УТВЕРЖДАЮ

ИП Козлов В.И.

_____В.И.Козлов

«15» МАРТА 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 4

«15» МАРТА 2023 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: зима - весна
возрастная категория: 12 лет и старше
понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	115	2013
	ГУЛЯШ	100	13,74	14,79	3,07	204,86	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,24	3,13	39,9	212,97	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,16	9,54	45,59	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	ЯБЛОКО *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
Итого за завтрак:		725,00	25,52	27,68	93,08	732,17		
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	4,08	16,43	117,72	96	2011
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (БИТОЧКИ)	100	15,96	14,82	14,56	255,27	268	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,64	5,28	30,60	180,00	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013
Итого за обед:		900	28,75	30,34	121,06	882,94		
Итого за день:		1625,00	54,27	58,02	214,14	1615,11		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 12 лет и старше
вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	пр-пр-во	пр-пр-во
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,94	4,09	4,16	97,97	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	6,33	25,70	175,33	312	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за завтрак:		640	19,99	19,16	84,98	594,32		
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,98	5,75	12,41	112,12	82	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,42	6,09	8,28	93,46	52	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	27,46	21,08	42,50	469,50	311	2008
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за обед:		945	40,03	36,74	122,55	988,76		
Итого за день:		1585	60,02	55,9	207,53	1583,08		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 12 лет и старше
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3								
завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом	200	14,90	9,78	46,72	348,72	223	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за завтрак:		570	23,08	22,97	96,98	705,41		
обед	СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	1,76	3,90	16,02	106,52	116	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2011
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	19,81	25,24	20,85	390,30	309	2008
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,69	0,19	41,88	172,72	358	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,42	11,69	60,90	109	2013
Итого за обед:		880	30,22	32,61	129,83	938,87		
Итого за день:		1450	53,3	55,58	226,81	1644,28		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 12 лет и старше
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 4								
завтрак								
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	3,00	0,20	6,30	38,80	пр.пр-во	пр.пр-во
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	11,77	16,66	10,57	243,90	316	2008
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,38	5,17	20,51	143,52	143	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за завтрак:		630	21,82	22,53	72,58	588,27		
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,11	5,75	16,66	130,72	113	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2011
	БЕФСТРОГАНОВ	100	15,64	17,40	5,86	251,67	250	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,17	6,91	30,09	207,42	184	2008
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008
	ЯБЛОКО *	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за обед:		1015	32,09	31,15	118,85	901,59		
Итого за день:		1645	53,91	53,68	191,43	1489,86		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 12 лет и старше
пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,40	6,10	8,28	93,45	52	2011
	ТЕФТЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) с соусом томатным с овощами	115	9,87	13,19	13,41	218,69	284	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,32	6,19	23,97	172,59	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за завтрак:		645	21,46	26,36	88,06	684,16		
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,27	5,07	9,54	89,18	102	2011
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	10,92	4,11	4,17	98,10	233	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	6,33	25,70	175,33	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за обед:		995	23,60	21,42	114,95	754,65		
Итого за день:		1640	45,056	47,78	203,01	1438,81		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

возрастная категория: 12 лет и старше
суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 6								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2011
	ГУЛЯШ	100	13,74	14,79	3,07	204,86	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,24	3,13	39,9	212,97	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ЯБЛОКО *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
Итого за завтрак:		705	23,13	18,61	81,12	594,07		
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	4,08	16,43	111,72	96	2011
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (БИТОЧКИ)	100	15,96	14,82	14,56	255,27	268	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,64	5,28	30,60	180,00	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013
Итого за обед:		900	28,75	30,34	121,06	876,94		
Итого за день:		1605	52	49	202	1471		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -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:	652,5	22,50	22,89	86,13	649,7
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:		22,50	23,00	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней		25,00	24,88	22,49	23,89

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:	939,17	30,57	30,43	121,38	890,63
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		33,97	33,08	31,69	32,74

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:		53,07	53,32	207,52	1540,36
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		58,97	57,95	54,18	56,63

сезон: зима - весна
возрастная категория: 12 лет и старше
понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 7								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	12,90	13,38	11,08	215,71	271	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,95	4,51	31,02	184,41	184	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ВИШНЯ)	200	0,31	0,08	18,63	78,23	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за завтрак:		640	23,27	23,56	89,25	666,47		
обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,67	4,07	18,22	120,45	112	2011
	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	21	2011
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	18,49	18,44	17,50	310,24	274	2012
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	ЯБЛОКО*	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013
Итого за обед:		980	29,10	31,16	110,85	846,90		
Итого за день:		1620	52,37	54,72	200,1	1513,37		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 12 лет и старше
вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 8								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,94	19,29	19,70	327,91	259	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,23	14,32	68,39	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за завтрак:		655	24,30	20,02	84,63	623,53		
обед	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,90	2,60	25,30	149,00	93	2008
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	115	2013
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	10,58	12,45	11,56	203,34	279	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,15	7,67	38,05	246,84	205	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	432	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	2013
Итого за обед:		890	30,31	33,47	130,78	951,16		
Итого за день:		1545	54,61	53,49	215,41	1574,69		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 12 лет и старше
среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 9								
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	4,39	8,29	78,04	52	2011
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,13	4,91	4,99	117,56	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	6,36	25,72	176,04	312	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,69	0,19	38,01	157,24	359	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за завтрак:		660	22,62	24,59	97,37	704,17		
обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,81	3,89	8,78	78,11	88	2011
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	пр.пр-во	пр.пр-во
	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15,54	17,77	2,76	233,02	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,96	5,20	30,91	190,10	184	2008
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	442	2008
	ЯБЛОКО*	120	0,48	0,48	11,76	56,40	112	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	10,02	52,20	109	2013
Итого за обед:		1015	31,35	28,16	111,88	835,11		
Итого за день:		1675	53,97	52,75	209,25	1539,28		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 12 лет и старше
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 10								
завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14,01	15,51	12,82	247,30	295	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,46	5,37	21,43	149,35	143	2011
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
	ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	590	2013
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,27	16,70	79,78	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за завтрак:		665	25,40	24,20	99,40	723,18		
обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,11	5,75	16,67	130,72	113	2011
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	47	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	27,46	21,08	42,50	469,50	311	2008
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
Итого за обед:		845	36,95	32,55	109,77	884,09		
Итого за день:		1510	62,35	56,75	209,17	1607,27		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 12 лет и старше
пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 11								
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	230	9,61	8,35	54,61	333,25	328	2008
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	ЯБЛОКО*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
Итого за завтрак:		600	15,99	20,44	99,49	651,19		
обед	СУП С КРУПОЙ	250	1,88	5,24	12,26	103,79	115	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (КОТЛЕТЫ)	120	12,55	12,92	13,87	222,25	234	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,85	12,61	27,10	242,86	142	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за обед:		1015	25,38	31,58	122,93	887,31		
Итого за день:		1615	41,37	52,02	222,42	1538,5		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -допускается выдача иных фруктов

сезон: зима - весна
возрастная категория: 12 лет и старше
суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 12								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,58	5,10	8,23	87,63	47	2011
	ТЕФТЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) с соусом томатным с овощами	100	11,14	11,48	12,04	196,08	284	2008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,316	6,19	23,97	172,59	324	2008
	СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,85	0,19	11,93	56,99	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	ЯБЛОКО*	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	2013
Итого за завтрак:		730	23,3	24,1	96,44	702,73		
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,27	5,07	9,54	89,18	102	2011
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	100	2,06	4,97	10,46	96,79	54	2011
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	10,92	4,11	4,17	98,10	233	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,81	6,33	25,70	175,33	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,58	0,00	32,36	131,73	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,31	19,09	91,18	108	2013
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	8,35	43,50	109	2013
	МАНДАРИН*	100	0,80	0,20	7,50	38,00	112	2013
Итого за обед:		995	24,06	21,29	117,17	763,81		
Итого за день:		1725	47,366	45,34	213,61	1466,54		

ЯБЛОКО * -допускается выдача иных фруктов МАНДАРИН * -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:	658,33	22,48	22,81	94,43	678,55
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:		22,50	23,00	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней		24,98	24,79	24,66	24,95

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:	956,6666667	29,53	29,70	117,23	861,40
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		32,81	32,28	30,61	31,67

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтрак и обед за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,01	52,51	211,66	1539,94
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		57,78	57,08	55,26	56,62

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	725,00	25,52	27,68	93,08	732,17
2 ДЕНЬ	640	19,99	19,16	84,98	594,32
3 ДЕНЬ	570	23,08	22,97	96,98	705,41
4 ДЕНЬ	630	21,82	22,53	72,58	588,27
5 ДЕНЬ	645	21,46	26,36	88,06	684,16
6 ДЕНЬ	705	23,13	18,61	81,12	594,07
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	652,50	22,50	22,89	86,13	649,73
7 ДЕНЬ	640	23,27	23,56	89,25	666,47
8 ДЕНЬ	655	24,30	20,02	84,63	623,53
9 ДЕНЬ	660	22,62	24,59	97,37	704,17
10 ДЕНЬ	665	25,40	24,20	99,40	723,18
11 ДЕНЬ	600	15,99	20,44	99,49	651,19
12 ДЕНЬ	730	23,31	24,05	96,44	702,73
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	658,33	22,48	22,81	94,43	678,55
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	655,42	22,49	22,85	90,28	664,14

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	900	28,75	30,34	121,06	882,94
2 ДЕНЬ	945	40,03	36,74	122,55	988,76
3 ДЕНЬ	880	30,22	32,61	129,83	938,87
4 ДЕНЬ	1015	32,09	31,15	118,85	901,59
5 ДЕНЬ	995	23,60	21,42	114,95	754,65
6 ДЕНЬ	900	28,75	30,34	121,06	876,94
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	939,17	30,57	30,43	121,38	890,63
7 ДЕНЬ	980	29,10	31,16	110,85	846,90
8 ДЕНЬ	890	30,31	33,47	130,78	951,16
9 ДЕНЬ	1015	31,35	28,16	111,88	835,11
10 ДЕНЬ	845	36,95	32,55	109,77	884,09
11 ДЕНЬ	1015	25,38	31,58	122,93	887,31
12 ДЕНЬ	995	24,06	21,29	117,17	763,81
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	956,67	29,53	29,70	117,23	861,40
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)	947,92	30,05	30,07	119,31	876,01