

УТВЕРЖДАЮ

ИП Чаушева М.Я.



Чаушева М.Я.

« 30 » августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Директор

СОШ №

47



« 31 » августа 2023 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(12-ти дневное)**

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН**

Сезон: ОСЕННИЙ

Возраст : 12 лет и старше

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

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	9,1	11,1	40,0	307,3	2011	175
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,2	5,3	0,0	65,5	2011	15
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	2011	14
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,2	2011	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	2008	ПР
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	2008	
Итого за завтрак:		550,00	18,00	23,30	91,20	658,20		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом	100	1,1	0,2	8,6	42,0	2011	59
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	18,9	26,5	32,7	539,0	2015	263
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2
Итого за обед:		930	28,1	32,6	111,3	950,8		
Итого за день:		1480,00	46,10	55,90	202,50	1609,00		

СЛИВА * -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	ГУЛЯШ	100	13,4	17,7	3,4	248,9	2011	260
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,8	41,1	242,8	2011	309
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	21,7	90,0	2016	468
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	2008	
Итого за завтрак:		615	23,50	23,9	86,4	683,7		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	2011	20
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	2011	101
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	15,2	8,1	7,9	167,2	2011	229
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,7	45,3	249,2	2011	305
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88,0	2021	465
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	2008	ПР	
Итого за обед:		960	30,1	26,6	135,8	905,3		
Итого за день:		1575	53,6	50,5	222,2	1589		

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 3								
завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2008	29
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	13,5	11,3	11,8	276,6	2016	326
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ п	180	5,3	4,3	35,0	161,8	2021	227
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008	ПР
Итого за завтрак:		585	23,10	21,00	81,30	651,60		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	2011	53
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	2011	102
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,1	15,0	12,5	223,2	2011	279
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,9	5,9	20,2	156,3	2011	321
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,3	115,4	2011	352
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:		950	30,20	31,20	125,80	898,60		
Итого за день:		1535	53,3	52,2	207,1	1550,2		

сезон: ОСЕННИЙ
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1									
День 4									
завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	2011	45	
	ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ"	210	17,2	18,0	25,7	361,5	2016	276	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	2011	349	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008		
Итого за завтрак:		550	23	23,6	79,8	651,7			
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71	
	СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,3	5,5	11,7	105,7	2011	113	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14,5	20,1	12,6	311,6	2011	269	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	2021	223	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	ПР	
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2011	338	
	Итого за обед:		1020	29,30	30,70	116,50	885,00		
	Итого за день:		1570	52,3	54,3	196,3	1536,7		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ттк	200	20,6	23,4	35,7	436,3	2011	291
	ЧАЙ	200	0,4	0,1	14,9	62,0	2021	458
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10,0	45,6	2011	338.1
Итого за завтрак:		620	24,0	24,1	74,4	615,3		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	6,1	3,8	76,7	2011	27
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	105	13,2	15,5	8,5	278,5	2011	297
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	2011	312
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	ПР
Итого за обед:		925	27,4	33,8	112,2	917,5		
Итого за день:		1545	51,4	57,9	186,6	1532,8		

ГРУША * -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	12,5	10,7	5,9	112,6	2021	308
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,3	238,5	2015	309/202
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,2	21,0	2011	331
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2011	338
Итого за завтрак:		750	23,50	18,40	89,30	563,50		
обед	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2008	29
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	2011	96
	ГУЛЯШ	100	13,4	17,7	3,4	248,9	2011	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180,0	2008	184
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	2011	388
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008	ПР
Итого за обед:		910	26,1	34,1	120,6	938,8		
Итого за день:		1660	50	53	210	1502		

ЯБЛОКО * -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:	611,7	22,5	22,4	83,7	637,3
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		25,02	24,33	21,86	23,43

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:	949,17	28,53	31,50	120,37	916,00
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		31,70	34,24	31,43	33,68

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:		51,05	53,88	204,10	1553,33
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 50 % от суточной нормы:		45,00	46,00	191,50	1360,00
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
выход норм в % соотношении за 6 дней		56,72	58,57	53,29	57,11

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 7								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ"	100	12,9	18,5	27,5	376,7	2011	268-ттк
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	2021	223
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008	ПР
Итого за завтрак:		605	20,50	22,70	80,30	656,60		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	2011	108
	ПТИЦА , ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	15,3	18,9	3,3	244,7	2011	290
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,5	239,5	2015	309/202
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2	
Итого за обед:		960	31,30	31,10	116,00	875,80		
Итого за день:		1565	51,8	53,8	196,3	1532,4		

СЛИВА * -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 8								
завтрак	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	5,0	4,4	78,9	2008	29
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ	100	10,1	8,3	1,5	123,0	2016	248
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	2011	312
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	2011	342.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
Итого за завтрак:		630	19,20	20,20	82,20	600,30		
обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ или черносливом	100	1,1	0,2	8,6	42,0	2011	59
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	ПЛОВ	240	20,8	27,2	41,9	574,2	2011	265
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	2011	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:		660	29,00	32,90	110,50	934,80		
Итого за день:		1290	48,2	53,1	192,7	1535,1		

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 9								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	2011	53
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК)	200	18,6	19,3	4,9	288,5	2011	210-ТТК
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	21,7	90,0	2016	468
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	2021	574
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	2008	ПР
	Итого за завтрак:		655	24,2	24,7	75,9	651,7	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	2011	23
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	2011	102
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ п	220	20,7	15,7	28,4	337,7	2021	328
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	2011	342.1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:		840	32,80	28,00	110,60	827,70		
Итого за день:		1495	57	52,7	186,5	1479,4		

СЛИВА * -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 10								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10,6	17,2	14,3	342,4	2016	321
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180,0	2008	324
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45,0	2021	492
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
Итого за завтрак:		625	17,30	23,10	79,30	681,40		
обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	2011	45
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	2011	96
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	2011	279
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	4,3	35,0	161,8	2021	227
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	2011	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
Итого за обед:		920	25,90	29,00	128,90	833,90		
Итого за день:		1545	43,2	52,1	208,2	1515,3		

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 11								
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком	200	20,7	10,7	49,6	392,3	2012	236
	ттк							
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	2011	14
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	2011	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2021	573
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)*	115	0,5	0,5	11,3	54,1	2011	338
Итого за завтрак:		550	23,00	23,70	81,10	648,20		
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2011	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,5	103,4	2011	82
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-ттк	100	14,9	18,0	14,5	279,7	2011	294-ттк
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	2011	312
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,5	2,0	23,4	2012	348
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	21,7	90,0	2016	468
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	ПР
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)*	100	0,4	0,3	10,0	45,6	2011	338.1	
Итого за обед:		1030	27,60	31,80	123,00	897,50		
Итого за день:		1580	50,6	55,5	204,1	1545,7		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов ГРУША * -допускается выдача иных фруктов

сезон: ОСЕННИЙ

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 12								
завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	2011	45
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	2011	15
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	220	13,5	9,0	27,3	245,4	2021	375
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	2021	465
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)*	100	0,8	0,3	9,3	47,5	2011	338.2
	Итого за завтрак:		650	23,4	20,0	76,20	585,00	
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	2011	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	2011	101
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	15,0	12,8	7,1	135,1	2021	308
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,1	237,8	2015	309/202
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,2	21,0	2011	331
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	2011	389
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	2008	ПР
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	ПР
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	2008	ПР
Итого за обед:		950	32,80	26,10	140,20	859,30		
Итого за день:		1600	56,2	46,1	216,4	1444,3		

СЛИВА * -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:	619,17	21,27	22,40	79,17	637,20
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		23,63	24,35	20,67	23,43

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:	893,33	29,90	29,82	121,53	871,50
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	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		33,22	32,41	31,73	32,04

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:		51,17	52,22	200,70	1508,70
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5	1360
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8	1632
выход норм в % соотношении за 6 дней		56,85	56,76	52,40	55,47

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 12 ДНЕЙ					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 12 дней (две недели) в среднем фактически:		51,11	53,05	202,40	1531,02
СанПин 100% суточной нормы:		90,00	92,00	383,00	2720
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45,00	46,00	191,50	1360,00
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54,00	55,20	229,80	1632,00
выход норм в % соотношении за 12 дней		56,79	57,66	52,85	56,29

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	550,00	18,00	23,30	91,20	658,20
2 ДЕНЬ	615,00	23,5	23,9	86,4	683,7
3 ДЕНЬ	585,00	23,1	21	81,3	651,6
4 ДЕНЬ	550,00	23	23,6	79,8	651,7
5 ДЕНЬ	620,00	24	24,1	74,4	615,3
6 ДЕНЬ	750,00	23,50	18,40	89,30	563,50
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	611,67	22,52	22,38	83,73	637,33
7 ДЕНЬ	605,00	20,5	22,7	80,3	656,6
8 ДЕНЬ	630,00	19,2	20,2	82,2	600,3
9 ДЕНЬ	655,00	24,2	24,7	75,9	651,7
10 ДЕНЬ	625,00	17,3	23,1	79,3	681,4
11 ДЕНЬ	550,00	23	23,7	81,1	648,2
12 ДЕНЬ	650,00	23,4	20	76,2	585
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	619,17	21,27	22,40	79,17	637,20
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	615,42	21,89	22,39	81,45	637,27

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	930,00	28,10	32,60	111,30	950,80
2 ДЕНЬ	960,00	30,1	26,6	135,8	905,3
3 ДЕНЬ	950,00	30,2	31,2	125,8	898,6
4 ДЕНЬ	1020,00	29,3	30,7	116,5	885
5 ДЕНЬ	925,00	27,4	33,8	112,2	917,5
6 ДЕНЬ	910,00	26	34	121	939
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	949,17	28,53	31,50	120,37	916,00
7 ДЕНЬ	960,00	31,3	31,1	116	875,8
8 ДЕНЬ	660,00	29	32,9	110,5	934,8
9 ДЕНЬ	840,00	32,8	28	110,6	827,7
10 ДЕНЬ	920,00	25,9	29	128,9	833,9
11 ДЕНЬ	1030,00	27,6	31,8	123	897,5
12 ДЕНЬ	950,00	32,8	26,1	140,2	859,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	893,33	29,90	29,82	121,53	871,50
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)	921,25	29,22	30,66	120,95	893,75