



Козлов В.И.

« 5 » февраль 2024 год



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ ООШ № 22  
Им. А.С. Мельника  
хутора Восточного  
Борисенко И.Г.

« 5 » февраль 2024 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: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 1								
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	7.6	9.6	31.9	245.9	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	580	2021
Итого за завтрак:		500	17.4	15.7	85.7	555.9		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	60	0.5	0.1	1	6.6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	3.5	5.6	60	95	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11.1	13.8	11.4	204.6	279	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	5	29.6	184.5	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:		890	25.5	23.8	109.3	741.1		
Итого за день:		1390	42.9	39.5	195	1297		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

\*\*\* - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	60	0.5	0.1	1	6.6	149	2021
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10.6	13.2	14.3	218.5	321	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-ттк	25	0.2	0.8	1.2	13	419-ттк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	4.2	4	25.8	156.6	225	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.3	0.1	21.7	89.9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.3	8	41.2	574	2021
Итого за завтрак:		585	19.3	18.7	84.3	584.3		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	70	0.9	4.3	4.3	58.9	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5	2.9	11.7	92.6	113	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-ттк	110	9.5	9	12	166.5	239	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3.2	7.7	23.9	173.1	145	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.9	13.9	94	462	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
Итого за обед:		795	26.9	27.5	95.5	730.2		
Итого за день:		1380	46.2	46.2	179.8	1314.5		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	60	0.4	0.1	1.1	6.6	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-ттк	110	9.5	11	12	166.5	486-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.1	6	8.7	105	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-ттк	30	0.3	1	1.4	15.7	419-ттк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	20.1	84	495	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:		600	18.8	18.7	66.1	489.2		
обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0.7	0.1	4.4	23.6	56	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.1	4.1	10.6	87.6	100	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	13.3	17.5	29.8	430.9	263	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0.2	0.2	23.8	98	476	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 обед:		745	22.4	23.5	113.1	858.4		
Итого за день:		1345	41.2	42.2	179.2	1347.6		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

\*\*\* - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные ттк	180	14.4	14.4	42.7	360	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	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
Итого за завтрак:		535	19.2	16.7	87.9	579.1		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	3.3	43.8	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2	3.1	8.9	71.4	128	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ	90	9.5	16.4	2.3	274.5	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3.9	3.2	23.1	137.1	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	9.5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3.8	0.4	24.6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.8	0.5	14	72.1	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	120	0.5	0.5	11.8	52.8	82	2021
Итого за обед:		905	23.5	27.3	97.5	808.7		
Итого за день:		1440	42.7	44	185.4	1387.8		

\* - допускается выдачи иных фруктов

сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1	3.6	4.9	56.4	9	2021
	БОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-тгк	180	12.5	13.9	32.2	294.8	375-тгк	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88	465	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 (мандарины)*	100	0.8	0.2	7.5	38	82	2021
Итого за завтрак:		580	20.2	20.7	76	565.2		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	60	0.5	0.1	1	6.6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	3.5	5.6	60	95	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12.6	15.2	8.1	265.4	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый)	150	4.1	5.8	23.8	112.9	400-тгк	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	35	2.8	0.5	14	72.1	574	2021
Итого за обед:		795	26.3	25.7	97.3	720		
Итого за день:		1375	46.5	46.4	173.3	1285.2		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 1								
завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная	200	8.2	6.4	36.9	239.5	223	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	10	2.3	3	0	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:		500	20.1	20.5	86.5	611.4		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	60	0.5	0.1	1	6.6	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	2.1	2.8	7.5	64	115	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13.4	22.9	31.1	432.1	259	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	20.1	84	495	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:		830	22.4	27.1	101.2	786.1		
Итого за день:		1330	42.5	47.6	187.7	1397.5		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	60	0.4	0.1	1.1	6.6	148	2021
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10.8	10.2	13.6	276.6	326	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	5	29.6	184.5	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-тгк	25	0.2	0.8	1.2	13	419-тгк	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0.1	0.1	10.9	45	492	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
Итого за завтрак:		575	20.2	16.7	74.2	613.7		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.6	3.7	4.5	53.4	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	3.5	5.6	60	95	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ -тгк	100	12.8	4.1	5.9	112.6	308-тгк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3.9	11.8	29.4	239.9	142	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0.2	0.2	23.8	98	476	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
Итого за обед:		805	24	24	98.9	709		
Итого за день:		1380	44.2	40.7	173.1	1322.7		

\*\* - допускается выдачи иных овощей



сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 3								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	60	1.1	5.3	4.6	70.8	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ-ттк	150	13.5	11.6	3.5	201.2	268-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	20.2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0.4	0.4	9.8	44	82	2021
	ПРЯНИКИ ***	20	1.1	0.9	14.8	73.2	581	2021
Итого за завтрак:		560	19.4	18.6	67.7	545.4		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.7	4.6	54.6	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5	2.9	11.7	92.6	113	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11.1	13.8	11.4	204.6	279	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	4.2	4	25.8	156.6	225	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	40	3.2	0.6	16	82.4	574	2021
Итого за обед:		805	27.5	25.4	98.5	722.4		
Итого за день:		1365	46.9	44	166.2	1267.8		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\*\* - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.6	1.6	40.8	16	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	9.5	9	12	166.5	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.1	6	8.7	105	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	18.3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1.9	0.2	15.3	58.5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.3	8	41.2	574	2021
Итого за завтрак:		565	18.3	19.4	63.9	490		
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	70	1	4.2	5.9	65.9	1	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.1	4.1	10.6	87.6	100	2021
	ГУЛЯШ	100	10.6	14.9	2.9	309	260	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	2.3	4.6	26.4	155.2	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0.1	0.1	11.1	46	486	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:		815	23.1	28.9	97.5	863.1		
Итого за день:		1380	41.4	48.3	161.4	1353.1		

сезон: зимний

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0.3	3.7	4.6	55.2	30	2021
	ПЛОВ из мяса	160	11.7	13.52	27.68	331.2	330	2011
	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	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	110	0.4	0.4	10.8	48.4	82	2021
Итого за завтрак:		580	16.6	18.22	75.38	586.2		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	60	0.5	0.1	1	6.6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	3.5	5.6	60	95	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-ТТК	100	14.9	18	30.5	299.8	294-ТТК	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3.9	3.2	23.1	137.1	223	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	20.2	86	501	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)*	120	0.5	0.5	11.8	52.8	82	2021
Итого за обед:		880	26.2	26	115	753.7		
Итого за день:		1460	42.8	44.22	190.38	1339.9		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	560	18.98	18.1	80	554.74
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		24.65	22.91	23.88	23.61

<b>ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	826	24.92	25.56	102.54	771.68
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		32.36	32.35	30.61	32.84

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1386	43.9	43.66	182.54	1326.42
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:		38.5	39.5	167.5	1175
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		46.2	47.2	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		57.01	55.27	54.49	56.44

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	556	18.92	18.684	73.536	569.34
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		25	23.65	21.95	24.23

<b>ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	827	24.64	26.28	102.22	766.86
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		32.00	33.27	30.51	32.63

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (вторую неделю) в среднем фактически:	1383	43.56	44.964	175.756	1336.2
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:		38.5	39.5	167.5	1175
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		46.2	47.2	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		56.57	56.92	52.46	56.86

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	500	17.4	15.7	85.7	555.9
2 ДЕНЬ	585	19.3	18.7	84.3	584.3
3 ДЕНЬ	600	18.8	18.7	66.1	489.2
4 ДЕНЬ	535	19.2	16.7	87.9	579.1
5 ДЕНЬ	580	20.2	20.7	76	565.2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	560	18.98	18.1	80	554.74
6 ДЕНЬ	500	20.1	20.5	86.5	611.4
7 ДЕНЬ	575	20.2	16.7	74.2	613.7
8 ДЕНЬ	560	19.4	18.6	67.7	545.4
9 ДЕНЬ	565	18.3	19.4	63.9	490
10 ДЕНЬ	580	16.6	18.22	75.38	586.2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	556	18.92	18.684	73.536	569.34
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	558	18.95	18.392	76.768	562.04

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	890	25.5	23.8	109.3	741.1
2 ДЕНЬ	795	26.9	27.5	95.5	730.2
3 ДЕНЬ	745	22.4	23.5	113.1	858.4
4 ДЕНЬ	905	23.5	27.3	97.5	808.7
5 ДЕНЬ	795	26.3	25.7	97.3	720
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	826	24.92	25.56	102.54	771.68
6 ДЕНЬ	830	22.4	27.1	101.2	786.1
7 ДЕНЬ	805	24	24	98.9	709
8 ДЕНЬ	805	27.5	25.4	98.5	722.4
9 ДЕНЬ	815	23.1	28.9	97.5	863.1
10 ДЕНЬ	880	26.2	26	115	753.7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	827	24.64	26.28	102.22	766.86
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	826.5	24.78	25.92	102.38	769.27

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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)	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
	ТЕФТЕЛИ 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		
Итого за день:		1570	47.6	44.9	212.1	1433.5		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

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

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
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 СОЛЕНЫМИ 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
	ТЕФТЕЛИ 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		
Итого за день:		1605	53.3	48.7	209.7	1492.1		

\*\* - допускается выдачи иных овощей



сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	100	0.7	0.1	1.9	11	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные	110	9.5	11	12	166.5	486-ТТК	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	180	4.9	7.2	10.4	126.1	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-ТТК	30	0.3	1	1.4	15.5	419-ТТК	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	20.1	84	495	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
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	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	200	0.2	0.2	23.8	98	476	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
	ПРЯНИКИ***	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:		1560	46.7	46.5	202	1511.7		

\*\* - допускается выдачи 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
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		
Итого за день:		1610	48.7	50.5	208.9	1564.2		

\* - допускается выдачи иных фруктов

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
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
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый)	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		
Итого за день:		1590	53.4	54.2	201.6	1487.5		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	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	200	0.1	0.1	10.9	45	492	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
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	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	250	2	2.7	12.1	85.8	101	2011
	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
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	18.3	78	496	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 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: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
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
Итого за обед:		970	26.7	32.5	114.4	914.6		
Итого за день:		1520	48.85	54.6	210.12	1585.87		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	100	0.7	0.1	1.9	11	148	2021
	НАГЕТСЫ 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-гтк	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		
Итого за день:		1605	50.4	47.7	202.4	1537		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
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-гтк	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
	ТЕФТЕЛИ 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		
Итого за день:		1585	54.1	53.4	186.6	1493.9		

\* - допускается выдачи иных фруктов

сезон: зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.8	6	2.6	68	16	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	10.4	9.7	13.1	182.4	'239-ТТК	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.9	7.2	10.4	126.1	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	18.3	78	496	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:		680	23	24.1	80.1	630.5		
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1.5	6	8.4	94.1	1	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	200.1	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0.1	0.1	11.1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3.4	0.4	22.1	105.3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.6	0.7	18	92.7	574	2021
Итого за обед:		950	25.8	33.5	111.1	968.2		
Итого за день:		1630	48.8	57.6	191.2	1598.7		



сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ 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	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0.4	0.4	9.8	44	82	2021
Итого за завтрак:		650	19.6	24	84.3	655.4		
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
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	110	16.4	19.8	33.6	329.9	294-гтк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4.7	3.5	27.7	154.5	223	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	20.2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.2	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:		1030	30.8	29.3	132.8	861.8		
Итого за день:		1680	50.4	53.3	217.1	1517.2		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	100	0.8	0.1	1.7	11	149	2021
	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	100	11.2	11.4	8.3	242.5	301-ТТК	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	5.9	35.5	221.4	256	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.3	0.1	21.7	89.9	467	2016
	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:		630	22.9	18	90	676.2		
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
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	230	15.3	20.1	34.3	495.5	263	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3.4	0.4	22.1	105.3	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 обед:		870	28.3	33.3	111.4	975.8		
Итого за день:		1500	51.2	51.3	201.4	1652		

\*\* - допускается выдача иных овощей

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

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	629	20.93	20.32	89.17	624.75
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		23.26	22.08	23.28	22.97

<b>ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	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

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1589	49.48	49.43	204.77	1492.50
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		54.98	53.73	53.46	54.87

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	640	22.48	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

<b>ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды 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

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (вторую неделю) в среднем фактически:	1587	50.63	52.98	201.47	1564.11
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		56.25	57.59	52.60	57.50

ДНИ ПРИЕМА ПИЦЦЫ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	550	19.3	18.1	93.7	617.5
2 ДЕНЬ	670	21.5	19.7	96.8	651.5
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	22.48	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 ПИЦЦЫ (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	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 (ОБЕДЫ):	953.33	28.35	30.13	115.77	881.18

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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)	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
	ТЕФТЕЛИ 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 выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

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

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
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 СОЛЕНЫМИ 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
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	10.4	9.7	13.1	182.4	239-ТТК	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ГУШЕННЫЙ 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 выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	100	0.7	0.1	1.9	11	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные	110	9.5	11	12	166.5	486-ТТК	2021
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.9	7.2	10.4	126.1	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	30	0.3	1	1.4	15.5	419-ТТК	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	20.1	84	495	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
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	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	200	0.2	0.2	23.8	98	476	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
	ПРЯНИКИ***	20	1.1	0.9	14.8	73.2	581	2021
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	2008
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	385	2011
Итого за полдник:		360	14.1	9.1	57.8	371.3		
Итого за день:		1920	60.8	55.6	259.8	1883		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

\*\*\*- допускается выдачи иных кондитерских изделий



сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	15.9	15.9	47.4	396	286-гтк	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 выдачи иных фруктов

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
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
	ПЮРЕ 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
	КЕФИР	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 выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	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	200	0.1	0.1	10.9	45	492	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
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	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	250	2	2.7	12.1	85.8	101	2011
	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
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	18.3	78	496	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 обед:		930	27.9	30	112.3	836.5		
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:		1960	56.1	64.6	253.7	1855.2		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
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
Итого за обед:		100	0.4	0.4	9.8	44	82	2021
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 выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	НАГГЕТСЫ 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-ТТК	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, тушеные 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 СДОБНОГО 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 выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
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-ттк	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
	ТЕФТЕЛИ 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 выдачи иных фруктов

\*\*\*- 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.8	6	2.6	68	16	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	10.4	9.7	13.1	182.4	239	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.9	7.2	10.4	126.1	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	18.3	78	496	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:		680	23	24.1	80.1	630.5		
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1.5	6	8.4	94	1	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	200	0.1	0.1	11.1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3.4	0.4	22.1	105.3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.6	0.7	18	92.7	574	2021
Итого за обед:		950	25.8	33.5	111.16	968.2		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	160	8.2	4	48	260.8	451	2008
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	385	2011
Итого за полдник:		360	14.1	9.1	57.8	371.3		
Итого за день:		1990	62.9	66.7	249.06	1970		

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ 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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	100	0.4	0.4	9.8	44	82	2021
Итого за завтрак:		650	19.6	24	84.3	655.4		
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
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	110	16.4	19.8	33.6	329.9	294-гтк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4.7	3.5	27.7	154.5	223	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	20.2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.2	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:		1030	30.8	29.3	132.8	861.8		
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:		2030	61.3	63.2	266.6	1847.2		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей



сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	100	0.8	0.1	1.7	11	149	2021
	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	100	11.2	11.4	8.3	242.5	301-тк	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	5.9	35.5	221.4	256	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.3	0.1	21.7	89.9	467	2016
	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:		630	22.9	18	90	676.2		
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
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	230	15.3	20.1	34.3	495.5	263	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.5	13.6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3.4	0.4	22.1	105.3	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 обед:		870	28.3	33.3	111.4	975.8		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ 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:		1850	65	63.1	254.2	2031		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

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

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Минимум, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	629	20.93	20.32	89.17	624.75
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		23.26	22.08	23.28	22.97

<b>ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Минимум, 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

<b>ИТОГО ПОЛДНИК 10-15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Минимум, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	355	11.73	11.37	55.28	372.95
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		13.04	12.36	14.43	13.71

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =60-75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Минимум, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1886	58.92	58.83	251.25	1802.28
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		65.46	63.95	65.60	66.26

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	640	22.48	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

<b>ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	947	28.15	31.13	115.94	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

<b>ИТОГО ПОЛДНИК 10-15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды 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

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =60-75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	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

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	19.3	18.1	93.7	617.5
2 ДЕНЬ	670	21.5	19.7	96.8	651.5
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	22.48	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 (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	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	111.16	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	115.94	894.62
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	953.33	28.35	30.13	115.77	881.18

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ)	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>12 ЛЕТ И СТАРШЕ</b>						
1 ДЕНЬ		350	13.8	11.8	52.8	379
2 ДЕНЬ		360	8.9	12.8	59.4	389.2
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
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:		355.00	11.73	11.37	55.28	372.95
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
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:		353.33	12.07	10.88	53.63	363.08
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):		354.17	11.90	11.13	54.46	368.02

изм. 7-11 Ленинградская

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 7-11 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 1								
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	7.6	9.6	31.9	245.9	175	2011
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3.5	4.4	0	53.7	75	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	9.5	40	459	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	580	2021
Итого за завтрак:		500	17.5	15.7	85.9	557.9		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	60	0.5	0.1	1	6.6	149	2021
	БОРОЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	3.5	5.6	60	95	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11.1	13.8	11.4	204.6	279	2011
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	5	29.6	184.5	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:		890	25.5	23.8	109.3	741.1		
Итого за день:		1390	43	39.5	195.2	1299		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

\*\*\* - допускается выдачи иных кондитерских изделий

изм. 7-11 Ленинградская

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	60	0.5	0.1	15	6.6	149	2021
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10.6	13.2	14.3	218.5	321	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	25	0.2	0.8	1.2	13	419-ТТК	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	4.2	4	25.8	156.6	225	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.3	0.1	21.7	89.9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	25	1.9	0.2	12.3	58.5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1.6	0.3	8	41.2	574	2021
Итого за завтрак:		585	19.3	18.7	84.3	584.3		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ п	70	0.9	4.3	4.3	58.9	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п	200	5	2.9	11.7	92.6	113	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-тгк	110	9.5	9	12	166.5	239	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3.2	7.7	23.9	173.1	145	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.9	13.9	94	462	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
Итого за обед:		795	26.9	27.5	95.5	730.2		
Итого за день:		1380	46.2	46.2	179.8	1314.5		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

изм. 7-11 Ленинградская

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
завтрак								
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные ттк	180	14.4	14.4	42.7	360	286-ттк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1.1	1.3	8.3	49.1	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п	200	0.2	0.1	9.3	38	457	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
Итого за завтрак		535	19.2	16.7	87.9	579.1		
обед								
	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0.7	0.1	4.4	23.6	56	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	200	2.1	4.1	10.6	87.6	100	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	13.3	17.5	29.8	430.9	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	25	2	0.4	10	51.5	574	2021
	ПРЯНИКИ п***	20	1.1	0.9	14.8	73.2	581	2021
Итого за обед:		745	22.4	23.5	113.1	858.4		
Итого за день:		1280	41.6	40.2	201	1437.5		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

\*\*\* - допускается выдачи иных кондитерских изделий



сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**	60	0.4	0.1	1.1	6.6	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-гтк	110	9.5	11	12	166.5	486-гтк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	150	4.1	6	8.7	105	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-гтк	30	0.3	1	1.4	15.7	419-гтк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п	200	0.6	0.1	20.1	84	495	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		600	18.8	18.7	66.1	489.2		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п	60	0.7	3.1	3.3	43.8	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп	200	2	3.1	8.9	71.4	128	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ	90	9.5	16.4	2.3	274.5	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п	150	3.9	3.2	23.1	137.1	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п	200	0.3	0.1	9.5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	50	3.8	0.4	24.6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	35	2.8	0.5	14	72.1	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	120	0.5	0.5	11.8	52.8	82	2021
Итого за обед		905	23.5	27.3	97.5	808.7		
Итого за день		1505	42.3	46	163.6	1297.9		

\* - допускается выдачи иных фруктов

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п	60	1	3,6	4,9	56,4	9	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-тгк	180	12,5	13,9	32,2	294,8	375-тгк	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п	200	2,8	2,5	13,6	88	465	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 (мандарины)п*	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
Итого за завтрак:		580	20,2	20,7	76	565,2		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОИЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,6	15,2	8,1	265,4	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)п-тгк	150	4,1	5,8	23,8	112,9	400-тгк	2021
	СОСКИ 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	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
Итого за обед:		795	26,3	25,7	97,3	720		
Итого за день:		1375	46,5	46,4	173,3	1285,2		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

изм. 7-11 Ленинградская

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 7-11 лет

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 1								
завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная	200	8.2	6.4	36.9	239.5	223	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)п	10	0.1	7.3	0.1	66.1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)п	10	2.3	3	0	35.8	75	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.9	13.8	94	462	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:		500	20.1	20.5	86.5	611.4		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	60	0.5	0.1	1	6.6	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ п	200	2.1	2.8	7.5	64	115	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13.4	22.9	31.1	432.1	259	2011
	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	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:		830	22.4	27.1	101.2	786.1		
Итого за день:		1330	42.5	47.6	187.7	1397.5		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

## изм. 7-11 Ленинградская

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 7-11 лет

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 2								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,3	3,7	4,6	55,2	30	2021
	ЩЛОВ из мяса	160	11,7	13,52	27,68	331,2	330	2011
	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	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	110	0,4	0,4	10,8	48,4	82	2021
Итого за завтрак:		580	16,6	18,22	75,38	586,2		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры г**	60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-тк	100	14,9	18	30,5	299,8	294-тк	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	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	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за обед:		775	27,7	27,5	120,2	794		
Итого за день:		1355	44,3	45,72	195,58	1380,2		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 7-11 лет

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 3								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство) п	60	1.1	5.3	4.6	70.8	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ п-гтк	150	13.5	11.6	3.5	201.2	268-гтк	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
	ПРЯНИКИ п***	20	1.1	0.9	14.8	73.2	581	2021
Итого за завтрак		570	20.2	18.9	70.7	563.2		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ п	60	0.8	3.7	4.6	54.6	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п	200	5	2.9	11.7	92.6	113	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11.1	13.8	11.4	204.6	279	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п	155	4.2	4	25.8	156.6	225	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п	200	0.2	0.1	9.3	38	457	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:		805	27.5	25.4	98.5	722.4		
Итого за день:		1375	47.7	44.3	169.2	1285.6		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\*\* - допускается выдачи иных кондитерских изделий

## изм. 7-11 Ленинградская

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ п	60	0.5	3.6	1.6	40.8	16	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	9.5	9	12	166.5	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	150	4.1	6	8.7	105	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА п	200	0.7	0.3	18.3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	25	1.9	0.2	15.3	58.5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1.6	0.3	8	41.2	574	2021
Итого за завтрак:		565	18.3	19.4	63.9	490		
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАНОЙ п	70	1	4.2	5.9	65.9	1	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	200	2.1	4.1	10.6	87.6	100	2021
	ГУЛЯШ	100	10.6	14.9	2.9	309	260	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	2.3	4.6	26.4	155.2	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД п	200	0.1	0.1	11.1	46	486	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:		815	23.1	28.9	97.5	863.1		
Итого за день:		1380	41.4	48.3	161.4	1353.1		

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 7-11 лет

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 5								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	276,6	326	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ п-тк	25	0,2	0,8	1,2	13	419-тк	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45	492	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		575	20,2	16,7	74,2	613,7		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК п	60	0,6	3,7	4,5	53,4	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п-тк	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308-тк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,8	29,4	239,9	142	2011
	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
Итого за обед		810	25,2	24,1	97,3	707,3		
Итого за день:		1385	45,4	40,8	171,5	1321		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтрака за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	560	19	18.1	80.04	555.14
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		24.68	22.91	23.89	23.62

<b>ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	826	24.92	25.56	102.54	771.68
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		32.36	32.35	30.61	32.84

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД = 50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1386	43.92	43.66	182.58	1326.82
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:		38.5	39.5	167.5	1175
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		46.2	47.2	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		57.04	55.27	54.50	56.46

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтрака за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	558	19.08	18.744	74.136	572.9
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		25	23.73	22.13	24.38

<b>ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	807	25.18	26.6	102.94	774.58
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		32.70	33.67	30.73	32.96



<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (вторую неделю) в среднем фактически:	1365	44.26	45.344	177.076	1347.48
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:		38.5	39.5	167.5	1175
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		46.2	47.2	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		57.48	57.40	52.86	57.34

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	500	17.5	15.7	85.9	557.9
2 ДЕНЬ	585	19.3	18.7	84.3	584.3
3 ДЕНЬ	535	19.2	16.7	87.9	579.1
4 ДЕНЬ	600	18.8	18.7	66.1	489.2
5 ДЕНЬ	580	20.2	20.7	76	565.2
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>560</b>	<b>19</b>	<b>18.1</b>	<b>80.04</b>	<b>555.14</b>
6 ДЕНЬ	500	20.1	20.5	86.5	611.4
7 ДЕНЬ	580	16.6	18.22	75.38	586.2
8 ДЕНЬ	570	20.2	18.9	70.7	563.2
9 ДЕНЬ	565	18.3	19.4	63.9	490
10 ДЕНЬ	575	20.2	16.7	74.2	613.7
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>558</b>	<b>19.08</b>	<b>18.744</b>	<b>74.136</b>	<b>572.9</b>
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):</b>	<b>559</b>	<b>19.04</b>	<b>18.422</b>	<b>77.088</b>	<b>564.02</b>

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	890	25.5	23.8	109.3	741.1
2 ДЕНЬ	795	26.9	27.5	95.5	730.2
3 ДЕНЬ	745	22.4	23.5	113.1	858.4
4 ДЕНЬ	905	23.5	27.3	97.5	808.7
5 ДЕНЬ	795	26.3	25.7	97.3	720
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>826</b>	<b>24.92</b>	<b>25.56</b>	<b>102.54</b>	<b>771.68</b>
6 ДЕНЬ	830	22.4	27.1	101.2	786.1
7 ДЕНЬ	775	27.7	27.5	120.2	794
8 ДЕНЬ	805	27.5	25.4	98.5	722.4
9 ДЕНЬ	815	23.1	28.9	97.5	863.1
10 ДЕНЬ	810	25.2	24.1	97.3	707.3
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:</b>	<b>807</b>	<b>25.18</b>	<b>26.6</b>	<b>102.94</b>	<b>774.58</b>
<b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):</b>	<b>816.5</b>	<b>25.05</b>	<b>26.08</b>	<b>102.74</b>	<b>773.13</b>

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

понедельник	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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
	ПРЯНИКИ***	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
	ПЕЧЕНЬЯ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,1	15	12,5	233,2	279	2011
	МАКРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	180	6,7	8,9	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 (облоки)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

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

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

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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 ЗЕЛЕНЬЮ-гтк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-гтк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЖКА п	180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЕСИНОВЫЙ	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 СОЛЕНЫМИ 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-гтк	120	10,4	9,7	13,1	182,4	239-гтк	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 выдача иных овощей

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные-тк	200	15,9	15,9	47,4	396	286-тк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		565	21,5	18,2	97,6	638,5		
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
	ПРЯНИКИ***	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:		1445	47,6	44,7	226,1	1612,3		

\*\* - допускается выдача иных овощей

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ) помидоры п**	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ПАЛОЧКИ ХРУСТЯЩИЕ рыбные-гтк	110	9,5	11	12	166,5	486-гтк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	180	4,9	7,2	10,4	126,15	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-гтк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-гтк	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)*	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 выдача иных фруктов

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

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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-тк	200	13,9	14,99	33,8	327,6	375-тк	2021
	КОФЕЙНИЙ 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	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	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	24,09	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)-тк	200	5,5	7,7	31,8	150,5	400-тк	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-осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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
	ВРАЗЫ РУБЕНЫЕ	130	11,2	15,7	111	258,7	274	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ вязкая	180	2,6	5,3	30,6	150	324	2008
	КОМПЮТ 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	ДИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)и	100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ 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	836,3		
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	№ рецептуры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2									
День 1									
	завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,25	8	46,12	299,37	223	2021
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порция)	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 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	250	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:		1520	48,85	54,6	210,12	1585,87		

\* - 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 2								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	0,4	6,1	7,6	93	30	2021
	ЦИПОВ 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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (бюлко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		650	19,6	24	84,3	655,4		
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 ИЛИ КРОЛИКА-тк	110	16,4	19,8	33,6	329,9	204-тк	2011
	МАКАРОННЫЕ 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:		1575	52,2	55,4	224	1578,4		

\* - 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 3								
завтрак	ЦИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п	100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ-тк	200	16,66	13,4	4,6	268,3	268-тк	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	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (солодки)*	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	30,3	29,3	111	818,3		
Итого за день:		1585	54,1	53,4	186,6	1493,9		

\* - допускается выдача иных фруктов

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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	19,4	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-осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 5								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ) огурца п**	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	НАГЕТТСЫ КУРИНЫЕ	110	11,9	11,2	15	304,3	326	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	180	6,7	3,9	35,5	221,4	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-гтк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-гтк	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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) отутры п**	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	КНЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ БОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-гтк	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	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:		630	22,9	18	90	676,2		
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
	ПРЯНИКИ***	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:		1500	51,2	51,3	201,4	1652		

\*\*\* - допускается выдана иных кондитерских изделий

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	629	20.95	20.32	89.20	625.08
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		23.28	22.08	23.29	22.98

<b>ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	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

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1589	49.50	49.43	204.80	1492.83
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		55.00	53.73	53.47	54.88

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	640	22.48	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

<b>ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	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	115.16	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

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)</b>					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	1568	50.99	53.32	201.70	1570.60
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		56.66	57.95	52.66	57.74

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	665	21,5	18,2	97,6	638,5
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	629,17	20,95	20,32	89,20	625,08
7 ДЕНЬ	550	22,15	22,1	95,72	671,27
8 ДЕНЬ	650	19,6	24	84,3	655,4
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	630	22,9	18	90	676,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ	640,00	22,48	21,85	85,54	669,50
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	634,58	21,71	21,08	87,37	647,29

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	925	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