

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1										
День 1										
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА			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
				550	19,3	18,1	93,7	617,5		
Итого за завтрак:										
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 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: зимний
 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			
Неделя 1								
День 2								
завтрак		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
		ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	10,6	13,2	14,3	218,5	321	2016
		СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	0,3	1	1,4	15,5	419-гтк	2021
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
		ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
		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:			21,5	19,7	96,8	651,5		
обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	1,3	6,1	6,2	84,2	31	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	10,4	9,7	13,1	182,4	239-гтк	2011
		КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	3,9	5,7	27,1	176,5	145	2011
		КАКАО С МОЛОКОМ	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:			31,8	29	112,9	840,6		
полдник		БЛИНЧИКИ	7,4	11,6	42,4	303,8	399	2011
		ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	1,5	1,2	17	85,4	378	2011
Итого за полдник:			8,9	12,8	59,4	389,2		
Итого за день:			62,2	61,5	269,1	1881,3		

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимний
 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			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-гтк	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-гтк	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 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:					1920	60,8	55,6	259,8	1883		

** - допускается выдача иных овощей

***- допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
День 4 завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	15,9	15,9	47,4	396	286-гтк	2021	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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 выдачи иных фруктов

сезон: зимний
 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			
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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-тпк	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
	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	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	110	13,8	16,7	8,9	292	297	2011
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	200	5,5	7,7	31,8	150,5	400-тпк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	950	30	30,1	110,2	813,9		
Итого за обед:		150	8	6,8	44,8	273	564	2021
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)	200	5,8	5	8	106	386	2011
	КЕФИР	350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за полдник:		1590	53,4	54,2	201,6	1487,5		
Итого за день:								

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 6		100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	130	11,2	15,7	11,1	258,7	274	2011
	ФРАЗЫ 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	150	2021
Итого за завтрак:		100	1,9	8,9	7,7	118	101	2011
обед		250	2	2,7	12,1	85,8	308	2021
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)	100	12,8	4,1	5,9	112,6	142	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	200	4,3	13,1	32,6	266,1	78	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	930	27,9	30	112,3	836,5	399	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	145	7,4	11,6	42,4	303,8	378	2011
Итого за обед:		200/15	1,5	1,2	17	85,4	378	2011
полдник	БЛИНЧИКИ	360	8,9	12,8	59,4	389,2		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	1960	56,1	64,6	253,7	1855,2		
Итого за полдник:								
Итого за день:								

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	ОЛАДЫИ 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: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 2								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **	100	0,7	*	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-ттк	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 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
	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 выдачи иных овощей

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

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

* - допускается выдача иных фруктов

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 4							
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	0,8	6	2,6	68	16	2021
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	10,4	9,7	13,1	182,4	239	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за завтрак:		23	24,1	80,1	630,5		
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	1,5	6	8,4	94,1	1	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
	ГУЛЯШ	11,7	15,3	4,2	320,5	260	2011
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ	2,9	5,9	34	200,1	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за обед:		25,8	33,5	111,1	968,2		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ 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:		62,9	66,7	249	1970		

сезон: зимний
 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			
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ 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	2011
	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 выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептов	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г			
День 6 завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ) ОГУРЦЫ **	100	0,8	0,1	1,7	11	2021
	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-тпк 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 день:		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)

итого завтрака за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически: СанПиН 100 % суточной нормы: норма по СанПиН 20 % от суточной нормы: норма по СанПиН 25 % от суточной нормы: выход норм в % соотношении за 6 дней	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	629	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал
		20,93	20,32	89,17	624,75
		90	92	383	2720
		18	18,4	76,6	544
		22,5	23	95,75	680
	23,26	22,08	23,28	22,97	

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

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

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически: СанПиН 100 % суточной нормы: норма по СанПиН 10 % от суточной нормы: норма по СанПиН 15 % от суточной нормы: выход норм в % соотношении за 6 дней	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	355	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал
		11,73	11,37	55,28	372,95
		90	92	383	2720
		9	9,2	38,3	272
		13,5	13,8	57,45	408
	13,04	12,36	14,43	13,71	

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =60-75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически: СанПиН 100 % суточной нормы: норма по СанПиН 60 % от суточной нормы: норма по СанПиН 75 % от суточной нормы: выход норм в % соотношении за 6 дней	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	1886	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал
		58,92	58,83	251,25	1802,28
		90	92	383	2720
		54	55,2	229,8	1632
		67,5	69	287,25	2040
	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 завтрака за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	640	22,47	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
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	22,47	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 (ОБЕД) 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 (ОБЕД):	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