



УТВЕРЖДАЮ

ИП Козлов В.И.

В.И.Козлов

«15» МАРТА 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 4



«15» МАРТА 2023 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(10-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

Сезон: зимне-весенний

Возраст : 7-11 лет

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

сезон: зима - весна
возрастная категория: 7-11 лет
понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 115 | 2013 |
| | ГУЛЯШ | 90 | 12,37 | 13,37 | 2,76 | 185,09 | 260 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,32 | 3,40 | 33,96 | 187,79 | 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 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 109 | 2013 |
| | ЯБЛОКО * | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 112 | 2013 |
| Итого за завтрак: | | 640 | 22,13 | 22,91 | 82,08 | 630,92 | | |
| обед | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,78 | 3,21 | 13,13 | 89,01 | 96 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,95 | 3,06 | 4,94 | 52,58 | 47 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (БИТОЧКИ) | 90 | 14,37 | 13,38 | 13,10 | 230,00 | 268 | 2011 |
| | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,20 | 4,40 | 25,50 | 150,00 | 324 | 2008 |
| | СОК ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1,36 | 0,39 | 22,12 | 98,94 | 442 | 2008 |
| | 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: | | 765 | 25,24 | 25,07 | 105,51 | 752,51 | | |
| Итого за день: | | 1405 | 47,37 | 47,98 | 187,59 | 1383,43 | | |

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

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 7-11 лет
 вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ) | 60 | 0,66 | 0,00 | 1,44 | 8,40 | 70 | 2011 |
| | РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 90 | 9,83 | 3,64 | 3,71 | 87,81 | 229 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,19 | 5,26 | 21,42 | 146,27 | 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 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 109 | 2013 |
| Итого за завтрак: | | 555 | 17,48 | 17,58 | 77,62 | 540,8 | | |
| обед | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,58 | 4,60 | 9,94 | 89,69 | 82 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,84 | 3,66 | 4,97 | 56,07 | 52 | 2011 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 23,88 | 18,28 | 36,96 | 408,30 | 311 | 2008 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,75 | 3,01 | 24,42 | 141,00 | 382 | 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 обед: | | 815 | 34,73 | 30,28 | 106,46 | 844,95 | | |
| Итого за день: | | 1370 | 52,21 | 47,86 | 184,08 | 1385,75 | | |

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

сезон: зима - весна

возрастная категория: 7-11 лет
среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| завтрак | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом | 155 | 11,56 | 7,37 | 38,03 | 273,78 | 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 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 109 | 2013 |
| | МАНДАРИН * | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 112 | 2013 |
| <i>Итого за завтрак:</i> | | 520 | 19,40 | 20,50 | 86,62 | 621,77 | | |
| обед | СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ | 200 | 1,41 | 3,09 | 12,81 | 84,86 | 116 | 2011 |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 70 | 2011 |
| | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 17,23 | 21,99 | 18,15 | 339,83 | 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 | 30 | 2,22 | 0,23 | 14,32 | 68,39 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 109 | 2013 |
| <i>Итого за обед:</i> | | 745 | 25,90 | 28,37 | 116,80 | 830,05 | | |
| <i>Итого за день:</i> | | 1265 | 45,3 | 48,87 | 203,42 | 1451,82 | | |

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

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 7-11 лет
 четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| завтрак | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 60 | 1,80 | 0,12 | 3,78 | 23,28 | пр.пр-во | пр.пр-во |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 90 | 10,60 | 12,96 | 9,69 | 220,06 | 316 | 2008 |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 2,81 | 4,28 | 17,12 | 119,56 | 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 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 109 | 2013 |
| <i>Итого за завтрак:</i> | | 545 | 18,54 | 17,80 | 64,12 | 516,25 | | |
| обед | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2,56 | 4,61 | 14,01 | 107,69 | 113 | 2011 |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОР) | 60 | 0,66 | 0,00 | 1,44 | 8,40 | 70 | 2011 |
| | БЕФСТРОГАНОВ | 90 | 14,08 | 15,69 | 5,26 | 226,68 | 250 | 2011 |
| | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 5,13 | 5,74 | 25,07 | 172,81 | 184 | 2008 |
| | СОК АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 0,97 | 0,00 | 24,64 | 106,70 | 442 | 2008 |
| | ЯБЛОКО * | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 112 | 2013 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,22 | 0,23 | 14,32 | 68,39 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 109 | 2013 |
| <i>Итого за обед:</i> | | 860 | 28,01 | 27,03 | 104,56 | 789,87 | | |
| <i>Итого за день:</i> | | 1060 | 30,57 | 31,64 | 118,57 | 897,56 | | |

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

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 7-11 лет
 пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,85 | 3,66 | 4,97 | 56,08 | 52 | 2011 |
| | ТЕФТЕЛИ (2-ОЙ ВАРИАНТ) с соусом томатным с овощами | 100 | 8,59 | 10,30 | 11,52 | 186,18 | 284 | 2008 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,41 | 5,11 | 19,98 | 143,33 | 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 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 109 | 2013 |
| <i>Итого за завтрак:</i> | | 555 | 18,38 | 19,89 | 77,20 | 576,32 | | |
| обед | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 1,02 | 4,07 | 7,63 | 71,34 | 102 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,95 | 3,06 | 4,94 | 52,58 | 47 | 2011 |
| | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 90 | 10,41 | 12,02 | 5,77 | 181,85 | 233 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,19 | 5,26 | 21,42 | 146,27 | 312 | 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 |
| <i>Итого за обед:</i> | | 855 | 20,83 | 25,14 | 102,29 | 733,66 | | |
| <i>Итого за день:</i> | | 1410 | 39,21 | 45,03 | 179,49 | 1310 | | |

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

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 563,0 | 19,19 | 19,74 | 77,53 | 577,21 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 20% от суточной нормы: | | 15,4 | 15,8 | 67 | 470 |
| норма по СанПин 25% от суточной нормы: | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 24,92 | 24,98 | 23,14 | 24,56 |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|---|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 808 | 26,94 | 27,18 | 107,12 | 790,21 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 30 % от суточной нормы: | | 23,1 | 23,7 | 100,5 | 705 |
| норма по СанПин 35 % от суточной нормы: | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 34,99 | 34,40 | 31,98 | 33,63 |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|---|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: | | 42,93 | 44,28 | 174,63 | 1285,71 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 50% от суточной нормы: | | 38,5 | 39,5 | 167,5 | 1175 |
| норма по СанПин 60% от суточной нормы: | | 46,2 | 47,4 | 201 | 1410 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 55,76 | 56,05 | 52,13 | 54,71 |

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 7-11 лет
 понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,95 | 3,06 | 4,94 | 52,58 | 47 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100 | 11,50 | 12,15 | 10,00 | 194,68 | 271 | 2011 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,13 | 3,78 | 25,79 | 153,56 | 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 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 109 | 2013 |
| Итого за завтрак: | | 555 | 20,06 | 19,50 | 77,97 | 570,84 | | |
| обед | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2,13 | 3,23 | 14,56 | 96,01 | 112 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 36,98 | 21 | 2011 |
| | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 200 | 16,81 | 16,78 | 15,93 | 282,03 | 274 | 2012 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 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: | | 865 | 26,16 | 26,13 | 100,86 | 748,75 | | |
| Итого за день: | | 1420 | 46,22 | 45,63 | 178,83 | 1319,59 | | |

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

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 7-11 лет
 вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ) | 60 | 0,66 | 0,00 | 1,44 | 8,40 | 70 | 2011 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 175 | 16,54 | 16,55 | 17,30 | 284,44 | 259 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,58 | 0,00 | 32,36 | 131,73 | 349 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,48 | 0,16 | 9,54 | 45,59 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 109 | 2013 |
| | МАНДАРИН * | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 112 | 2013 |
| <i>Итого за завтрак:</i> | | 575 | 21,38 | 17,15 | 74,82 | 542,96 | | |
| обед | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 200 | 4,72 | 2,08 | 20,24 | 119,20 | 93 | 2008 |
| | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 115 | 2013 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 90 | 9,52 | 11,19 | 10,44 | 182,64 | 279 | 2011 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 5,13 | 6,40 | 31,73 | 205,66 | 205 | 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 | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 109 | 2013 |
| <i>Итого за обед:</i> | | 745 | 25,18 | 26,74 | 108,04 | 777,69 | | |
| <i>Итого за день:</i> | | 1320 | 46,56 | 43,89 | 182,86 | 1320,65 | | |

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

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 7-11 лет
 среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,85 | 3,66 | 4,96 | 56,07 | 52 | 2011 |
| | РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 90 | 9,83 | 3,64 | 3,71 | 87,81 | 229 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,19 | 5,26 | 21,42 | 146,27 | 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 | 20 | 1,48 | 0,16 | 9,54 | 45,59 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 109 | 2013 |
| <i>Итого за завтрак:</i> | | 550 | 17,41 | 21,4 | 84,4 | 602,58 | | |
| обед | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,45 | 3,08 | 7,01 | 62,13 | 88 | 2011 |
| | КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,80 | 0,12 | 3,78 | 23,28 | пр.пр-во | пр.пр-во |
| | МЯСО ТУШЕНОЕ | 90 | 13,97 | 15,99 | 2,47 | 209,74 | 256 | 2011 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,12 | 4,31 | 25,74 | 158,07 | 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 | 25 | 1,66 | 0,30 | 8,35 | 43,50 | 109 | 2013 |
| <i>Итого за обед:</i> | | 880 | 27,04 | 24,55 | 100,45 | 739,60 | | |
| <i>Итого за день:</i> | | 1430 | 44,45 | 45,95 | 184,85 | 1342,18 | | |

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

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 7-11 лет
 четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 70 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 90 | 12,60 | 13,30 | 11,48 | 216,35 | 295 | 2011 |
| | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 2,89 | 4,48 | 17,83 | 124,44 | 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 | 20 | 1,48 | 0,16 | 9,54 | 45,59 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 109 | 2013 |
| <i>Итого за завтрак:</i> | | 565 | 21,65 | 20,89 | 84,95 | 619,23 | | |
| обед | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2,56 | 4,61 | 14,01 | 107,69 | 113 | 2011 |
| | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,95 | 3,06 | 4,94 | 52,58 | 47 | 2011 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 23,88 | 18,28 | 36,96 | 408,30 | 311 | 2008 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 377 | 2011 |
| | 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 |
| <i>Итого за обед:</i> | | 720 | 31,80 | 26,53 | 95,88 | 753,41 | | |
| <i>Итого за день:</i> | | 1285 | 53,45 | 47,42 | 180,83 | 1372,64 | | |

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

сезон: зима - весна
 возрастная категория: 7-11 лет
 пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | |
| завтрак | КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" | 200 | 8,36 | 7,68 | 47,44 | 293,37 | 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 | 20 | 1,48 | 0,16 | 9,54 | 45,59 | 108 | 2013 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | 109 | 2013 |
| | ЯБЛОКО * | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 112 | 2013 |
| <i>Итого за завтрак:</i> | | 560 | 14,03 | 19,68 | 88,26 | 591,21 | | |
| обед | СУП С КРУПОЙ | 200 | 1,49 | 4,20 | 9,79 | 83,04 | 115 | 2011 |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ) | 60 | 0,66 | 0,00 | 1,44 | 8,40 | 70 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (КОТЛЕТЫ) | 110 | 11,27 | 11,19 | 12,57 | 200,08 | 234 | 2011 |
| | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 150 | 3,23 | 10,58 | 22,66 | 203,34 | 142 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,58 | 0,00 | 32,36 | 131,73 | 349 | 2011 |
| | 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 |
| | МАНДАРИН * | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 112 | 2013 |
| <i>Итого за обед:</i> | | 880 | 22,28 | 26,74 | 111,37 | 787,87 | | |
| <i>Итого за день:</i> | | 1440 | 36,31 | 46,42 | 199,63 | 1379,08 | | |

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

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней (неделя вторая) в среднем фактически: | 561 | 18,91 | 19,72 | 82,08 | 585,36 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77,00 | 79,00 | 335,00 | 2350,00 |
| норма по СанПин 20% от суточной нормы: | | 15,40 | 15,80 | 67,00 | 470,00 |
| норма по СанПин 25% от суточной нормы: | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 24,55 | 24,97 | 24,50 | 24,91 |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|---|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней(неделя вторая) в среднем фактически: | 818 | 26,49 | 26,14 | 103,32 | 761,464 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 30 % от суточной нормы: | | 23,1 | 23,7 | 100,5 | 705 |
| норма по СанПин 35 % от суточной нормы: | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 34,41 | 33,09 | 30,84 | 32,40 |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | | 45,40 | 45,86 | 185,40 | 1346,83 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 50 % от суточной нормы: | | 38,5 | 39,5 | 167,5 | 1175 |
| норма по СанПин 60 % от суточной нормы: | | 46,2 | 47,4 | 201 | 1410 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 58,96 | 58,05 | 55,34 | 57,31 |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 10 ДНЕЙ | | | | | |
|---|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтрак и обед за 10 дней в среднем фактически: | | 44,17 | 45,07 | 180,02 | 1316,27 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 50% от суточной нормы: | | 38,5 | 39,5 | 167,5 | 1175 |
| норма по СанПин 60% от суточной нормы: | | 46,2 | 47,4 | 201 | 1410 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 57,36 | 57,05 | 53,74 | 56,01 |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ | суммарный вес блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|-----------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 ДЕНЬ | 640,00 | 22,13 | 22,91 | 82,08 | 630,92 |
| 2 ДЕНЬ | 555 | 17,48 | 17,58 | 77,62 | 540,8 |
| 3 ДЕНЬ | 520 | 19,4 | 20,5 | 86,62 | 621,77 |
| 4 ДЕНЬ | 545 | 18,54 | 17,8 | 64,12 | 516,25 |
| 5 ДЕНЬ | 555 | 18,38 | 19,89 | 77,20 | 576,32 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ: | 563,00 | 19,19 | 19,74 | 77,53 | 577,21 |
| 6 ДЕНЬ | 555 | 20,06 | 19,5 | 77,97 | 570,84 |
| 7 ДЕНЬ | 575 | 21,38 | 17,15 | 74,82 | 542,96 |
| 8 ДЕНЬ | 550 | 17,41 | 21,4 | 84,4 | 602,58 |
| 9 ДЕНЬ | 565 | 21,65 | 20,89 | 84,95 | 619,23 |
| 10 ДЕНЬ | 560 | 14,03 | 19,68 | 88,26 | 591,21 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ: | 561,00 | 18,91 | 19,72 | 82,08 | 585,36 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК) | 562 | 19,05 | 19,73 | 79,80 | 581,29 |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ | суммарный вес блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|-----------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 ДЕНЬ | 765 | 25,24 | 25,07 | 105,51 | 752,51 |
| 2 ДЕНЬ | 815 | 34,73 | 30,28 | 106,46 | 844,95 |
| 3 ДЕНЬ | 745 | 25,90 | 28,37 | 116,80 | 830,05 |
| 4 ДЕНЬ | 860 | 28,01 | 27,03 | 104,56 | 789,87 |
| 5 ДЕНЬ | 855 | 20,83 | 25,14 | 102,29 | 733,66 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ: | 808,00 | 26,94 | 27,18 | 107,12 | 790,21 |
| 6 ДЕНЬ | 865 | 26,16 | 26,13 | 100,86 | 748,75 |
| 7 ДЕНЬ | 745 | 25,18 | 26,74 | 108,04 | 777,69 |
| 8 ДЕНЬ | 880 | 27,04 | 24,55 | 100,45 | 739,6 |
| 9 ДЕНЬ | 720 | 31,8 | 26,53 | 95,88 | 753,41 |
| 10 ДЕНЬ | 880 | 22,28 | 26,74 | 111,37 | 787,87 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ: | 818,00 | 26,49 | 26,14 | 103,32 | 761,46 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД) | 813 | 26,717 | 26,658 | 105,222 | 775,836 |