

Утверждаю

ИП Козлов В.И.

Козлов В.И.

«28» сентября 2024 год



Согласовано

Директор МБОУ СОШ №3

Радькова М.В.

«28» сентября 2024 год



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(15-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНСКО-РАДСКОГО РАЙОНА

Сезон: летний

Возраст: 12 лет и старше

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	№ рецептур	Сборник рецептур
			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,	№ рецептур	Сборник рецептур									
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г												
Неделя 1 день 2	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										
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

ордена

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак								
неделя 1 день 3	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	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								
Итого за обед:	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6	1,8	64	14	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ 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
Всего за день:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,8	0,9	24,1	123,6	574	2021
		980	30,8	33,7	128,9	946,2		
Итого за обед:			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	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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-ТТК	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
		655	21,5	24,1	91,9	671,4		
Итого за завтрак:								
		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
		985	30,4	33,6	130,2	945,4		
			51,9	57,7	222,1	1616,8		
Итого за обед:								
Итого за день:								

Безопасный

подразделения категория: 12 лет и старше

дети

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Понедельник день 5								
	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 СТУЩЕННОЕ	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
	570	22,9	23,9	100,5	711			
Итого за завтрак:								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огуры	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
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	120	15,1	18,3	18,7	299,7	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	210	5,8	8,1	33,4	229,8	400-ттк	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
	1030	32,6	33,1	128	939,4			
	55,5	57	228,5	1650,4				
Итого за обед:								
Итого за день:								

сезон - летний

возрастная категория: 12 лет и старше

пониженный

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	
		563	21,9	23	97,1	682,4			
	Итого за завтрак:								
			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-тк	2021	
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	210	4,6	13,7	34,4	279,4	142	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ягодный)	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	
		1080	31,5	30,9	128	918,5	353		
Итого за обед:									
Итого за день:									
			53,4	53,9	225,1	1600,9			

сезон - летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Игорник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
		Завтрак						
Неделя 2 день 2	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	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
		600	23,4	24,1	92,3	680,3		
		Обед						
Итого за завтрак:	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 РУБЦЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	120	15,7	17,6	32,5	350,8	294-ПТК	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	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		
Итого за день:			55	57,4	221,6	1622,9		

сезон - летний
 возрастная категория: 12 лет и старше

среды

Присем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак								
Понедель 2 день 3	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-ттк	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
		580	23,1	23,8	100,5	709,9		
Обед								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ДАШША 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
		955	31	33,6	128,5	940,6		
			54,1	57,4	229	1650,5		

сезон - летний

возрастная категория: 12 лет и старше

номер:

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак									
Неделя 2 день 4	ИЖРА 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	
	Обед								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огуры								
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
		РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	250	1,6	4,5	3,8	61,8	104	2021
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	120	14,2	14,1	9	219,9	229	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абрикос)	220	4,7	11,3	35,1	254	145	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021	
	ВАФЛИ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	28	0,8	0,9	21,6	99,1	580-ТТК	2021	
		100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021	
		1103	30	32,4	140	966,5			
			53	55,4	239,7	1663,7			

сезон - летний
возрастная категория: 12 лет и старше

пятидневка

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Понеделье 2 день 5								
	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
	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-ттк	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	120	1	0,4	11,5	58,8	82	2021
		727	23,3	22,4	100	701,2		
Понеделье за завтрак:								
		Обед						
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 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
		980	32,9	30,7	130,0	927,2		
Понеделье за обед:								
			56,2	53,1	230	1628,4		
Понеделье за день:								

Рецепт детский

Адресация категория: 12 лет и старше

Подкатегория

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г			
Завтрак							
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
	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
	1075	30,3	33,1	134,1	918,8		
		52,1	56,3	232,4	1607,8		

Итого за обед:

Итого за день:

Сезон - летний

возрастная категория: 12 лет и старше

Исторник

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак								
Неделя 3 день 2	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 (ягодный)	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
		690	21,7	23,3	97,2	707,2		
Обед								
Итого за завтрак:		120	1,8	7,3	10,9	117,6	1	2021
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	290	2,3	3,1	14,1	99,5	101	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной	120	14,2	14,1	9	219,9	229	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	210	3,2	4,4	33	182,3	218	2021
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	0,5	0,4	12,4	56,4	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	1155	30,1	30,7	140,3	963,4		
Итого за обед:		51,8	54	237,5	1670,6			
Всего за день:								

Сезон - летний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г				
		Завтрак							
Неделя 3 день 3		5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	200	16	16	47,4	400,1	286-ттк	2021	
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	25	1,8	2,1	13,9	81,8	471	2021	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	200	1,6	1,3	11,5	64	460	2021	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	570	22,9	23,9	100,5	711			
			Обед						
	Итого за завтрак:		100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	300	2,2	5,3	8,3	90,1	95	2021	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	120	15,1	18,3	18,7	299,7	297	2011	
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	220	6,1	8,5	35	240,8	400-ттк	2021	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1040	32,9	33,5	129,2	949			
			55,8	57,4	229,7	1660			
Итого за обед:									
Всего за день:									

сезон - летний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак									
Итого за завтрак:	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,5	3,6	8,5	72	53	2021	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	100	9,5	12,6	9,7	191	296	2011	
	МОЛОЧНЫМ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	635	23	22,9	99,1	693,5			
	Обед								
	Итого за 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-тк	2021	
Итого за день:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021	
		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

питания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
		Завтрак							
Полдняя 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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,8	1	23,2	106,2	580-ТТК	2021	
	ВАФЛИ	57	21,5	23,1	99,7	693			
			Обед						
	Итого за завтрак:		100	0,7	6	1,8	64	14	2021
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129	2021	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	100	10,1	12	13,2	201,2	268	2011	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ	200	5,4	8	11,6	140,1	377	2021	
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	4,3	2,5	30,2	162,7	390		
	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	1035	30,6	33,7	127,7	938,9			
Итого за обед:			52,1	56,8	227,4	1631,9			
Итого за день:									

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

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	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	Углевод ы, г	
Итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	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	Углевод ы, г	
Итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		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	Углевод ы, г	
Итого завтраки за 5 дней (третья неделя) в среднем фактически:	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	Углевод ы, г	
Итого обеды за 5 дней (третья неделя) в среднем фактически:	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	Углевод ы, г	
Итого завтраки за 5 дней (третья неделя) в среднем фактически:		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

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	564	21,9	23,1	92,2	663,1
2 ДЕНЬ	705	22,9	22,9	98,3	691,3
3 ДЕНЬ	605	22,9	24,1	92,5	676,9
4 ДЕНЬ	655	21,5	24,1	91,9	671,4
5 ДЕНЬ	570	22,9	23,9	100,5	711
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	619,8	22,4	23,6	95,1	682,7
6 ДЕНЬ	563	21,9	23	97,1	682,4
7 ДЕНЬ	600	23,4	24,1	92,3	680,3
8 ДЕНЬ	580	23,1	23,8	100,5	709,9
9 ДЕНЬ	640	23	23	99,7	697,2
10 ДЕНЬ	727	23,3	22,4	100	701,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	622,0	22,9	23,3	97,9	694,2
11 ДЕНЬ	640	21,5	23,1	99,7	693
12 ДЕНЬ	690	21,7	23,3	97,2	707,2
13 ДЕНЬ	570	22,9	23,9	100,5	711
14 ДЕНЬ	635	23	22,9	99,1	693,5
15 ДЕНЬ	557	21,5	23,1	99,7	693
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	618,4	22,1	23,3	99,2	699,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 15 ДЕНЬ (ЗАВТРАК)	620,1	22,5	23,4	97,4	692,2

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕД)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
1 ДЕНЬ	1100	31,5	31,1	131,9	932,7
2 ДЕНЬ	980	30,4	31,7	128,3	911,8
3 ДЕНЬ	985	30,4	33,6	130,2	945,4
4 ДЕНЬ	985	30,4	33,6	130,2	945,4
5 ДЕНЬ	1030	32,6	33,1	128	939,4
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	1016,0	31,1	32,6	129,7	934,9
6 ДЕНЬ	1080	31,5	30,9	128	918,5
7 ДЕНЬ	955	31,6	33,3	129,3	942,6
8 ДЕНЬ	955	31	33,6	128,5	940,6
9 ДЕНЬ	1103	30	32,4	140	966,5
10 ДЕНЬ	980	32,9	30,7	130	927,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	1014,6	31,4	32,2	131,2	939,1
11 ДЕНЬ	1075	30,3	33,1	134,1	918,8
12 ДЕНЬ	1155	30,1	30,7	140,3	963,4
13 ДЕНЬ	1040	32,9	33,5	129,2	949
14 ДЕНЬ	985	30	32,3	139,8	972,5
15 ДЕНЬ	1035	30,6	33,7	127,7	938,9
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	1058,0	30,8	32,7	134,2	948,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 15 ДЕНЬ (ОБЕД)	1029,5	31,1	32,5	131,7	940,8