



Козлов В.И.

« 2 » февраль 2024 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 13

Им. Д.К. Павлоградского

станции Ленинградской

Васильченко Н.Н.



« 5 » февраль 2024 год

## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12-ти дневное)

## ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

Сезон: зимне-весенний

Возраст: 12 лет и старше

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

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 понедельник

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			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)п	15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРЯНИКИп***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за завтрак:		550	19,4	18,1	93,9	619,5		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,1	15	12,5	223,2	279	2011
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:		1020	28,3	26,8	118,4	816		
Итого за день:		1570	47,7	44,9	212,3	1435,5		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний  
 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 (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	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 ЗЕЛЕНЬЮп-гтк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-гтк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п	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 п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	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 п	100	1,3	6,1	6,2	84,2	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п	250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-гтк	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 п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		935	31,8	29	112,9	840,6		
Итого за день:		1605	53,3	48,7	209,7	1492,1		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний  
 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	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные-тпк	200	15,9	15,9	47,4	396	286-тпк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		565	21,5	18,2	97,6	638,5		
обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	110	1,3	0,2	8,1	43,3	56	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	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 п	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		880	26,1	26,5	128,5	973,8		
Итого за день:		1445	47,6	44,7	226,1	1612,3		

\*\* - допускается выдача иных овощей

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ПАЛОЧКИ ХРУСТЯЩИЕ рыбные-тгк	110	9,5	11,1	12	166,5	486-тгк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮп-тгк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-тгк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		680	20,6	20	73,5	537,9		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп	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 п	180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:		1045	27,2	32,3	111,3	925,7		
Итого за день:		1725	47,8	52,3	184,8	1463,6		

\* - допускается выдачи иных фруктов

сезон: зимне-весенний  
 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	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п	100	1.6	6	8.2	94	9	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-гтк	200	13.9	14.99	35.8	327.6	375-гтк	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п	180	2.5	2.3	12.2	79.2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0.3	19.7	93.6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1.6	0.3	8	41.2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)п*	100	0.8	0.2	7.5	38	82	2021
	Итого за завтрак:		640	23.4	24.09	91.4	673.6	
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	100	0.8	0.1	1.7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	250	1.9	4.4	7	75	95	2021
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	110	13.8	16.7	8.9	292	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)п-гтк	200	5.5	7.7	31.8	150.5	400-гтк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0.2	20.2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	50	3.8	0.4	24.6	117	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3.2	0.6	16	82.4	574	2021	
Итого за обед:		950	30	30.1	110.2	813.9		
Итого за день:		1590	53.4	54.19	201.6	1487.5		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидора п**	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	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 п	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	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)п	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 п	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 п	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		930	27,9	30	112,3	836,5		
Итого за день:		1600	47,2	51,8	194,3	1466		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний  
 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	#REF!	250	10.25	8	46.12	299.37	223	2021
	#REF!	10	0.1	7.3	0.1	66.1	79	2021
	#REF!	10	2.3	3		35.8	75	2021
	#REF!	200	3.3	2.9	13.8	94	462	2021
	#REF!	40		0.3	19.7	93.6	573	2021
	#REF!	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 п**	100	0.8	0.1	1.7	11	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ п	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 п	200	0.6	0.1	20.1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3.4	0.4	22.1	105.3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	35	2.8	0.5	14	72.1	574	2021
Итого за обед:		970	26.7	32.5	114.4	914.6		
Итого за день:		1520	48.85	54.6	210.12	1585.87		

\* - допускается выдачи иных фруктов

\*\* - допускается выдачи иных овощей



сезон: зимне-весенний  
 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	#REF!	100	0,4	6,1	7,6	92	30	2021
	#REF!	200	14,6	16,9	34,6	368	330	2021
	#REF!	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	#REF!	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	#REF!	20	1,6	0,3	8	41,2	573	2021
	#REF!	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	#REF!	650	19,6	24	84,3	655,4		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-тгк	110	16,4	19,8	33,6	329,9	294-тгк	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		925	32,6	31,4	139,7	923		
Итого за день:		1575	52,2	55,4	224	1578,4		

\* - допускается выдачи иных фруктов  
 \*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний  
 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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п	100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ-тк	200	16,6	13,4	4,6	268,2	268-тк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ВАФЛИ п***	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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ п	100	1,4	6,1	7,6	91	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п	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 п	180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	Итого за обед:	925	30,5	29,3	111	818,9		
	Итого за день:	1585	54,1	53,4	186,6	1493,9		

\* - допускается выдача иных фруктов

\*\*\* - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ п	100	0,8	6	2,6	68	16	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	10,4	9,7	13,1	182,4	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА п	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3,5	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	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 п	100	1,5	6	8,4	94,1	1	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	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	34,06	200,1	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД п	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		945	25,4	33,4	109,16	957,9		
Итого за день:		1625	48,4	57,5	189,26	1588,4		

сезон: зимне-весенний  
 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 2								
День 5								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	110	11,9	11,2	15	304,3	326	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ п-тк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-тк	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	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 п	100	1	6,1	7,5	89	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п	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
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		935	27,6	28,9	111,3	816,4		
Итого за день:		1605	51,2	47,7	198,8	1525		

\*\* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	#REF!	100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-гтк	2011
	#REF!	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 п	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		630	22,9	18	90	676,2		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп	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 п	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	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		
Итого за день:		1500	51,2	51,3	201,4	1652		

\*\* - 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	20.95	20.32	89.20	625.08
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		23.28	22.08	23.29	22.98

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 ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% 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:	1589	49.50	49.43	204.80	1492.83
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	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		55.00	53.73	53.47	54.88

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:	928	28.52	31.47	116.16	901.10
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		31.69	34.20	30.33	33.13

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	1568	50.99	53.32	201.70	1570.60
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	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		56.66	57.95	52.66	57.74

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	19.4	18.1	93.9	619.5
2 ДЕНЬ	670	21.5	19.7	96.8	651.5
3 ДЕНЬ	565	21.5	18.2	97.6	638.5

4 ДЕНЬ	680	20.6	20	73.5	537.9
5 ДЕНЬ	640	23.4	24.09	91.4	673.6
6 ДЕНЬ	670	19.3	21.8	82	629.5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	629.17	20.95	20.32	89.20	625.08
7 ДЕНЬ	550	22.15	22.1	95.72	671.27
8 ДЕНЬ	650	19.6	24	84.3	655.4
9 ДЕНЬ	660	23.6	24.1	75.6	675
10 ДЕНЬ	680	23	24.1	80.1	630.5
11 ДЕНЬ	670	23.6	18.8	87.5	708.6
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	21.71	21.08	87.37	647.29

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	925	32.6	31.4	139.7	923
9 ДЕНЬ	925	30.5	29.3	111	818.9
10 ДЕНЬ	945	25.4	33.4	109.16	957.9
11 ДЕНЬ	935	27.6	28.9	111.3	816.4
12 ДЕНЬ	870	28.3	33.3	111.4	975.8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	928.33	28.52	31.47	116.16	901.10
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	944.17	28.53	30.29	115.88	884.43