

УТВЕРЖДАЮ



И.А. Игнаткина

Н.А. Игнаткина

2024 год

СОГЛАСОВАНО



Директор СОШ № 12

Лашко Р.В.

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	Наименование блюда					Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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
Итого за завтрак:												
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **					550	19,3	18,1	93,7	617,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ					100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ					250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ					120	12,1	15	12,5	223,2	279	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ					180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ					200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ					40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*					30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
						100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:												
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)					1020	28,3	26,8	118,4	816		
	КЕФИР, АЦИДОФЕЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН					150	8	6,8	44,8	273	564	2021
Итого за полдник:												
Итого за день:						350	13,8	11,8	52,8	379		
						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 (ПОРЦИЙМИ) 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-гтк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ					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:						670	21,5	19,7	96,8	651,5		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ					100	1,3	6,1	6,2	84,2	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ					250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ					120	10,4	9,7	13,1	182,4	239-гтк	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ					180	3,9	5,7	27,1	176,5	145	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ					200	3,3	2,9	13,8	94	462	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	31,8	29	112,9	840,6		
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:						1965	62,2	61,5	269,1	1881,3		

** - допускается выдача 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					100	0,7	0,1	1,9	11	148
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **									
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯЩИЕ-рыбные				110	9,5	11	12	166,5	486-ткк
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ				180	4,9	7,2	10,4	126,1	377
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ				30	0,3	1	1,4	15,5	419-ткк
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ				200	0,6	0,1	20,1	84	495
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				40	3	0,3	19,7	93,6	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				20	1,6	0,3	8	41,2	574
Итого за завтрак:					680	20,6	20	73,5	537,9	
обед					110	1,3	0,2	8,1	43,3	56
	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ									
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ				250	2,6	5,1	13,3	109,5	100
	РАГУ ИЗ СВИДИНЫ				220	14,7	19,2	32,8	473,8	263
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ				200	0,2	0,2	23,8	98	476
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				40	3	0,3	19,7	93,6	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				40	3,2	0,6	16	82,4	574
	ПРЯНИКИ***				20	1,1	0,9	14,8	73,2	581
Итого за обед:					880	26,1	26,5	128,5	973,8	
полдник					160	8,2	4	48	260,8	451
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ									
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ				200	5,9	5,1	9,8	110,5	385
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 рецептур
							Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1												
День 4												
завтрак						200	15,9	15,9	47,4	396	286-гтк	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
						565	21,5	18,2	97,6	638,5		
Итого за завтрак:						100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
обед						250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
						100	10,6	18,2	2,6	305	256	2021
						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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
							Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1												
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-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
	ПЮРЕ 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 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:						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	№ рецептур	Сборник рецептур
							Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1												
День 6												
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙ) помидоры **					100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ЗРАЗЫ РУБЕЛЕННЫЕ					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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)					100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 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

Прием пищи	Наименование блюда					Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	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 выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зима-весна

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2										
День 2										
завтрак										
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **				0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ				11,9	11,2	15	304,3	326	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ				6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ				0,3	1	1,4	15,5	419-тнк	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных				0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:					23,6	18,8	87,5	708,6		
обед										
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК				1	6,1	7,5	89	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ				1,9	4,4	7	75	95	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ				12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ				4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ				0,2	0,2	23,8	98	476	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:					26,8	28,9	114,9	828,4		
полдник										
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВНОГО ТЕСТА (с яблоком)				8	6,8	44,8	273	564	2021
	КЕФИР				5,8	5	8	106	386	2011
Итого за полдник:					13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:					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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
							Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2												
День 3												
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)					100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ					200	16,6	13,4	4,6	268,2	268-тгк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ					200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ					20	1,5	0,2	9,8	46,8	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
	ВАФЛИ ***					20	0,6	0,7	15,5	70,8	580	2021
Итого за завтрак:						660	23,6	24,1	75,6	675		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ					100	1,4	6,1	7,6	91	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ					250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ					110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ					180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ					200	0,2	0,1	9,3	38	457	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:						925	30,5	29,3	111	818,9		
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:						1945	63	66,2	246	1883,1		

* - допускается выдача иных фруктов

***- допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зима-весна

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прим 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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ					100	0,8	6	2,6	68	16	2021
	ТЕФЕЛИ 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 ГРЕЧНЕВАЯ 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	№ рецеп-туры	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
	ПЛОД 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 РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА				110	16,4	19,8	33,6	329,9	294-ггк	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 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) отрубы **					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-гтк	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						100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	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						200	5,8	5	8	106	386	2011
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)					350	13,8	11,8	52,8	379		
	КЕФИР					1850	65	63,1	254,2	2031		
Итого за полдник:												
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 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 полдники 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 (обеда):		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 НЦЗД 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».

