

УТВЕРЖДАЮ
ИП Козлов В.И.

Козлов В.И.

« » февраль 2024 год

Крыловской

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ С

Им. П.А. Любченк

станции

Рады

«...» февраль 2022

Радькова М.В.

» 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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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 (попизам) п	15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ 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
	ПРЯНИКИ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
	Итого за завтрак:	550	19,4	18,1	93,9	619,5		
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОПИЗАМИ)	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
	ГРЕЧЕ ЛЮД. 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 выдача иных фруктов

** - Допускается выдача 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-ТТК КАША ПШЕННАЯ ВЪЗКАЯ п ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п ХЛЕБ РЖАНОЙ п	100 100 30 180 200 40 20	0,8 10,6 0,3 4,9 0,3 3 1,6	0,1 13,2 1 4,7 0,1 0,3 0,3	1,7 14,3 1,4 30 21,7 19,7 8	11 218,5 15,5 181,8 89,9 93,6 41,2	149 321 419-ТТК 225 467 573 574	2021 2016 2021 2021 2016 2021 2021
Итого за завтрак:		670	21,5	19,7	96,8	651,5		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ п СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМ п ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ-ТТК КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ КАКАО С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п ХЛЕБ РЖАНОЙ п	100 250 120 180 200 45 40	1,3 6,3 10,4 3,9 3,3 3,4 3,2	6,1 3,6 9,7 5,7 2,9 0,4 0,6	6,2 14,6 13,1 27,1 13,8 22,1 16	84,2 115,8 182,4 176,5 94 105,3 82,4	31 113 239-ТТК 145 462 573 574	2021 2021 2011 2021 2021 2021 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 выдача иных овощей

сезон: зимне-весенний
 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			
Неделя 1								
День 3								
Завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные-тк	200	15,9	15,9	47,4	396	286-тк	2021
	МОЛОКО СТУШЕННОЕ	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
	ПРЯНИКИ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Неделя 1								
День 4								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРПИЯМИ) помидоры п** ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯЩИЕ-рыбные-тк ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-тк КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п ХЛЕБ РЖАНОЙ п	100 110 180 30 200 40 20	0,7 9,5 4,9 0,3 0,6 3 1,6	0,1 11 7,2 1 0,1 0,3 0,3	1,9 12 10,4 1,4 20,1 19,7 8	11 166,5 126,1 15,5 84 93,6 41,2	148 486-тк 377 419-тк 495 573 574	2021 2021 2021 2021 2021 2021
Итого за завтрак:		680	20,6	20	73,5	537,9		
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п СУП-ЛАПША ЛОМАШНЯЯ п МЯСО ТУШЕНОЕ КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п ЧАЙ С ЛИМОНОМ п ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п ХЛЕБ РЖАНОЙ п ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100 250 100 180 200 55 40 120	1,2 2,5 10,6 4,7 0,3 4,2 3,2 0,5	5,1 3,9 18,2 3,5 0,1 0,4 0,6 0,5	5,5 11,1 2,6 27,7 9,5 27,1 16 11,8	73 89,3 305 154,5 40 128,7 82,4 52,8	2 128 256 223 459 573 574 82	2021 2021 2021 2021 2021 2021 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 выдача иных фруктов

сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

пятица

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1								
День 5								
Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п	100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-тк	200	13,9	14,99	35,8	327,6	375-тк	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 (ПОРПИЯМИ)	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
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ПЫШЛЫЕ	110	13,8	16,7	8,9	292	297	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ	200	5,5	7,7	31,8	150,5	400-тк	2021
	КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)п-тк	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ЗЕЛЕНЬЕ КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЪЗКАЯ КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных и ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ и ХЛЕБ РЖАНОЙ и	100 130 180 200 40 20	0,8 11,2 2,6 0,1 3 1,6	0,1 15,7 5,3 0,1 0,3 0,3	1,7 11,1 30,6 10,9 19,7 8	11 258,7 180 45 93,6 41,2	149 274 324 492 573 574	2021 2011 2008 2021 2021 2021
Итого за завтрак:		670	19,3	21,8	82	629,5		
обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство) и СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ и КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, тушеные в соусе НАПИТОК ИЗ ПИЦОВНИКА и ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ и ХЛЕБ РЖАНОЙ и	100 250 100 200 200 40 40	1,9 2 12,8 4,3 0,7 3 3,2	8,9 2,7 4,1 13,1 0,3 0,3 0,6	7,7 12,1 5,9 32,6 18,3 19,7 16	118 85,8 112,6 266,1 78 93,6 82,4	150 101 308 142 496 573 574	2021 2011 2021 2011 2021 2021 2021
Итого за обед:		930	27,9	30	112,3	836,5		
Итого за день:		1600	47,2	51,8	194,3	1466		

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимне-весенний
 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	Углевод ы, г				
Неделя 2 1 День									
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ молочная	250	10,25	8	46,12	299,37	223	2021	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (попизим)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021	
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (попизим)	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			
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОПИЗИМ)	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-ЛОМАШНЕМУ	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	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) п*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	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 выдача иных фруктов

** - Допускается выдача иных овощей

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 2								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕННЫМИ ГОРОШКОМ	100	0,4	6,1	7,6	92	30	2021
	ПЮРЕ 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)	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 РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	110	16,4	19,8	33,6	329,9	294-ТТК	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	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:		925	32,6	31,4	139,7	923		
Итого за день:		1575	52,2	55,4	224	1578,4		

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

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

среды	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				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
		ОМЛЕГ НАТУРАЛЬНЫЙ-тгк	200	16,6	13,4	4,6	268,2	268-тгк	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 БОВОНЫМИ п	250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
		ТЕФЕЛИ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ п	100	0,8	6	2,6	68	16	2021
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	120	10,4	9,7	13,1	182,4	239	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИШОВНИКА 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 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
	РАССОЛЫШНИК ЛЕБНИГ РАДСКИЙ п	250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
	ЛУЛЫШ	110	11,7	15,3	4,2	320,5	260	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА	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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 5								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) отруды п**	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	НАГЕТЦЫ СУШЕНЫЕ	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
	СОУСТАТОМАННЫ СЗЕЛЕНЬЮП-ТТК	30	0,3	1	1,4	15,5	419-ТТК	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 МОРОКОВИ 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 ЛОВИТЕЛЬСКИЕ п	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, тушеные 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 выдача иных овощей

сезон: зимне-весенний
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	Углевод ы, г			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОПИЯМИ) КНЕДЛИ ИЗ КУРИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ПЫЛДЖИ С МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ П ХЛЕБ РЖАНОЙ П	100 100 180 200 30 20	0,8 11,2 6,7 0,3 2,3 1,6	0,1 11,4 5,9 0,1 0,2 0,3	1,7 8,3 35,5 21,7 14,8 8	11 242,5 221,4 89,9 70,2 41,2	149 301-тур 256 467 573 574	2021 2011 2021 2016 2021 2021
Итого за завтрак:		630	22,9	18	90	676,2		
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ П СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ П РАГУ ИЗ СВИНИНЫ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ П ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ П ХЛЕБ РЖАНОЙ П ПРЯНИКИ***	100 250 230 200 45 25 20	1,2 2,5 15,3 2,8 3,4 2 1,1	5,1 3,9 20,1 2,5 0,4 0,4 0,9	5,5 11,1 34,3 13,6 22,1 10 14,8	73 89,3 495,5 88 105,3 51,5 73,2	2 128 263 465 573 574 581	2021 2021 2011 2021 2021 2021 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
		Белки, г	Жиры, г	
Итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем	629	20,95	20,32	89,20
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		18	18,4	76,6
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75
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
		Белки, г	Жиры, г	
Итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем	960	28,55	29,12	115,60
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05
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
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, 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
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	
Итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем	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
		Белки, г	Жиры, г	
Итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем	928	28,52	31,47	116,16
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05
Выход норм в % соотношении за 6 дней		31,69	34,20	30,33

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД = 50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	
Итого за 6 дней (вторую неделю) в среднем фактически:	1568	50,99	53,32	201,70
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:		45	46	191,5
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		54	55,2	229,8
Выход норм в % соотношении за 6 дней		56,66	57,95	52,66