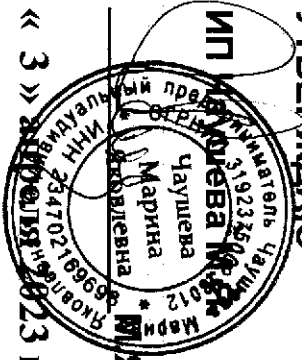


УТВЕРЖДАЮ



М.Я. Чаушева

« 3 » апреля 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ №

 12 

« 3 » апреля 2023 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

( 12-ти дневное)

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН**

Сезон: зимне-весенний

Возраст : 12 лет и старше

**В том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов**

Сезон: зима - весна  
 возрастная категория: 12 лет и старше

Понедельник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1 День 1 завтрак	Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	119,00	115	2013	
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260	2011	
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,14	31,7	202,14	309	2011	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	108	2013	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	109	2013	
	Яблоко *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013	
	Итого за завтрак:	725,00	26,74	31,69	85,00	738,89			
	Итого за обед:	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	2011	
	Итого за ужин:	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47	2011	
обед	Салат из квашеной капусты	100	14,40	20,49	12,02	292,73	268	2011	
	Котлеты, биточки, шницели (биточки)	180	2,64	5,28	30,60	180,00	324	2008	
	Каша пшениная вязкая	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008	
	Сок вишневым	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013	
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013	
	Хлеб ржаной	900	27,08	36,92	114,29	908			
	Итого за обед:	65	3,83	1,61	32,96	162,06	406,1	2011	
	подник	Пирожки простые печеные из дрож. теста (с яблоком)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
		Мандарин*	200	5,8	5,00	8,00	100,00	386	2011
		Кефир 2,5 жир.	365	10,43	6,81	48,46	300,06		
Итого за подник:	1990	64,25	75,42	247,75	1946,95				

Яблоко \* - допускается выдана иных фруктов  
 Мандарин \* - допускается выдана иных фруктов

Сезон: зима - весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Премия пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 2 завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	п-р-п-во	п-р-п-во
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,94	4,09	4,16	97,97	229	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	6,33	25,70	175,33	312	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	Итого за завтрак:	640	19,99	19,16	84,98	594,32		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,98	5,75	12,41	112,12	82	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,42	6,09	8,28	93,46	52	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	27,46	21,08	42,50	469,50	311	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013	
Итого за обед:	945	40,03	36,74	122,55	988,76			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,46	12,05	32,92	274,64	183	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	1	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011	
Итого за полдник:	440	10,92	21,18	63,34	489,6			
Итого за день:	2025	70,94	77,08	270,87	2072,68			

РЕЦЕПТУ \* - допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН \* - допускается выдача иных фруктов

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом	200	14,90	9,78	46,72	348,72	223	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
	Итого за завтрак:	570	23,08	22,97	96,98	705,41		
	СУП С КРУПой И ТОМАТОМ	250	1,76	3,90	16,02	106,52	116	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	19,81	25,24	20,85	390,30	309	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,69	0,19	41,88	172,72	358	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013	
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,42	11,69	60,90	109	2013	
Итого за обед:	880	30,22	32,61	129,83	938,87			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	75	3,83	1,88	22,51	122,33	451	2008	
Итого за полдник:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,51	1,21	17,05	85,44	378	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	375	5,74	3,49	49,36	254,77			
Итого за день:	1825	59,04	59,07	276,17	1899,05			

Итого за завтрак: 570 23,08 22,97 96,98 705,41  
 Итого за обед: 880 30,22 32,61 129,83 938,87  
 Итого за полдник: 100 0,40 0,40 9,80 47,00  
 Итого за день: 1825 59,04 59,07 276,17 1899,05

ВБЛОКО\* - допускается выдача иных фруктов  
 МАНДАРИН\* - допускается выдача иных фруктов

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

Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Надзем 1 День 4 завтрак	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ ЧАЙ С ЛИМОННОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	3,00	0,20	6,30	38,80	пр.пр-во	пр.пр-во
		100	11,77	16,66	10,57	243,90	316	2008
		180	3,38	5,17	20,51	143,52	143	2011
		200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
		25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
		25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
		630	21,82	22,53	72,58	588,27		
		250	3,11	5,75	16,66	130,72	113	2011
		100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2011
		100	15,64	17,40	5,85	251,67	250	2011
Итого за завтрак:								
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ		100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)		100	15,64	17,40	5,85	251,67	250	2011
БЕФСТРОГАНОВ		180	6,17	6,91	30,09	207,42	184	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЖАЯ		200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ		120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013
ЯБЛОКО *		40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ		1015	32,09	31,15	118,85	901,59		
Итого за обед:								
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		200	11,15	11,87	48,20	345,34	211	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
Итого за полдник:		400	12,65	13,17	70,60	452,34		
Итого за день:		2045	66,56	66,85	262,03	1942,20		

ЯБЛОКО \* - допускается выдача иных фруктов  
 МАНДАРИН \* - допускается выдача иных фруктов

Сезон: зима - весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 5								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,40	6,10	8,28	93,45	52	2011
	ТЁФТЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) с соусом томатным с овощами	115	9,87	13,19	13,41	218,69	284	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,32	6,19	23,97	172,59	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	Итого за завтрак:	645	21,5	26,4	88,1	684,2		
	Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,27	5,07	9,54	89,18	102	2011
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	10,92	4,11	4,17	98,10	233	2011	
ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	6,33	25,70	175,33	312	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013	
МАНДАРИН*	995	23,6	21,42	114,95	754,65			
Итого за обед:	200	23,72	19,62	26,74	384,77	223	2011	
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	400	23,88	19,63	41,66	446,33			
Итого за полдник:	2040	68,94	67,41	244,67	1885,14			

Итого за день: 2040 68,94 67,41 244,67 1885,14

РБЛОКО \* - допускается выдача иных фруктов  
 МАНДАРИН \* - допускается выдача иных фруктов

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Премия пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 6 завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ГОЛУБЦ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2011
	КНЕДЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	11,50	8,30	5,40	160,00	371	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	5,14	31,7	202,14	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	375	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
	ЯБЛОКО *							
Итого за завтрак:		705	21,27	14,13	75,25	538,38	96	2011
обед	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	4,08	16,43	111,72		
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	пр.пр-во	пр.пр-во
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (БИТОЧКИ)	100	15,96	14,82	14,56	255,27	268	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,64	5,28	30,60	180,00	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	900	30,16	25,43	119,13	828,11		
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,88	4,34	16,04	123,33	120	2011
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,76	9,43	15,46	170,60	3	2011
Итого за обед:		200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
Итого за полдник:		450	11,64	13,97	51,3	379,93		
Итого за день:		2055	63,07	53,53	245,68	1746,42		

ЯБЛОКО \* - допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН \* - допускается выдача иных фруктов

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:	652,5	22,4	22,8	83,8	641,6
СанПин 100% суточной нормы:	90,00	92,00	383,00	2720	2720
Норма по СанПин 20% от суточной нормы:	18	18,4	76,6	544	544
Норма по СанПин 25% от суточной нормы:	22,5	23	95,75	680	680
Выход норм в % соотношении за 6 дней	24,88	24,79	21,88	23,59	23,59

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
	Белки	Жиры	Углеводы		
Итого завтраки за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	939,17	30,53	30,71	119,93	886,66
СанПин 100% суточной нормы:	90,00	92,00	383,00	2720	2720
Норма по СанПин 30 % от суточной нормы:	27	27,6	114,9	816	816
Норма по СанПин 35 % от суточной нормы:	31,5	32,2	134,05	952	952
Выход норм в % соотношении за 6 дней	33,92	33,38	31,31	32,60	32,60

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
	Белки	Жиры	Углеводы		
Итого завтраки за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	405,00	12,54	13,04	54,12	387,17
СанПин 100% суточной нормы:	90,00	92,00	383,00	2720	2720
Норма по СанПин 10% от суточной нормы:	9	9,2	38,3	272	272
Норма по СанПин 15% от суточной нормы:	13,5	13,8	57,45	408	408
Выход норм в % соотношении за 6 дней	13,94	14,18	14,13	14,23	14,23

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	65,47	66,56	257,86	1915,41
СанПин 100% суточной нормы:	90,00	92,00	383,00	2720
Норма по СанПин 60 % от суточной нормы:	54,00	55,20	229,80	1632,00
Норма по СанПин 75% от суточной нормы:	67,50	69,00	287,25	2040,00
Выход норм в % соотношении за 6 дней	72,74	72,35	67,33	70,42



Сезон: зима - весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше  
 помесячные

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7 завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	12,90	13,38	11,08	215,71	271	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯКАЯ	180	4,95	4,51	31,02	184,41	184	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (вишня)	200	0,31	0,08	18,63	78,23	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	Итого за завтрак:	640	23,27	23,56	89,25	666,47	112	2011
	СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,67	4,07	18,22	120,45	112	2011
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	21	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	18,49	18,44	17,50	310,24	274	2012
обед	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	БЕЛЮКО*	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013
	Итого за обед:	980	29,10	31,16	110,85	846,90	182	2011
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	6,98	10,91	36,05	270,95	108	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	425	9,80	11,10	72,62	434,64		
Итого за полдник:	2045	62,17	65,82	272,72	1948,01			

Итого за день: БЕЛЮКО \* - допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН \* - допускается выдача иных фруктов

Сезон: зима - весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Премия пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2									
День 8	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2011	
завтрак	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,94	19,29	19,70	327,91	259	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013	
	МАНДАРИН*	655	24,30	20,02	84,63	623,53	93	2008	
	Итого за завтрак:	250	5,90	2,60	25,30	149,00	115	2013	
	обед	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	279	2011
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	10,58	12,45	11,56	203,34	205	2011	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ З ВАРЯНТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	180	6,15	7,67	38,05	246,84	432	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	890	30,31	33,47	130,78	951,16	406,1	2011		
Итого за обед:	60	3,56	1,49	30,63	150,39	112	2013		
полдник	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ. ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	386	2011	
МАНДАРИН*	200	5,80	5,00	8,00	100,00	288,39			
КЕФИР 2,5% ЖИР.	360	10,16	6,69	46,13	288,39				
Итого за полдник:	1905	64,77	60,18	261,54	1863,08				

ЯБЛОКО \* - допускается выдача иных фруктов  
 МАНДАРИН \* - допускается выдача иных фруктов

Сезон: зима - весна  
 возрастная категория: 12 лет и старше

среда	Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Высвобождаемые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
				Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2 День 9 завтрак		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1,41	4,39	8,29	78,04	52	2011	
		РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,13	4,91	4,99	117,56	229	2011	
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	6,36	25,72	176,04	312	2011	
		МАСЛО (ПОРЦИОННО)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011	
		КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,69	0,19	38,01	157,24	359	2011	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013	
	Итого за завтрак:			660	22,62	24,59	97,37	704,17		
			ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,81	3,89	8,78	78,11	88	2011
			КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	пр.пр-во	2011
обед		МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15,54	17,77	2,76	233,02	256	2011	
		НАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯКАЯ	180	4,96	5,20	30,91	190,10	184	2008	
		СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2013	
		ЯБЛОКО*	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013	
	Итого за обед:			1015	31,35	28,16	111,88	835,11		
			ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,72	19,62	26,74	384,77	223	2011
		подчник	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,21	17,05	85,44	378	2011
				400	25,23	20,83	43,79	470,21		
Итого за подчик:			2075	79,2	73,58	253,04	2009,49			

ЯБЛОКО \* -допускается выдача иных фруктов  
 МАНДАРИН \* -допускается выдача иных фруктов

Сезон: зима - весна  
 возрастная категория: 12 лет и старше

Примен пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 10	ОВОЩИ НАТРУДАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2011
завтрак	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ БРЮЛЕРОВ-ЦЫПЛИЛ	100	14,01	15,51	12,82	247,30	295	2011
	РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,46	5,37	21,43	149,35	143	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	665	25,40	24,20	99,40	723,18		
Итого за завтрак:		250	3,11	5,75	16,67	130,72	113	2011
	СУП-ДАЛШИА ДОМАШНЯЯ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
обед	САЛАТ ИЗ КАШЕНОЙ КАПУСТЫ	230	27,46	21,08	42,50	469,50	311	2008
	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	845	36,95	32,55	109,77	884,09		
Итого за обед:		200	5,03	8,13	27,88	205,26	189	2008
	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	3	2011
полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	425	8,38	9,62	62,21	369,25		
Итого за полдник:		1935	70,73	66,37	271,38	1976,52		

ЯБЛОКО \* - допускается выдача иных фруктов  
 МАНДАРИН \* - допускается выдача иных фруктов

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

патница	Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 11 завтрак		КАША ВЯКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	230	9,61	8,35	54,61	333,25	328	2008
			10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
			10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
			200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
			25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
			25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
			100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
			100	15,99	20,44	99,49	651,19		
			250	1,88	5,24	12,26	103,79	115	2011
			100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2011
			Итого за завтрак:			100	1,10	0,00	2,40
обед		СУП С КРУТОЙ ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР)	120	12,55	12,92	13,87	222,25	234	2011
			180	3,85	12,61	27,10	242,86	142	2011
			200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
			40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
			25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
			100	0,80	0,20	7,50	36,00	112	2013
			1015	25,38	31,58	122,93	887,31		
			150	6,90	6,00	40,20	243,01	451	2008
			200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
			350	12,7	11	48,2	343,01		
			Итого за обед:			1965	54,07	63,02	270,62
полдник		ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ КЕФИР 2,5 ЖИР.	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
			350	12,7	11	48,2	343,01		
Итого за полдник:			350	12,7	11	48,2	343,01		
Итого за день:			1965	54,07	63,02	270,62	1881,51		

ЯБЛОКО \* - допускается выдача иных фруктов  
 МАНДАРИН \* - допускается выдача иных фруктов

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

Суббота	Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 12 завтрак		ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,50	3,60	8,50	72,00	53	2021
		ТЕФЕЛИ (2-ой вариант) с соусом томатным с овощами	100	11,14	11,48	12,04	196,08	284	2008
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВРЕКАД	180	5,316	6,19	23,97	172,59	324	2008
		СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
		ЯБЛОКО*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
			730	23,2	22,5	96,71	687,10		
			250	1,27	5,07	9,54	89,18	102	2011
			100	3,01	0,19	6,31	38,80	пр.пр-во	пр.пр-во
			100	10,92	4,11	4,17	98,10	233	2011
		Итого за завтрак:							
Итого за обед:		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	100	3,81	6,33	25,70	175,33	312	2011
		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	180	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
		РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	40	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	25	0,80	0,20	7,50	36,00	112	2013
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	25,01	16,51	113,02	705,82		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	995	3,55	1,49	30,63	150,39	406.1	2011
		МАНДАРИН*	60	0,80	0,20	7,50	36,00	112	2013
		ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖ. ТЕСТА (С ЯБЛОКОМ)	100	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
		МАНДАРИН*	200	4,46	1,69	52,85	247,64		
		ЧАЙ С САХАРОМ	360	52,696	40,75	262,58	1640,56		
		Итого за полдник:							
Итого за день:									

ЯБЛОКО\* - допускается выдача иных фруктов  
 МАНДАРИН\* - допускается выдача иных фруктов

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	658,33	22,47	22,56	94,48	675,94
СамПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СамПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6	544
норма по СамПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	93,75	680
Выход норм в % соотношении за 6 дней		24,96	24,52	24,67	24,85

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 6 дней (неделя вторая) в среднем фактически:	956,67	29,68	28,91	116,54	851,73
СамПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СамПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9	816
норма по СамПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
Выход норм в % соотношении за 6 дней		32,98	31,42	30,43	31,31

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	386,67	11,79	10,16	54,30	358,86
СамПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СамПин 10% от суточной нормы:		9	9,2	38,3	272
норма по СамПин 15% от суточной нормы:		13,5	13,8	57,45	408
Выход норм в % соотношении за 6 дней		13,10	11,04	14,18	13,19

ИТОГО ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		63,94	61,62	265,31	1886,53
СамПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СамПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
норма по СамПин 75% от суточной нормы:		67,5	69	287,25	2040
Выход норм в % соотношении за 6 дней		71,04	66,98	69,27	69,36

ИТОГО ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 12 ДНЕЙ					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за 12 дней (два недели) в среднем фактически:		64,70	64,09	261,59	1900,97
СамПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СамПин 60% от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
норма по СамПин 75% от суточной нормы:		67,50	69,00	287,25	2040,00
Выход норм в % соотношении за 12 дней		71,89	69,66	68,30	69,89

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	725,00	26,74	31,69	85,00	738,89
2 ДЕНЬ	640,00	19,99	19,16	84,98	594,32
3 ДЕНЬ	570,00	23,08	22,97	96,98	705,41
4 ДЕНЬ	630,00	21,82	22,53	72,58	588,27
5 ДЕНЬ	645,00	21,456	26,36	88,06	684,16
6 ДЕНЬ	705,00	21,27	14,13	75,25	538,38
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:					
7 ДЕНЬ	652,50	22,39	22,81	83,81	641,57
8 ДЕНЬ	640,00	23,27	23,56	89,25	666,47
9 ДЕНЬ	655,00	24,3	20,02	84,63	623,53
10 ДЕНЬ	660,00	22,62	24,59	97,37	704,17
11 ДЕНЬ	665,00	25,4	24,2	99,4	723,18
12 ДЕНЬ	600,00	15,99	20,44	99,49	651,19
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:					
1 ДЕНЬ	730,00	23,226	22,55	96,71	687,1
2 ДЕНЬ	658,33	22,47	22,56	94,48	675,94
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)					
	655,42	22,43	22,68	89,14	658,76

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	900,00	27,08	36,92	114,29	908,00
2 ДЕНЬ	945,00	40,03	36,74	122,55	986,76
3 ДЕНЬ	880,00	30,22	32,61	129,83	938,87
4 ДЕНЬ	1015,00	32,09	31,15	118,85	901,59
5 ДЕНЬ	995,00	23,6	21,42	114,95	754,65
6 ДЕНЬ	900,00	30	25	119	828
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:					
7 ДЕНЬ	939,17	30,53	30,71	119,93	886,66
8 ДЕНЬ	980,00	29,1	31,16	110,85	846,9
9 ДЕНЬ	890,00	30,31	33,47	130,78	951,16
10 ДЕНЬ	1015,00	31,35	28,16	111,88	835,11
11 ДЕНЬ	845,00	36,95	32,55	109,77	884,09
12 ДЕНЬ	1015,00	25,38	31,58	122,93	887,31
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:					
1 ДЕНЬ	995,00	25,01	16,51	113,02	705,82
2 ДЕНЬ	956,67	29,68	28,91	116,54	851,73
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)					
	947,92	30,11	29,81	118,24	869,20



ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	365,00	10,43	6,81	48,46	300,06
2 ДЕНЬ	440	10,92	21,18	63,34	489,6
3 ДЕНЬ	375	5,74	3,49	49,36	254,77
4 ДЕНЬ	400	12,65	13,17	70,6	452,34
5 ДЕНЬ	400	23,88	19,63	41,66	446,33
6 ДЕНЬ	450	12	14	51	380
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	405,00	12,54	13,04	54,12	387,17
7 ДЕНЬ	425	9,8	11,1	72,62	434,64
8 ДЕНЬ	360	10,16	6,69	46,13	288,39
9 ДЕНЬ	400	25,23	20,83	43,79	470,21
10 ДЕНЬ	425	8,38	9,62	62,21	369,25
11 ДЕНЬ	350	12,7	11	48,2	343,01
12 ДЕНЬ	360	4,46	1,69	52,85	247,64
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	386,67	11,79	10,16	54,30	358,86
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ПОЛДНИК)	395,83	12,17	11,60	54,21	373,01