

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.

Н.А.Игнаткина

15 декабря 2024 год



СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 21

11 декабря 2024 год

ОСНОВНОЕ (Организованное) Меню

(12-ти дневное)

**Питания обучающихся в общеобразовательных организациях
Муниципального образования Каневской район**

Сезон: зимне-весенний

Возраст: от 12 лет и старше

сезон: зима-весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Прием пищи Неделя 1 День 1	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
	КАША вязкая молочная из риса и пшена	Сыр полутвердый (порциями)	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный формовой		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшена	Сыр полутвердый (порциями)	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный формовой	250	9,5	12	39,9	307,5	175	2011
					15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
					200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
					40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
					25	2	0,4	10	51,5	574	2021
					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
	ТЕФЕЛИ 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 печеные из слоеного 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 выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зима-весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1										
День 2										
завтрак										
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ОГУРЦЫ **									
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	0,8	0,1	1,7	100			11	149	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	10,6	13,2	14,3	100			218,5	321	2016
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	0,3	1	1,4	30			15,5	419-гтк	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	4,9	4,7	30	180			181,8	225	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	0,3	0,1	21,7	200			89,9	467	2016
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3	0,3	19,7	40			93,6	573	2021
Итого за завтрак:		1,6	0,3	8	20			41,2	574	2021
		21,5	19,7	96,8	670			651,5		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ				100			6,2	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	1,3	6,1	6,2	250			115,8	113	2021
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	6,3	3,6	14,6	120			182,4	239-гтк	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	10,4	9,7	13,1	180			176,5	145	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	3,9	5,7	27,1	200			94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	3,3	2,9	13,8	45			105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,4	0,4	22,1	40			82,4	574	2021
Итого за обед:		3,2	0,6	16	40			82,4		
		31,8	29	112,9	935			840,6		
полдник	БЛИНЧИКИ				145					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	7,4	11,6	42,4	200/15			303,8	399	2011
Итого за полдник:		1,5	1,2	17	360			85,4	378	2011
Итого за день:		8,9	12,8	59,4	1965			389,2		
** - допускается выдачи иных овощей		62,2	61,5	269,1				1881,3		

сезон: зима-весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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				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 КИПАЧЕНОЕ				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 выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зима-весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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-тпк	2021
	МОЛОКО СТУЩЕННОЕ				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 выдача иных фруктов

сезон: зима-весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 типична

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5										
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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-гтк	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
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)			200	5,5	7,7	31,8	150,5	400-гтк	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: зима-весна
 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 **				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	ИГРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)				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				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 выдача иных овощей

сезон: зима-весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Присм пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*				100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:					970	26,7	32,5	114,4	914,6		
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 выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зима-весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2											
День 2											
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) отурцы **				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 ЛОВИТЕЛЬСКИЕ				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		
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:					1955	64,2	59,5	255,2	1916		

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зима-весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Неделя 2 День 3										
завтрак										
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)	1,9	8,9	7,7	100			118	150	2021
	ОМЛЕТ НА ТУРАЛЬНЫЙ	16,6	13,4	4,6	200			268,2	268-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	1	0,2	20,2	200			86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	1,5	0,2	9,8	20			46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,6	0,3	8	20			41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*	0,4	0,4	9,8	100			44	82	2021
	ВАФЛИ ***	0,6	0,7	15,5	20			70,8	580	2021
Итого за завтрак:		23,6	24,1	75,6	660			675		
обед										
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	1,4	6,1	7,6	100			91	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	6,3	3,6	14,6	250			115,8	113	2021
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	11,1	13,8	11,4	110			204,6	279	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	4,9	4,7	30	180			181,8	225	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	0,2	0,1	9,3	200			38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	3,4	0,4	22,1	45			105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,2	0,6	16	40			82,4	574	2021
Итого за обед:		30,5	29,3	111	925			818,9		
полдник										
	БЛИНЧИКИ	7,4	11,6	42,4	145			303,8	399	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	1,5	1,2	17	200/15			85,4	378	2011
Итого за полдник:		8,9	12,8	59,4	360			389,2		
Итого за день:		63	66,2	246	1945			1883,1		

* - допускается выдача иных фруктов

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зима-весна
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 5 завтрак										
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ			100	0,4	6,1	7,6	92	30	2021
	ПЛЮВ 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				100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **			250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ			110	16,4	19,8	33,6	329,9	294-ттк	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА			180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ			200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ			30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ			40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ			120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*			1030	30,8	29,3	132,8	861,8		
Итого за обед:				150	7,1	6,9	25,1	189	225	2011
полдник				200	3,8	3	24,4	141	382	2011
	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА			350	10,9	9,9	49,5	330		
	КАКАО С МОЛОКОМ			2030	61,3	63,2	266,6	1847,2		
Итого за полдник:										
Итого за день:										

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зима-весна
 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					100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **				100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-ттк	2011
	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ				180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ				200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ				30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				630	22,9	18	90	676,2		
Итого за завтрак:					100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ				250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ				230	15,3	20,1	34,3	495,5	263	2011
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ				200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ				45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
	ПРЯНИКИ***				870	28,3	33,3	111,4	975,8		
Итого за обед:					150	8	6,8	44,8	273	564	2021
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВНОГО ТЕСТА (с яблоком)				200	5,8	5	8	106	386	2011
	КЕФИР				350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за полдник:					1850	65	63,1	254,2	2031		
Итого за день:											

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого завтрака 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	

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого обеда 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 ПОЛДНИК 10-15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого полдника 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	

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =60-75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	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	

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

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:	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	

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого полдники 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	

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =60-75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	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	111,1	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

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
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