

УТВЕРЖДАЮ

И.И.Игнаткина Н.А.



Н.А.Игнаткина



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №7

И.М.Игнаткина А.А.

Бурак Ю.П.

ОСНОВНОЕ (Организованное) Меню

(12-ти дневное)

Питания обучающихся в общеобразовательных организациях Муниципального образования Приморско-Ахтарский район

Сезон: осенний

Возраст: от 12 лет и старше

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 1								
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,04	7,2	0,2	66,2	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	18	4,18	5,31	0	64,44	75	2021
	КАША «ДРУЖБА»	220	5,58	7,08	29,62	204,57	229	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	Итого за завтрак:	608	18,14	23,51	81,12	608,01		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	7,6	91,04	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,3	3,58	14,16	115,78	113	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,12	15	12,48	223,18	279	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	230	4,37	6,44	21,52	155,33	177	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,53	14,04	72,1	574	2021
	Итого за обед:	980	31,08	32,28	110,24	840,73		
Всего за день:			49,22	55,79	191,36	1448,74		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 2								
Завтрак	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,45	6,02	8,42	94,24	1	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,62	189,48	326-тгк	2016
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	10,44	126,05	377	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
Итого за завтрак:								
Итого за завтрак в переходный период:								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	630	22,12	24,11	75,7	608,33		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	120	1,8	7,45	9,13	110,58	30	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	280	10,95	10,37	20	217,35	104	2011
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	100	10,99	5,86	5,74	120,72	229	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,79	3,65	29,04	160,27	218	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3	573	2021
		30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
Итого за обед:								
Всего за день:								
Всего за день в переходный период:								
			55,07	52,35	193,88	1468,35	*	

сезон: осенний
возрастная категория: 12 лет и старше
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 3								
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	13,53	17,38	18,3	283,74	224-ттк	2008
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,8	2,13	13,88	81,75	471	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,15	4,01	20,6	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021
Итого за завтрак:		585	21,69	22,88	76,31	597,09		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	6,2	3,6	74	17	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	100	1,3	6,1	7,3	89,04	27	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной	250	1,97	2,71	12,11	80,7	101	2011
	МЯСО ПО-ТАЙСКИ	120	13,1	13,3	8,96	208,1	24-ттк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	180	4,96	6,97	28,61	197	400-ттк	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50*	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,2	580	2021
Итого за обед:		960	28,17	31,12	124,2	890,8		
Итого за обед в переходный период:		960	28,47	31,02	127,9	905,84		
Всего за день:			49,86	54	200,51	1487,89		
Всего за день в переходный период:			50,16	53,9	204,21	1502,93		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя I день 4								
Завтрак	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,25	5,15	5,89	76,25	2	2021
Или (в переходный период)	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,5	3,6	8,5	72	53	2021
	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СЫРОМ	100	10,2	11,6	10,9	188,8	25-ттк	2025
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		630	22,19	23,33	84,33	635,85		
Итого за завтрак в переходный период:		630	22,44	21,78	86,94	631,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6	1,8	64,03	14	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6	2,6	68	16	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250*	6,3	3,58	14,6	115,78	113	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,74	21,85	38,37	412,54	328	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	5021
Итого за обед:		970	29,42	32,59	113,35	859,55		
Итого за обед в переходный период:		970	29,52	32,59	114,15	863,52		
Всего за день:			51,61	55,92	197,68	1495,4		
Всего за день в переходный период:			51,96	54,37	201,09	1495,12		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя I день 5								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ПЛОВ из мяса	250	17,42	20,13	41,2	415,64	14-тгк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		600	23	20,97	86,08	624,04		
Итого за завтрак в переходный период:		600	23,1	20,97	85,88	624,04		
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	100	2,86	3,62	5,05	63,81	157	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	11,13	89,27	18-тгк	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	120	15,08	18,24	9,73	263,52	297	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	180	3,42	5,04	16,84	121,55	177	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83	582	2021
Итого за обед:		940	31	33,68	113,14	874,55		
Всего за день:			54	54,65	199,22	1498,59		
Всего за день в переходный период:			54,1	54,65	199,02	1498,59		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 6								
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,0	7,2	0,2	66,2	79	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11,02	148	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ШАРИКИ «СОЛНЫШКО» рыбные	100	12,63	10,38	8,4	177,57	486-тпк	2021
	КАША ЯЧНЕВАЯ вязкая	180	5,28	4,32	35,05	200,21	227	2021
Или (в переходный период)	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	Итого за завтрак:	640	22,83	22,64	77,83	606,4		
	Итого за завтрак в переходный период:	640	22,93	22,64	77,63	606,38		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	7,6	91,4	260	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой пшениной	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101	2011
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	13,06	12,36	16,09	227,83	7-тпк	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	220	5,28	8,68	30,08	220,24	151	2012
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
Итого за обед:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	Итого за обед:	940	29,95	33,12	111,19	863,58		
	Всего за день:		52,78	55,76	189,02	1469,98		
	Всего за день в переходный период:		52,88	55,76	188,82	1469,96		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2 день 1								
Завтрак	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	35,8	75	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,34	9,37	45,32	306,84	225	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,76	3,65	12,23	88,89	3-гтк	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,08	1,28	8,33	49,05	471	2021
	Итого за завтрак:	565	22,28	20,62	100,46	675,68		
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,04	95	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	250	16,64	21,88	33,85	398,88	15-гтк	2015
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021
	Итого за обед:	1000	26,47	27,84	111,19	800,52		
Итого за обед в переходный период:		1000	26,57	27,84	110,99	800,52		
Всего за день:			48,75	48,46	211,65	1476,2	*	
Всего за день в переходный период:			48,85	48,46	211,45	1476,2		

сезон: осенний
возрастная категория: 12 лет и старше
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2 день 3								
Завтрак Или (в переходный период)	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	18,26	3,47	250,22	210-тгк	2011
	КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	23,8	95,2	484	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,2	580-тгк	2021
Итого за завтрак:								
Итого за завтрак в переходный период:								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	580	23,52	19,89	74,94	574,02		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	100	1,5	6,2	7,6	92,04	30	2021
	ЛЮЛЯ-КЕБАБ из свинины	260	6,55	3,72	15,18	120,35	113	2021
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	110	13,85	11,85	8,83	197,37	10-тгк	
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	230	4,37	6,44	21,52	155,33	177	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200*	0,67	0,27	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
		120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021
		1090	32,86	29,73	114,9	851,29		
Итого за обед:								
Всего за день:								
Всего за день в переходный период:								
			56,38	49,62	189,84	1425,31		

сезон: осенний
возрастная категория: 12 лет и старше
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2 день 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	100	1,3	6,1	7,3	89,04	279	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,74	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	10,44	126,05	377	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	2,83	1,94	25,85	132,18	442	2011
Итого за завтрак:		660	22,46	21,44	73,39	576,21		
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	11,13	89,27	18-ггк	2021
	ГУЛЯШ	120	12,77	21,83	3,47	261,4	260	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	190	5,18	4,9	31,66	191,46	225	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	52	2021
Итого за обед:		1070	29,23	32,26	120,66	889,33		
Итого за обед в переходный период:		1070	29,33	32,26	120,46	889,33	.	
Всего за день:			51,69	53,7	194,05	1465,54		
Всего за день в переходный период:			51,79	53,7	193,85	1465,54		

сезон: осенний
возрастная категория: 12 лет и старше
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2 день 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ И МОРКОВИ	100	1,3	6,1	7,3	89,04	279	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,74	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	10,44	126,05	377	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	2,83	1,94	25,85	132,18	442	2011
Итого за завтрак:								
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	11,13	89,27	18-ттк	2021
	ГУЛЯШ	120	12,77	21,83	3,47	261,4	260	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	190	5,18	4,9	31,66	191,46	225	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	52	2021
Итого за обед:								
Итого за обед в переходный период:								
Всего за день:								
Всего за день в переходный период:								

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11,02	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ПТИЦА или кролик, тушеные в соусе	110	11,55	16,94	4,95	218,46	290	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА	180	5,38	4,93	24,36	163,07	213	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:								
		750	22,97	23,09	78,21	611,35		
Итого за завтрак в переходный период:								
		750	23,07	23,09	78,01	611,33		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОМ	100	3,02	8,28	7,51	116,98	31	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	4,2	12,2	97,76	129	2021
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	8,92	5,7	12,79	138,28	315	2016
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200*	4,8	7,88	27,33	200,2	151	2012
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
Итого за обед:								
		960	29,44	29,52	114,07	840,62		
Всего за день:								
			52,41	52,61	192,28	1451,97		
Всего за день в переходный период:								
			52,51	52,61	192,08	1451,95		

сезон: 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 2 день 6									
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	79	2021	
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,48	0	17,9	75	2021	
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	15,98	15,98	47,35	399,61	19-тгк	2021	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,71	11,11	65,4	471	2021	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021	
	Итого за завтрак:		580	23,08	23,81	100,44	709,41		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6	1,8	64,03	14	2021	
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6	2,6	68	16	2021	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101	2011	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,12	15	12,48	223,18	279	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,6	39,4	246	256	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021	
	Итого за обед:		940	28,63	31,28	117,7	855,32		
	Итого за обед в переходный период:		940	28,73	31,28	118,5	859,29	*	
Всего за день:			51,71	55,09	218,14	1564,73			
Всего за день в переходный период:			51,81	55,09	218,94	1568,7			

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	615,5	21,6	22,9	80,3	613,3	
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		24,0	24,9	21,0	22,5	

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого обеды за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	957,50	30,43	31,84	115,05	864,87	
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		33,8	34,6	30,0	31,8	

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:		52,07	54,75	195,32	1478,20	
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		57,9	59,5	51,0	54,3	

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	627,5	22,8	22,0	86,2	633,9
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		25	23,9	22,5	23,3

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	998,33	29,41	30,71	115,97	854,86
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		32,7	33,4	30,3	31,4

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Всё блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,20	52,72	202,19	1488,78
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		58,0	57,3	52,8	54,7

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	608	18	24	81	608
2 ДЕНЬ	630	21,97	24,13	75,92	608,57
3 ДЕНЬ	585	21,69	22,88	76,31	597,09
4 ДЕНЬ	630	22,19	23,33	84,33	635,85
5 ДЕНЬ	600	23	21	86	624
6 ДЕНЬ	640	23	23	78	606
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	615,50	21,64	22,91	80,27	613,33
7 ДЕНЬ	565	22,28	20,62	100,46	675,68
8 ДЕНЬ	630	22,49	23,21	89,65	656,84
9 ДЕНЬ	580	23,42	19,89	75,14	574,02
10 ДЕНЬ	660	22,46	21,44	73,39	576,21
11 ДЕНЬ	750	22,97	23,09	78,21	611,35
12 ДЕНЬ	580	23,08	23,81	100,44	709,41
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	627,50	22,78	22,01	86,22	633,92
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	621,5	22,21	22,46	83,24	623,62

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	980	31	32	110	841
2 ДЕНЬ	955	32,95	28,24	118,18	860,02
3 ДЕНЬ	960	28,17	31,12	124,2	890,8
4 ДЕНЬ	970	29,42	32,59	113,35	859,55
5 ДЕНЬ	940	31	33,68	113,14	874,55
6 ДЕНЬ	940	29,95	33,12	111,19	863,58
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	957,50	30,43	31,84	115,05	864,87
7 ДЕНЬ	1000	26,47	27,84	111,19	800,52
8 ДЕНЬ	930	29,85	33,63	117,32	892,07
9 ДЕНЬ	1090	32,86	29,73	114,9	851,29
10 ДЕНЬ	1070	29,23	32,26	120,66	889,33
11 ДЕНЬ	960	29,44	29,52	114,07	840,62
12 ДЕНЬ	940	28,63	31,28	117,7	855,32
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	998,33	29,41	30,71	115,97	854,86
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)	977,92	29,92	31,27	115,51	859,87

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	615,5	21,7	22,6	80,6	612,6	
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		24,2	24,6	21,0	22,5	

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого обеды за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	957,50	30,50	31,82	115,80	868,04	
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		33,9	34,6	30,2	31,9	

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:		52,23	54,47	196,40	1480,62	
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		58,0	59,2	51,3	54,4	

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД						
	Вес блока	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	627,5	22,8	22,0	86,1	633,9	
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		25	23,9	22,5	23,3	

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД						
	Вес блока	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	998,33	29,49	30,71	116,01	855,51	
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		32,8	33,4	30,3	31,5	

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД						
	Вес блока	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,32	52,25	198,80	1473,57	
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		58,1	56,8	51,9	54,2	

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	608	18	24	81	608
2 ДЕНЬ	630	22,12	24,11	75,7	608,33
3 ДЕНЬ	585	21,69	22,88	76,31	597,09
4 ДЕНЬ	630	22,44	21,78	86,94	631,6
5 ДЕНЬ	600	23	21	86	624
6 ДЕНЬ	640	23	23	78	606
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	615,50	21,50	22,65	81,19	613,81
7 ДЕНЬ	565	22,28	20,62	100,46	675,68
8 ДЕНЬ	630	22,59	23,21	89,45	656,82
9 ДЕНЬ	580	23,42	19,89	75,14	574,02
10 ДЕНЬ	660	22,46	21,44	73,39	576,21
11 ДЕНЬ	750	23,07	23,09	78,01	611,33
12 ДЕНЬ	580	23,08	23,81	100,44	709,41
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	627,50	22,82	22,01	86,15	633,91
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	621,5	22,16	22,33	83,67	623,86

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	980	31	32	110	841
2 ДЕНЬ	955	32,95	28,24	118,18	860,02
3 ДЕНЬ	960	28,47	31,02	127,9	905,84
4 ДЕНЬ	970	29,52	32,59	114,15	863,52
5 ДЕНЬ	940	31	33,68	113,14	874,55
6 ДЕНЬ	940	29,95	33,12	111,19	863,58
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	957,50	30,50	31,82	115,80	868,04
7 ДЕНЬ	1000	26,57	27,84	110,99	800,52
8 ДЕНЬ	930	30	33,63	117,12	892,02
9 ДЕНЬ	1090	32,86	29,73	114,9	851,29
10 ДЕНЬ	1070	29,33	32,26	120,46	889,33
11 ДЕНЬ	960	29,44	29,52	114,07	840,62
12 ДЕНЬ	940	28,73	31,28	118,5	859,29
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	998,33	29,49	30,71	116,01	855,51
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)	977,92	29,99	31,27	115,90	861,78