

УТВЕРЖДАЮ



Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 41



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

Прим пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1											
День 1											
завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшени				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 СДОВНОГО 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						Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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 ВЯЗАЯ						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:														
обед	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ						670	21,5	19,7	96,8	651,5			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ						100	1,3	6,1	6,2	84,2	31		2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ						250	6,3	3,6	14,6	115,8	113		2021
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ						120	10,4	9,7	13,1	182,4	239-ттк		2011
	КАКАО С МОЛОКОМ						180	3,9	5,7	27,1	176,5	145		2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ						200	3,3	2,9	13,8	94	462		2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ						45	3,4	0,4	22,1	105,3	573		2021
							40	3,2	0,6	16	82,4	574		2021
Итого за обед:														
полдник	БЛИНЧИКИ						935	31,8	29	112,9	840,6			
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ						145	7,4	11,6	42,4	303,8	399		2011
Итого за полдник:							200/15	1,5	1,2	17	85,4	378		2011
Итого за день:							360	8,9	12,8	59,4	389,2			
							1965	62,2	61,5	269,1	1881,3			

** - допускается выдачи иных овощей

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

Прием пищи	Наименование блюда					Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1											
День 3											
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **					0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные					9,5	11	12	166,5	486-тпк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ					4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ					0,3	1	1,4	15,5	419-тпк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ					0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ					3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ					1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:						20,6	20	73,5	537,9		
обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ					1,3	0,2	8,1	43,3	56	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ					2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ					14,7	19,2	32,8	473,8	263	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ					0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ					3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ					3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ПРЯНИКИ***					1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед:						26,1	26,5	128,5	973,8		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ					8,2	4	48	260,8	451	2008
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ					5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за полдник:						14,1	9,1	57,8	371,3		
Итого за день:						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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1											
День 4											
завтрак					200	15,9	15,9	47,4	396	286-тгк	2021
					15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
					200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
					30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
					20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
					100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:					565	21,5	18,2	97,6	638,5		
обед					100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
					250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
					100	10,6	18,2	2,6	305	256	2011
					180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
					200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
					55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
					40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
					120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:					1045	27,2	32,3	111,3	925,7		
полдник					150	7,1	6,9	25,1	189	225	2011
					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
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1											
День 5											
завтрак					100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ				200	13,9	15	35,8	327,6	375-тгк	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ				180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)*				640	23,4	24,1	91,4	673,6		
Итого за завтрак:					100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
обед					250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **				110	13,8	16,7	8,9	292	297	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ										
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ										
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)				200	5,5	7,7	31,8	150,5	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				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:					950	30	30,1	110,2	813,9		
полдник					150	8	6,8	44,8	273	564	2021
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)				200	5,8	5	8	106	386	2011
	КЕФИР										
Итого за полдник:					350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:					1590	53,4	54,2	201,6	1487,5		

* - 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1											
День 6											
завтрак					100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **				130	11,2	15,7	11,1	258,7	274	2011
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ				180	2,6	5,3	30,6	180	324	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ				200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				670	19,3	21,8	82	629,5		
Итого за завтрак					100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)				250	2	2,7	12,1	85,8	101	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной				100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ				200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, тушенные в соусе				200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				930	27,9	30	112,3	836,5		
Итого за обед					145	7,4	11,6	42,4	303,8	399	2011
полдник	БЛИНЧИКИ				200/15	1,5	1,2	17	85,4	378	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ				360	8,9	12,8	59,4	389,2		
Итого за полдник					1960	56,1	64,6	253,7	1855,2		
Итого за день:											

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зима-весна
 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	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	2021
	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 выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зима-весна
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	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:												
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК					670	23,6	18,8	87,5	708,6		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ					100	1	6,1	7,5	89	22	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ					250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ					100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ					200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ					200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ					45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
Итого за обед:												
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВНОГО ТЕСТА (с яблоком)					40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	КЕФИР					935	26,8	28,9	114,9	828,4		
Итого за полдник:						150	8	6,8	44,8	273	564	2021
						200	5,8	5	8	106	386	2011
Итого за день:												
Итого за день:						350	13,8	11,8	52,8	379		
						1955	64,2	59,5	255,2	1916		

** - допускается выдачи 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 рецептов
							Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2												
День 3												
завтрак						100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	ИГРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)					200	16,6	13,4	4,6	268,2	268-ППК	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ					200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ					20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ					20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ					100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*					20	0,6	0,7	15,5	70,8	580	2021
	ВАФЛИ ***					660	23,6	24,1	75,6	675		
Итого за завтрак:						100	1,4	6,1	7,6	91	26	2021
обед						250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ					110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ					180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ					200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ					45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ					40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ					925	30,5	29,3	111	818,9		
Итого за обед:						145	7,4	11,6	42,4	303,8	399	2011
полдник						200/15	1,5	1,2	17	85,4	378	2011
	БЛИНЧИКИ					360	8,9	12,8	59,4	389,2		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ					1945	63	66,2	246	1883,1		
Итого за полдник:												
Итого за день:												

* - допускается выдача иных фруктов

***- 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2											
День 4											
завтрак											
	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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 ГРЕЧЕВАЯ 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		
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	1970		

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

Прием пищи	Наименование блюда					Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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	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-тпк	2021
	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	ОЛАДЫ 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: зима-весна
 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	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		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ 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:					1850	65	63,1	254,2	2031		

** - 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 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	

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

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	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 обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	353,33	12,07	10,88	53,63	363,08
		90	92	383	2720
СанПиН 100 % суточной нормы:					
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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУЗ НИЦД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ»/ Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.-361 с.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

