



УТВЕРЖДАЮ

ИП Чашушина М.Я.

М.Я. Чашушина

2024 год

СОГЛАСОВАНО

Директор

№ 17



2024 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(15-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН

Сезон: ЛЕТНИЙ

Возраст: от 12 - 18 лет

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

сезон- летний

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 1 день 1	Завтрак							
	КАША "ДРУЖБА"	230	5,8	7,4	31	213,9	229-п	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	21	5	6,2	0	75,2	75	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	79	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за завтрак:		564	21,9	23,1	92,2	663,1		
	Обед							
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	280	2,7	8,9	20,8	174,1	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	15,7	14,8	19,3	273,4	271	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	210	4	5,9	19,6	141,8	177-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	83	2021
Итого за обед:		1100	31,5	31,1	131,9	932,7		
Всего за день:			53,4	54,2	224,1	1595,8		

сезон- летний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 2		Завтрак						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	100	2,9	3,6	5	63,8	157	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	9,4	14,3	13,8	222,2	268-ттк	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-ттк	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		705	22,9	22,9	98,3	691,3		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,5	6,1	9,1	98	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	270	6,8	3,9	15,8	125	113	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	10,4	9,8	13,1	181,6	239-ттк	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	210	4,5	10,8	33,5	242,4	145	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		980	30,4	31,7	128,3	911,8		
Всего за день:			53,3	54,6	226,6	1603,1		

сезон- летний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
неделя 1 день 3		Завтрак						
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5	4,5	0,3	61,3	209	2011
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,8	8,2	39,1	261,2	230-п	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	75	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
Итого за завтрак:		605	22,9	24,1	92,5	676,9		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6	1,8	64	14	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	300	2,4	3,3	14,5	102,9	101	2011
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	260	17,3	22,8	38,8	429,3	263	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,8	0,9	24,1	123,6	574	2021
Итого за обед:		980	30,8	33,7	128,9	946,2		
Всего за день:			53,7	57,8	221,4	1623,1		

сезон- летний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 4		Завтрак						
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23	2011
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	220	15,3	17	36,4	359,8	375-тгк	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	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	75	0,3	0,2	15	63	446-п	2021
Итого за завтрак:		655	21,5	24,1	91,9	671,4		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	100	1,2	6,1	16,2	125,1	24-п	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	280	2,8	4,3	12,5	100	128	2021
	ГУЛЯШ	110	13,2	17,8	7,2	241,7	260	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,2	4,3	30,7	182,1	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
Итого за обед:		985	30,4	33,6	130,2	945,4		
Всего за день:			51,9	57,7	222,1	1616,8		

сезон- летний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5		Завтрак						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	16	16	47,4	400,1	286-тгк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,8	2,1	13,9	81,8	471	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	11,5	64	460	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
Итого за завтрак:		570	22,9	23,9	100,5	711		
		Обед						
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	5,3	8,3	90,1	95	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	120	15,1	18,3	18,7	299,7	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый)	210	5,8	8,1	33,4	229,8	400-тгк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		1030	32,6	33,1	128	939,4		
Всего за день:			55,5	57	228,5	1650,4		

сезон- летний

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			
Завтрак								
Неделя 2 день 1	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	230	5,7	7,2	35,7	230,8	236-п	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,6	75	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за завтрак:		563	21,9	23	97,1	682,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	110	1,7	6,7	10	107,9	1	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	15,4	4,9	7,1	135,6	308-тгк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	210	4,6	13,7	34,4	279,4	142	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	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 (груши)	120	0,5	0,4	12,4	56,4	82	2021
Итого за обед:		1080	31,5	30,9	128	918,5	353	
Всего за день:			53,4	53,9	225,1	1600,9		

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 2		Завтрак						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,5	6,2	7,6	92	30	2021
	ПЛОВ из мяса	210	14,6	16,8	34,6	348,9	330-п	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	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 завтрак:		600	23,4	24,1	92,3	680,3		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	6,1	3,5	73,1	18	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,4	7	75,1	95	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	120	15,7	17,6	32,5	350,8	294-тгк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за обед:		955	31,6	33,3	129,3	942,6		
Всего за день:			55	57,4	221,6	1622,9		

сезон- летний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 3	Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	5	1,2	1,5	0	17,9	75	2021
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	16	16	47,4	400,1	286-гтк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	11,1	65,4	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:		580	23,1	23,8	100,5	709,9		
	. Обед							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	280	2,8	4,3	12,5	100	128	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	260	17,4	22,8	38,8	429,9	263	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	4,4	0,8	22,1	113,3	574	2021
Итого за обед:		955	31	33,6	128,5	940,6		
Всего за день:			54,1	57,4	229	1650,5		

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 4		Завтрак						
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,5	3,6	8,5	72	53	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	9,5	12,6	9,7	191	296	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	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	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		640	23	23	99,7	697,2		
		Обед						
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,6	4,5	3,8	61,8	104	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	14,2	14,1	9	219,9	229	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	220	4,7	11,3	35,1	254	145	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абрикос)	200	1	0,2	20,2	86	501	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
	ВАФЛИ	28	0,8	0,9	21,6	99,1	580-ТТК	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за обед:		1103	30	32,4	140	966,5		
Всего за день:			53	55,4	239,7	1663,7		

сезон- летний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5		Завтрак						
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	100	2,9	3,6	5	63,8	157	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	9,4	14,3	13,8	222,2	268-гтк	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ВАФЛИ	22	0,6	0,7	17	77,9	580-гтк	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	120	1	0,4	11,5	58,8	82	2021
Итого за завтрак:		727	23,3	22,4	100	701,2		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	7,6	91,1	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	280	7,1	4	16,4	129,7	113	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	120	12,1	14,4	15,9	241,4	268	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,5	5,2	33,4	202,2	225	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		980	32,9	30,7	130,0	927,2		
Всего за день:			56,2	53,1	230	1628,4		

сезон- летний

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			
Завтрак								
Неделя 3 день 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	230	9,4	7,4	42,5	275,9	223	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	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	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за завтрак:		640	21,8	23,2	98,3	689		
Обед								
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	100	1,2	6,1	16,3	125,4	24-п	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	280	3	3,9	10,5	89,7	115	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ	120	12,7	17	4,1	221,1	256	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,8	4,8	38,8	179,1	227	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абрикос)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
Итого за обед:		1075	30,3	33,1	134,1	918,8		
Всего за день:			52,1	56,3	232,4	1607,8		

сезон- летний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 день 2		Завтрак						
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	75	2021
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	110	9,4	13,3	9,4	218,9	274	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,9	5,9	34	200,1	324	2008
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	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
Итого за завтрак:		690	21,7	23,3	97,2	707,2		
		Обед						
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	120	1,8	7,3	10,9	117,6	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	290	2,3	3,1	14,1	99,5	101	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	14,2	14,1	9	219,9	229	2011
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	210	3,2	4,4	33	182,3	218	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	120	0,5	0,4	12,4	56,4	82	2021
Итого за обед:		1155	30,1	30,7	140,3	963,4		
Всего за день:			51,8	54	237,5	1670,6		

сезон- летний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 день 3		Завтрак						
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	16	16	47,4	400,1	286-ттк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,8	2,1	13,9	81,8	471	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	11,5	64	460	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
Итого за завтрак:		570	22,9	23,9	100,5	711		
		Обед						
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	5,3	8,3	90,1	95	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	120	15,1	18,3	18,7	299,7	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	220	6,1	8,5	35	240,8	400-ттк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за обед:		1040	32,9	33,5	129,2	949		
Всего за день:			55,8	57,4	229,7	1660		

сезон- летний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 3 день 4								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,5	3,6	8,5	72	53	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	9,5	12,6	9,7	191	296	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	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		635	23	22,9	99,1	693,5		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	260	6,6	3,7	15,2	120,3	113	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	15,4	20,1	35,3	379,5	328	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	580-ттк	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
Итого за обед:		985	30	32,3	139,8	972,5		
Всего за день:			53	55,2	238,9	1666		

сезон- летний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 3 день 5	КАША "ДРУЖБА"	220	5,6	7,1	29,6	204,7	229-п	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	27	6,4	8	0	96,7	75	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	580-тгк	2021
Итого за завтрак:		557	21,5	23,1	99,7	693		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6	1,8	64	14	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	10,1	12	13,2	201,2	268	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,4	8	11,6	140,1	377	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	4,3	2,5	30,2	162,7	390	
Итого за обед:		1035	30,6	33,7	127,7	938,9		
Всего за день:			52,1	56,8	227,4	1631,9		

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя)	620	22	24	95	683
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25,7	25	25
ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя)	1015	31	33	129	935
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 5 дней		35	35	33,8	34,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 100 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя)	0	54	56	225	1618
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 100 % от суточной нормы:		90	92	383	2720
выход норм в % соотношении за 5 дней		60	61	59	59

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя)	622	23	23	98	694
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25,6	25,5
ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя)	1015	31	32	131	939
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 5 дней		35	35,0	34,2	34,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 100 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем		54	55	229	1633
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 100 % от суточной нормы:		90	92	383	2720
выход норм в % соотношении за 5 дней		60	60	60	60,0

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (третья неделя)	618	22	23	99	699
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25,8	25,7
ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (третья неделя)	1058	31	33	134	949
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 5 дней		34,2	35,5	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 100 % ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (третья неделя) в среднем		53	56	233	1647
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 100 % от суточной нормы:		90	92	383	2720
выход норм в % соотношении за 5 дней		59	60,8	60,9	60,6

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 для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений./сост. А.Я. Первалов, 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 технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2016. - 640 с.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».