

12+Ленинградская



Козлов В.И.

« 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

12+Ленинградская

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ 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
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)п	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	25	2	0,4	10	51,5	574
	ПРЯНИКИп***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581
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
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	250	1,9	4,4	7	75	95
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,1	15	12,5	223,2	279
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	30	2,4	0,5	12	61,8	574
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44	82
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

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10,6	13,2	14,3	218,5	321
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ п-ттк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-ттк
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п	180	4,9	4,7	30	181,8	225
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574
Итого за завтрак:		670	21,5	19,7	96,8	651,5	
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ п	100	1,3	6,1	6,2	84,2	31
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п	250	6,3	3,6	14,6	115,8	113
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-ттк	120	10,4	9,7	13,1	182,4	239-ттк
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,9	5,7	27,1	176,5	145
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574
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

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные-тгк	200	15,9	15,9	47,4	396	286-тгк
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471
	ЧАЙ С САХАРОМ п	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44	82
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
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	250	2,6	5,1	13,3	109,5	100
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	14,7	19,2	32,8	473,8	263
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п	200	0,2	0,2	23,8	98	476
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	ПРЯНИКИп***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581
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 выдачи иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-ттк	110	9,5	11	12	166,5	486-ттк
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮп-ттк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-ттк
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574
Итого за завтрак:		680	20,6	20	73,5	537,9	
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п	100	1,2	5,1	5,5	73	2
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128
	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	10,6	18,2	2,6	305	256
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п	180	4,7	3,5	27,7	154,5	223
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	55	4,2	0,4	27,1	128,7	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82
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

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-ттк	200	13,9	14,99	35,8	327,6	375-ттк
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)п*	100	0,8	0,2	7,5	38	82
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
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	250	1,9	4,4	7	75	95
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	110	13,8	16,7	8,9	292	297
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)п-ттк	200	5,5	7,7	31,8	150,5	400-ттк
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574
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

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 6							
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**	100	0,8	0,1	1,7	11	149
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	130	11,2	15,7	11,1	258,7	274
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180	324
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45	492
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574
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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной	250	2	2,7	12,1	85,8	101
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,3	13,1	32,6	266,1	142
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА п	200	0,7	0,3	18,3	78	496
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574
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

12+Ленинградская

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	#ССЫЛКА!	250	10,25	8	46,12	299,37	223
	#ССЫЛКА!	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79
	#ССЫЛКА!	10	2,3	3		35,8	75
	#ССЫЛКА!	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	#ССЫЛКА!	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	#ССЫЛКА!	40	3,2	0,6	16	82,4	574
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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ п	250	2,7	3,5	9,4	80	115
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	16	27,5	37,3	518,2	259
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	35	2,8	0,5	14	72,1	574
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44	82
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

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	#ССЫЛКА!	100	0,4	6,1	7,6	92	30
	#ССЫЛКА!	200	14,6	16,9	34,6	368	330
	#ССЫЛКА!	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	#ССЫЛКА!	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	#ССЫЛКА!	20	1,6	0,3	8	41,2	573
	#ССЫЛКА!	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак:		650	19,6	24	84,3	655,4	
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**	100	0,8	0,1	1,7	11	149
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	250	1,9	4,4	7	75	95
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-тгк	110	16,4	19,8	33,6	329,9	294-тгк
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п	200	0,2	0,2	23,8	98	476
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574
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

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙп-ттк	200	16,6	13,4	4,6	268,2	268-ттк
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	ВАФЛИ п***	20	0,6	0,7	15,5	70,8	580
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
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п	250	6,3	3,6	14,6	115,8	113
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	11,1	13,8	11,4	204,6	279
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п	180	4,9	4,7	30	181,8	225
	ЧАЙ С САХАРОМ п	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574
Итого за обед:		925	30,5	29,3	111	818,9	
Итого за день:		1585	54,1	53,4	186,6	1493,9	

* - допускается выдачи иных фруктов

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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
	ГЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	10,4	9,7	13,1	182,4	239
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА п	200	0,7	0,3	18,3	78	496
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574
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
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	250	2,6	5,1	13,3	109,5	100
	ГУЛЯШ	110	11,7	15,3	4,2	320,5	260
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,9	5,9	34,06	200,1	324
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД п	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574
Итого за обед:		945	25,4	33,4	109,16	957,9	
Итого за день:		1625	48,4	57,5	189,26	1588,4	

12+Ленинградская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	110	11,9	11,2	15	304,3	326
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮп-ттк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-ттк
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45	492
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574
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
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	250	1,9	4,4	7	75	95
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,3	13,1	32,6	266,1	142
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574
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

12+Ленинградская

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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
	#ССЫЛКА!	100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-ттк
	#ССЫЛКА!	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574
Итого за завтрак:		630	22,9	18	90	676,2	
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п	100	1,2	5,1	5,5	73	2
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	230	15,3	20,1	34,3	495,5	263
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	25	2	0,4	10	51,5	574
	ПРЯНИКИп***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581
Итого за обед:		870	28,3	33,3	111,4	975,8	
Итого за день:		1500	51,2	51,3	201,4	1652	

** - допускается выдачи 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	

12+Ленинградская

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 (вторую 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

12+Ленинградская

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 (ОБЕДЬ):	944,17	28,53	30,29	115,88	884,43