯШ	90	12,1	15,4	2,8	203,6	2011	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150,0	2008	324
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	2011	388
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2021	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2021	574
Итого за обед:		770	22,80	27,80	105,50	787,00		
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	110	5,2	5,0	18,3	137,9	2011	225
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	2011	382
Итого за полдник:		310	9	8	42,7	278,9		
Итого за день:		1772	51,9	50,8	226,9	1601,7		

ЯБЛОКО * -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:	516,0	19,22	18,25	71,47	530,23
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,4	15,8	67	470
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		24,96	23,10	21,33	22,56

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:	826	25,43	27,07	106,30	800,72
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		33,03	34,26	31,73	34,07

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:	321	9,88	8,98	42,67	293,43
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 10% от суточной нормы:		7,7	7,9	33,5	235
норма по СанПин 15% от суточной нормы:		11,55	11,85	50,25	352,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		12,84	11,37	12,74	12,49

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:		54,53	54,30	220,43	1624,38
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		57,75	59,25	251,25	1762,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		70,82	68,73	65,80	69,12

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	2011	71
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ"	90	11,6	16,7	25,0	338,9	2011	268-ттк
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,9	3,2	23,1	137,1	2021	223
	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	
Итого за завтрак:		540	19,00	20,30	78,20	614,80		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	2011	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,2	4,3	18,4	125,1	2011	108
	ПТИЦА , ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,9	17,2	3,0	222,3	2011	290
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,8	33,9	200,4	2015	309/202
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011	389
	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	
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2
Итого за обед:		860	28,50	27,30	110,10	804,90		
полдник	БЛИНЧИКИ	120	6,1	9,7	35,1	251,7	2011	399
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,5	1,2	17,0	85,4	2011	378
Итого за полдник:		385	7,6	10,9	52,1	337,1		
Итого за день:		1785	55,1	58,5	240,4	1756,8		

слива* -допускается выдача иных фруктов

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 8								
завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,9	3,0	2,6	47,3	2008	29
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ	100	10,1	8,3	1,5	123,0	2016	248
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	2011	312
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	2011	342.1
	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	
Итого за завтрак:		550	17,2	17,1	71	515,9		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом	60	0,6	0,1	5,2	25,2	2011	59
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,7	2011	82
	ПЛОВ	180	20,4	20,9	31,5	396,4	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:		710	27,60	25,50	98,90	737,60		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	100	5,3	4,5	29,8	181,4	2021	564
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	2011	386
Итого за полдник:		300	11,1	9,5	37,8	287,4		
Итого за день:		1560	55,9	52,1	207,7	1540,9		

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 9								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,5	4,9	46,2	2011	53
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК)	150	13,9	14,5	2,6	216,9	2011	210-ттк
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45,0	2021	492
	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
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	2008	
Итого за завтрак:		580	20	18,5	66,8	538,2		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	46,6	2011	23
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	2011	102
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,8	14,3	25,8	307,0	2021	328
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,9	111,1	2011	342.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	ПР
Итого за обед:		720	28,40	23,00	97,00	710,30		
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	110	5,2	5,9	18,3	137,9	2011	225
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	2011	382
Итого за полдник:		310	9	8	42,7	278,9		
Итого за день:		1610	57,4	49,5	206,5	1527,4		

слива * -допускается выдача иных фруктов

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 10								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	2011	71
	ГУЛЯШ	90	12,1	15,4	2,8	203,6	2011	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150,0	2008	324
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	
Итого за завтрак:		540	18,60	20,40	67,90	533,60		
обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	53,0	2011	45
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	2011	96
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	2011	279
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ п	150	4,4	3,6	29,2	134,8	2021	227
	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	
Итого за обед:		790	23,30	25,10	111,20	723,40		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	110	5,6	2,8	33,0	179,3	2008	451
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	2011	385
Итого за полдник:		310	11,5	7,9	42,8	289,8		
Итого за день:		1640	53,4	53,4	221,9	1546,8		

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 11								
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком ттк	150	15,5	8,0	37,2	294,1	2012	236
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	2011	15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	2011	14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2021	573
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	110	0,4	0,4	10,8	51,7	2011	338
Итого за завтрак:		500	20,00	19,80	68,20	546,60		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	2011	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,7	2011	82
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ -ттк	100	14,9	18,0	14,5	279,7	2011	294-ттк
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	2011	312
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45,0	2021	492
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	120	0,5	0,3	12,0	54,7	2011	338.1
Итого за обед:		900	26,00	28,30	104,70	782,00		
полдник	БЛИНЧИКИ	120	6,1	9,7	35,1	251,7	2011	399
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,5	1,2	17,0	85,4	2011	378
Итого за полдник:		375	7,6	10,9	52,1	337,1		
Итого за день:		1775	53,6	59	225	1665,7		

ЯБЛОКО "ГРУША" -допускается выдача иных фруктов

сезон: осенний

возрастная категория: 7-11 лет

суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 12								
завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	53,0	2011	45
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	2011	14
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	150	9,2	6,1	27,6	305,7	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	2021	573
	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:		540	16,30	20,30	73,00	648,40		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,6	4,9	1,9	53,8	2011	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	2,3	15,8	92,6	2011	101
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	8,1	7,3	10,9	142,1	2011	234
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,4	203,0	2011	309
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,2	21,0	2011	331
	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,1	0,0	14,7	59,3	2011	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	2008	
Итого за обед:		840	22,30	23,70	123,20	796,90		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	100	5,3	4,5	29,8	181,4	2021	564
	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	2011	386
Итого за полдник:		300	11,1	9,5	37,8	287,4		
Итого за день:		1680	49,7	53,5	234	1732,7		

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:	542	18,52	19,40	70,85	566,25
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		15,4	15,8	67	470
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5
выход норм в % соотношении за 6 дней		24,05	24,56	21,15	24,10

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 6 дней(неделя вторая) в среднем фактически:	803	26,02	25,48	107,52	759,18
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм в % соотношении за 6 дней		33,79	32,26	32,09	32,31

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого полдники за 6 дней(вторая неделя) в среднем фактически:	330	9,65	9,45	44,22	302,95
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 10% от суточной нормы:		7,7	7,9	33,5	235
норма по СанПин 15% от суточной нормы:		11,55	11,85	50,25	352,5
выход норм в % соотношении за 6 дней		12,53	11,96	13,20	12,89

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:	1675	54,18	54,33	222,58	1628,38
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		57,75	59,25	251,25	1762,5
выход норм в % соотношении за 6 дней		70,37	68,78	66,44	69,29

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60 - 75 % ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 12 ДНЕЙ					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 12 дней в среднем фактически:		54,36	54,32	221,51	1626,38
СанПин 100% суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		46,2	47,4	201	1410
норма по СанПин 75% от суточной нормы:		57,75	59,25	251,25	1762,5
выход норм в % соотношении за 6 дней		70,60	68,76	66,12	69,21

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	500	15,80	16,00	81,10	534,50
2 ДЕНЬ	540	21,00	20,70	68,10	550,30
3 ДЕНЬ	510	19,80	16,60	69,20	479,60
4 ДЕНЬ	500	20,10	20,60	67,70	562,80
5 ДЕНЬ	530	18,50	20,60	64,00	518,40
6 ДЕНЬ	692	20,10	15,00	78,70	535,80
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	545	19,22	18,25	71,47	530,23
7 ДЕНЬ	540	19,00	20,30	78,20	614,80
8 ДЕНЬ	550	17,20	17,10	71,00	515,90
9 ДЕНЬ	580	20,00	18,50	66,80	538,20
10 ДЕНЬ	540	18,60	20,40	67,90	533,60
11 ДЕНЬ	500	20,00	19,80	68,20	546,60
12 ДЕНЬ	540	16,30	20,30	73,00	648,40
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	541,7	18,52	19,40	70,85	566,25
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	544	18,87	18,83	71,16	548,24

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	815	25	29	100	852
2 ДЕНЬ	830	27,2	22	119,8	786,6
3 ДЕНЬ	780	24,8	25,5	103,5	736,6
4 ДЕНЬ	915	27,9	29	109,8	838,3
5 ДЕНЬ	790	24,8	29	99,2	803,4
6 ДЕНЬ	770	22,8	27,8	105,5	787
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	817	25,43	27,07	106,30	800,72
7 ДЕНЬ	860	28,5	27,3	110,1	804,9
8 ДЕНЬ	710	27,6	25,5	98,9	737,6
9 ДЕНЬ	720	28,4	23	97	710,3
10 ДЕНЬ	790	23,3	25,1	111,2	723,4
11 ДЕНЬ	900	26	28,3	104,7	782
12 ДЕНЬ	840	22,3	23,7	123,2	796,9
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	803	26,02	25,48	107,52	759,18
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД)	810	25,725	26,275	106,91	779,95

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	300,00	11,10	9,50	37,80	287,40
2 ДЕНЬ	310	9	8,1	42,8	280
3 ДЕНЬ	310	11,5	7,9	42,8	289,8
4 ДЕНЬ	385	7,6	10,9	52,1	337,1
5 ДЕНЬ	300	11,1	9,5	37,8	287,4
6 ДЕНЬ	310	9,00	8,00	42,70	278,90
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	319,17	9,88	8,98	42,67	293,43
7 ДЕНЬ	385	7,6	10,9	52,1	337,1
8 ДЕНЬ	300	11,1	9,5	37,8	287,4
9 ДЕНЬ	310	9	8	42,7	278,9
10 ДЕНЬ	310	11,5	7,9	42,8	289,8
11 ДЕНЬ	375	7,6	10,9	52,1	337,1
12 ДЕНЬ	300	11,1	9,5	37,8	287,4
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	330,00	9,65	9,45	44,22	302,95
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ПОЛДНИК)	324,58	9,77	9,22	43,44	298,19

Прошито и скреплено
печатью

В.И. Козлов