



М.Я. Чувшева

2023 год

СОГЛАСОВАНО

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

(12-ти дневное)

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН**

Сезон: зимний

Возраст: от 12 лет и старше

В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

сезон: зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. Эл, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшена	250	9,5	12	39,9	307,5	175	2011
	Сыр полутвердый (порция)п	15	3,5	4,4	0	53,7	75	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	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	Пряникип	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
	Итого за завтрак:		550	19,3	18,1	93,7	617,5	
обед	ОВОЩИ консервированные (порция)п	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	помидоры п**							
	Борщ с капустой и картофелем п	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	Тфтели мясные 2 вариант	120	12,1	15	12,5	223,2	279	2011
	Макронные изделия отварные п	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	Соки овощные, фруктовые и ягодные п	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	Хлеб пшеничный формовой п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
Хлеб ржаной п	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021	
Итого за обед:		1000	28,3	26,8	118,4	816		
Итого за день:		1570	47,6	44,9	212,1	1433,5		

\* - Допускается выдача иных фруктов

\*\* - Допускается выдача иных овощей

сезон: зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Неделя 1								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ)	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-ттк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-ттк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ "	180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ "	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ "	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		670	21,5	19,7	96,8	651,5		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ "	100	1,3	6,1	6,2	84,2	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ "	250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-ттк	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 выдача иных овощей

сезон : зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод кб, г				
Неделя 1									
День 3									
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРПИЯМИ) помидоры п**	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021	
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-тгк	110	9,5	11	12	166,5	486-тгк	2021	
	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-тгк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-тгк	2021	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
Итого за завтрак:		680	20,6	20	73,5	537,9			
обед	САЛАТ 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 п	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 замена иных овощей



сезон : зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод м.г				
Неделя 1 День 4									
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖЫХ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ п	100	1,5	6,2	7,6	92	30	2021	
	КНЕДЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ-ттк	100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-ттк	2011	
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021	
	ЧАЙ С САХАРОМ п	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
Итого за завтрак: 630 23,5 24,1 83,5 705,3									
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021	
	СУП-ДАЩА 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 (вблогок)п*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021	
Итого за обед: 1045 27,2 32,3 111,3 925,7									
Итого за день: 1675 50,7 56,4 194,8 1631									

\* - Допускается выдача иных фруктов

сезон: зимний  
возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод м.г				
Неделя 1									
День 5									
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п	100	1,6	6	8,2	94	9	2021	
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-тгк	200	13,9	15,4	35,8	327,6	375-тгк	2021	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарин)п*	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021	
	Итого за завтрак:	640	23,4	24,5	91,4	673,6			
	обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ) отгуры 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-ПЫЛДЯТ	110	13,8	16,7	8,9	292	297	2011
ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)п-тгк		200	5,5	7,7	31,8	150,5	400-тгк	2021	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п		200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
Итого за обед:	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 день:		1590	53,4	54,6	201,6	1487,5			

\* - Допускается выдача иных фруктов

\*\* - Допускается выдача иных овощей

сезон : зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 1									
День 6									
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ) ПОМИДОРЫ п**	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	130	11,2	15,7	11,1	258,7	274	2011	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180	324	2008	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
	Итого за завтрак:								
			670	19,3	21,8	82	629,5		
	обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п	100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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	836,5			
Итого за день:									
		1600	47,2	51,8	194,3	1466			

48 - Допускается выдача иных овощей



сезон: зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 1								
завтрак	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	0,2	7,3	39,4	56	2011
	ГУЛЯШ	100	10,6	13,9	2,9	291,4	260	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п	180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		620	20,6	18,3	75,9	659,3		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЕЙМИ) огурцы п**	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ п	250	2,7	3,5	9,4	80	115	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	16	27,5	37,3	518,2	259	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (вбюлко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:		970	26,7	32,5	114,4	914,6		
Итого за день:		1590	47,3	50,8	190,3	1573,9		

\* - Допускается выдача иных фруктов

\*\* - Допускается выдача иных овощей



сезон: зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Неделя 2								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ) группа п**	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	110	11,9	11,2	15	304,3	326	2016
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-тгк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-тгк	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		670	23,6	18,8	87,5	708,6		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК п	100	1	6,1	7,5	89	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011
	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:		935	26,8	28,9	114,9	828,4		
Итого за день:		1605	50,4	47,7	202,4	1537		

\*\* - допускается выдача иных овощей

сезон : зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

среды

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод м.г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 3</b>								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п	100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙп-ттк	200	16,6	13,4	4,6	268,2	268-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ВАФЛИ п	20	0,6	0,7	15,5	70,8	580	2021
<b>Итого за завтрак:</b>								
		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
<b>Итого за обед:</b>								
		925	30,5	29,3	111	818,9		
<b>Итого за день:</b>								
		1585	54,1	53,4	186,6	1493,9		

\* - Допускается выдача иных фруктов

сезон : зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			
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
	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 ВЯЗАКА	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 "	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: зимний  
 возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод м.г	к.г				
Неделя 2 День 5										
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со ступенным молоком ттк	200	20,5	10,7	49,6		392,3	236	2012	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порция)п	10	0,1	7,3	0,1		66,1	79	2021	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п	200	0,3	0,1	9,5		40	459	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	20	1,5	0,2	9,8		46,8	573	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	120	0,5	0,5	11,8		52,8	82	2021	
	Итого за завтрак:	550	22,9	18,8	80,8		598			
	обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**	100	0,8	0,1	1,7		11	149	2021
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	250	1,9	4,4	7		75	95	2021
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-ттк	110	16,4	19,8	33,6		329,9	294-ттк	2011
		КАША ПШЕНИЧНАЯ вязкая п	180	4,7	3,5	27,7		154,5	223	2021
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п		200	1	0,2	20,2		86	501	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п		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 (яблоко)п*		120	0,5	0,5	11,8		52,8	82	2021	
Итого за обед:		1010	29,2	29	124,8		820,6			
Итого за день:		1560	52,1	47,8	205,6		1418,6			

\* - допускается выдача иных фруктов

\*\* - допускается выдача иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод мл, г			
Неделя 2								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ) огурцы и**	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ПЛОВ из мяса и	200	15,6	18,2	34,6	368	330	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ и	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ и	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		550	20,6	18,9	80,8	580,3		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ и	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ и	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 и	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ и	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ и	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРЯНИКИ и	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед:		870	28,3	33,3	111,4	975,8		
Итого за день:		1420	48,9	52,2	192,2	1556,1		

\*\* - Допускается выдача иных овощей

**ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	640	21,27	21,37	86,82	635,88
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		23,63	23,22	22,67	23,38

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

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



**ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД = 50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (первые недели) в среднем фактически:	1600	49,82	50,48	202,42	1503,63
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		55,35	54,87	52,85	55,28

**ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	622	22,38	20,50	80,12	641,95
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней		24,87	22,28	20,92	23,60

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

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	943	27,82	31,07	114,28	886,03
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		30,91	33,77	29,84	32,57

**ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД = 50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (вторую неделю) в среднем	1564	50,20	51,57	194,39	1527,98
<b>фактически:</b>					
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		55,78	56,05	50,76	56,18



ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		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	630	23,5	24,1	83,5	705,3
5 ДЕНЬ	640	23,4	24,5	91,4	673,6
6 ДЕНЬ	670	19,3	21,8	82	629,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	640,00	21,27	21,37	86,82	635,88
7 ДЕНЬ	620	20,6	18,3	75,9	659,3
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	550	22,9	18,8	80,8	598
12 ДЕНЬ	550	20,6	18,9	80,8	580,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	621,67	22,38	20,50	80,12	641,95
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	630,83	21,83	20,93	83,47	638,92

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЪЕМ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белок, 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	945	25,4	33,4	109,16	957,9
11 ДЕНЬ	1010	29,2	29	124,8	820,6
12 ДЕНЬ	870	28,3	33,3	111,4	975,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	942,5	27,82	31,07	114,28	886,03
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЪЕМ):	951,25	28,18	30,09	114,94	876,89