



УТВЕРЖДАЮ
ИП Козлов В.И.

Владимир
Игоревич

Козлов В.И.

« 1 » декабря 2023 год



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ООШ № 22

Или А.С. Мельникова

хутора Восточного

Борисенко И.Г.

« 1 » декабря 2023 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

Сезон: зимне-весенний

Возраст: 12 лет и старше

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

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
понедельник

Прием пищи	Наименование блюда								Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
										Белки, г	Жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1															
День 1															
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА								250	9,5	12	39,9	307,5	175	2011
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)п								15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п								200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРЯНИКИп								20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за завтрак:									550	19,4	18,1	93,9	619,5		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**								100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п								250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ								120	12,1	15	12,5	223,2	279	2011
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п								180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п								200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*								100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:									1020	28,3	26,8	118,4	816		
Итого за день:									1570	47,7	44,9	212,3	1435,5		

* - допускается выдачи иных фруктов
** - допускается выдачи иных овощей

возрастная категория: 12 лет и старше
вторник

Сборник															
Прием пищи	Наименование блюда								Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
										Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1															
День 2															
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**								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 ЗЕЛЕНЬЮп-тгк								30	0,3	1	1,4	15,5	419-тгк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п								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 п								40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								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 п								100	1,3	6,1	6,2	84,2	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п								250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-тгк								120	10,4	9,7	13,1	182,4	239-тгк	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 п								45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:								935	31,8	29	112,9	840,6			
Итого за день:								1605	53,3	48,7	209,7	1492,1			

** - допускается выдачи иных овощей

возрастная категория: 12 лет и старше
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ п	100	1,5	6,2	7,6	92	30	2021
	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ-ТТК	100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-ттк	2011
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		630	23,5	24,1	83,5	705,3		
обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	110	1,3	0,2	8,1	43,3	56	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	14,7	19,2	32,8	473,8	263	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ПРЯНИКИп	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед:		880	26,1	26,5	128,5	973,8		
Итого за день:		1510	49,6	50,6	212	1679,1		

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
четверг

Прием пищи	Наименование блюда								Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
										Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4															
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**								100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-тгк								110	9,5	11	12	166,5	486-тгк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п								180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮп-тгк								30	0,3	1	1,4	15,5	419-тгк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п								200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:									680	20,6	20	73,5	537,9		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п								100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп								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 п								180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п								200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*								120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:									1045	27,2	32,3	111,3	925,7		
Итого за день:									1725	47,8	52,3	184,8	1463,6		

* - допускается выдачи иных фруктов

возрастная категория: 12 лет и старше
пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п	100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-тгк	200	13,9	14,99	35,8	327,6	375-тгк	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)п*	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
Итого за завтрак:		640	23,4	24,09	91,4	673,6		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	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
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)п-тгк	200	5,5	7,7	31,8	150,5	400-тгк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		950	30	30,1	110,2	813,9		
Итого за день:		1590	53,4	54,19	201,6	1487,5		

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
суббота

Прием пищи	Наименование блюда								Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
										Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 6															
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**								100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ								130	11,2	15,7	11,1	258,7	274	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ								180	2,6	5,3	30,6	180	324	2008
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п								200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:									670	19,3	21,8	82	629,5		
обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п								100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной								250	2	2,7	12,1	85,8	101	2011
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п								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
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА п								200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:									930	27,9	30	112,3	836,5		
Итого за день:									1600	47,2	51,8	194,3	1466		

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
понедельник

Прием пищи	Наименование блюда								Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
										Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2															
День 1															
завтрак	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ								100	1,2	0,2	7,3	39,4	56	2011
	ГУЛЯШ								100	10,6	13,9	2,9	291,4	260	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п								180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п								200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:									620	20,6	18,3	75,9	659,3		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**								100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ п								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 п								200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*								100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:									970	26,7	32,5	114,4	914,6		
Итого за день:									1590	47,3	50,8	190,3	1573,9		

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда								Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
										Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2															
День 2															
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком ттк								200	20,5	10,7	49,6	392,3	236	2012
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)п								10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п								200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*								120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за завтрак:									550	22,9	18,8	80,8	598		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**								100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п								250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ-ттк								110	16,4	19,8	33,6	329,9	294-ттк	2011
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п								180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п								200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:									925	32,6	31,4	139,7	923		
Итого за день:									1475	55,5	50,2	220,5	1521		

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
среда

Прием пищи	Наименование блюда								Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
										Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2															
День 3															
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п								100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙп-тгк								200	16,6	13,4	4,6	268,2	268-тгк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п								200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*								100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ВАФЛИ п								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 п								100	1,4	6,1	7,6	91	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п								250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ								110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п								180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п								200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:									925	30,5	29,3	111	818,9		
Итого за день:									1585	54,1	53,4	186,6	1493,9		

* - допускается выдачи иных фруктов

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

четверг										Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи	Наименование блюда								Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 4															
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ п								100	0,8	6	2,6	68	16	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ								120	10,4	9,7	13,1	182,4	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п								180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА п								200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за завтрак:									680	23	24,1	80,1	630,5		
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ п								100	1,5	6	8,4	94,1	1	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п								250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
	ГУЛЯШ								110	11,7	15,3	4,2	320,5	260	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ								200	2,9	5,9	34,06	200,1	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД п								200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:									945	25,4	33,4	109,16	957,9		
Итого за день:									1625	48,4	57,5	189,26	1588,4		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда								Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
										Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2																
День 5																
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**								100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021	
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ								110	11,9	11,2	15	304,3	326	2016	
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п								180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮп-тгк								30	0,3	1	1,4	15,5	419-тгк	2021	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п								200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								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 п								100	1	6,1	7,5	89	22	2021	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п								250	1,9	4,4	7	75	95	2021	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п								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	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п								200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021	
Итого за обед:									935	27,6	28,9	111,3	816,4			
Итого за день:										1605	51,2	47,7	198,8	1525		

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

суббота															
Прием пищи	Наименование блюда								Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
										Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2															
День 6															
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**								100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ПЛОВ из мяса п								200	15,6	18,2	34,6	368	330	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ								200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:									550	20,6	18,9	80,8	580,3		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п								100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп								250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ								230	15,3	20,1	34,3	495,5	263	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п								200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п								45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п								25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРЯНИКИп								20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед:									870	28,3	33,3	111,4	975,8		
Итого за день:									1420	48,9	52,2	192,2	1556,1		

** - допускается выдачи иных овощей

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)							
			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:			640	21,28	21,30	86,85	636,22
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				23,65	23,15	22,68	23,39

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)							
			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:			960	28,55	29,12	115,60	867,75
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				31,72	31,65	30,18	31,90

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ПЕРВУЮ 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:			1600	49,83	50,42	202,45	1503,97
СанПиН 100 % суточной нормы:				90	92	383	2720
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:				45	46	191,5	1360
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:				54	55,2	229,8	1632
выход норм в % соотношении за 6 дней				55,37	54,80	52,86	55,29

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)							
			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:			622	22,38	20,50	80,12	641,95
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				24,87	22,28	20,92	23,60

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)							
			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:			928	28,52	31,47	116,16	901,10
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				31,69	34,20	30,33	33,13

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)							
			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (вторую неделю) в среднем фактически:			1550	50,90	51,97	196,28	1543,05
СанПиН 100 % суточной нормы:				90	92	383	2720
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:				45	46	191,5	1360
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:				54	55,2	229,8	1632
выход норм в % соотношении за 6 дней				56,56	56,49	51,25	56,73

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ		550	19,4	18,1	93,9	619,5
2 ДЕНЬ		670	21,5	19,7	96,8	651,5
3 ДЕНЬ		630	23,5	24,1	83,5	705,3
4 ДЕНЬ		680	20,6	20	73,5	537,9
5 ДЕНЬ		640	23,4	24,09	91,4	673,6
6 ДЕНЬ		670	19,3	21,8	82	629,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:		640,00	21,28	21,30	86,85	636,22
7 ДЕНЬ		620	20,6	18,3	75,9	659,3
8 ДЕНЬ		550	22,9	18,8	80,8	598
9 ДЕНЬ		660	23,6	24,1	75,6	675
10 ДЕНЬ		680	23	24,1	80,1	630,5
11 ДЕНЬ		670	23,6	18,8	87,5	708,6
12 ДЕНЬ		550	20,6	18,9	80,8	580,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:		621,67	22,38	20,50	80,12	641,95
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):		630,83	21,83	20,90	83,48	639,08

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) 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		925	32,6	31,4	139,7	923
9 ДЕНЬ		925	30,5	29,3	111	818,9
10 ДЕНЬ		945	25,4	33,4	109,16	957,9
11 ДЕНЬ		935	27,6	28,9	111,3	816,4
12 ДЕНЬ		870	28,3	33,3	111,4	975,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:		928,33	28,52	31,47	116,16	901,10
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):		944,17	28,53	30,29	115,88	884,43