



УТВЕРЖДАЮ  
ИП Чаушева М.Я.

М.Я. Чаушева

«    »    2024 год



СОГЛАСОВАНО  
Директор СОШ №

«    »    2024 год

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**(12-ти дневное)**  
**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН**  
**Сезон: осенний**  
**Возраст: от 12 лет и старше**

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

| Прием пищи        | Наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                   |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1 день 1   |  | 15           | 0,1              | 12,4    | 0,1         | 112,2                         | 14          | 2011             |
| Завтрак           | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                               | 200          | 20,7             | 10,7    | 49,6        | 392,3                         | 236-ттк     | 2012             |
|                   | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком | 200          | 0,2              | 0       | 10,1        | 42,2                          | 377         | 2011             |
|                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 20           | 1,5              | 0,1     | 10          | 47,4                          | 573         | 2021             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 115          | 0,5              | 0,5     | 11,3        | 51,1                          | 338         | 2011             |
|                   | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)                   | 550          | 23               | 23,7    | 81,1        | 645,2                         |             |                  |
| Итого за завтрак: |  | 100          | 1,2              | 0,2     | 3,8         | 21,5                          | 71          | 2011             |
| Обед              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)            | 250          | 2,6              | 2,8     | 19,8        | 115,7                         | 101         | 2011             |
|                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                      | 100          | 14,9             | 18      | 14,5        | 279,7                         | 294-ттк     | 2011             |
|                   | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                     | 180          | 3,8              | 6,3     | 25,7        | 175,5                         | 312         | 2011             |
|                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 200          | 2,8              | 2,5     | 13,6        | 88                            | 465         | 2021             |
|                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                     | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР          | 2008             |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 120          | 0,5              | 0,3     | 12          | 54,7                          | 338.1       | 2011             |
| Итого за обед:    |  | 1000         | 29,4             | 30,5    | 113         | 846,9                         |             |                  |
| Всего за день:    |  |              | 52,4             | 54,16   | 194,1       | 1492,1                        |             |                  |

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

| Прием пищи             | Наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                        |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 1 день 2</b> |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"                      | 100          | 1,5              | 5       | 4,4         | 68,3                          | 29          | 2008             |
|                        | НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ                           | 100          | 10,8             | 10,2    | 13,6        | 189,4                         | 326-ттк     | 2016             |
|                        | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ                    | 25           | 0,2              | 0,8     | 1,2         | 13                            | 419-ттк     | 2021             |
|                        | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                | 180          | 6,7              | 5,9     | 35,5        | 221,4                         | 256         | 2021             |
|                        | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко) | 200          | 1                | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389         | 2011             |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | ПР          | 2008             |
|                        | <b>Итого за завтрак:</b>                   |              | 630              | 22,1    | 22,3        | 86,8                          | 634,7       |                  |
| Обед                   | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                    | 110          | 0,8              | 6,7     | 2,6         | 74                            | 20          | 2011             |
|                        | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ               | 250          | 1,9              | 5       | 12,5        | 103,4                         | 82          | 2011             |
|                        | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ          | 150          | 16,5             | 8,8     | 8,6         | 181,1                         | 229         | 2011             |
|                        | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                            | 180          | 4,3              | 7       | 45,2        | 260,9                         | 305         | 2011             |
|                        | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 200          | 0                | 0       | 19,4        | 77,4                          | 349         | 2011             |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            | ПР          | 2008             |
|                        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР          | 2008             |
|                        | ВАФЛИ                                      | 30           | 0,8              | 1       | 23,2        | 106,2                         | ПР          | 2008             |
| <b>Итого за обед:</b>  |  | 970          | 27,9             | 28,9    | 135,1       | 914,8                         |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |  |              | 50               | 51,2    | 221,9       | 1549,5                        |             |                  |

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

| Прием пищи             | Наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                        |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 1 день 3</b> |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                | <b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>                         | 15           | 3,5              | 4,4     | 0           | 54,6                          | 15          | 2011             |
|                        | <b>КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА</b>   | 240          | 8,9              | 14,4    | 41,7        | 333,2                         | 175         | 2011             |
|                        | <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>                          | 200          | 0,1              | 0       | 9,9         | 40,2                          | 376         | 2011             |
|                        | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                         | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            | ПР          | 2008             |
|                        | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                            | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР          | 2008             |
|                        | <b>БЛИНЧИКИ из п/ф</b>                        | 45           | 1,8              | 3,6     | 12,2        | 88,9                          | 3-тгк       | 2024             |
|                        | <b>МОЛОКО СГУЩЕННОЕ</b>                       | 15           | 1,1              | 1,3     | 8,3         | 49,1                          | 471         | 2021             |
|                        | <b>Итого за завтрак:</b>                      | 565          | 19               | 24,1    | 95,7        | 677,8                         |             |                  |
| Обед                   | <b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ</b>               | 100          | 1,4              | 6,1     | 8,3         | 93,5                          | 52          | 2011             |
|                        | <b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ</b>            | 250          | 5,7              | 5,4     | 18,9        | 147,2                         | 102         | 2011             |
|                        | <b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ</b>               | 120          | 12,1             | 15      | 12,5        | 223,2                         | 279         | 2011             |
|                        | <b>РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)</b>           | 200          | 3,8              | 5,6     | 18,7        | 135,1                         | 177-п       | 2021             |
|                        | <b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)</b> | 200          | 0,2              | 0,2     | 27          | 111,1                         | 342.1       | 2011             |
|                        | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                         | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР          | 2008             |
|                        | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                            | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР          | 2008             |
| <b>Итого за обед:</b>  | 950   | 29           | 32,9             | 123,2   | 889,7       |                               |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |   |              | 48               | 57      | 218,9       | 1567,5                        |             |                  |

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

| Прием пищи               | Наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                          |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 1 день 4</b>   |                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ     | 100          | 1,5              | 5,1     | 8,9         | 88,3                          | 45          | 2011             |
|                          | ВОК " МЯСО С ОВОЩАМИ"             | 210          | 17,2             | 18,2    | 25,7        | 335,2                         | 276         | 2016             |
|                          | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 180          | 0                | 0       | 17,4        | 69,7                          | 349         | 2011             |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            | ПР          | 2008             |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР          | 2008             |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                   | 550          | 23               | 23,8    | 79,8        | 625,4                         |             |                  |
| Обед                     | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы) | 100          | 0,8              | 0,1     | 2,5         | 14                            | 71          | 2011             |
|                          | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                | 250          | 2,5              | 3,9     | 11,1        | 89,3                          | 128-ттк     | 2021             |
|                          | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)         | 100          | 14,5             | 20,1    | 12,6        | 289,3                         | 269         | 2011             |
|                          | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ             | 180          | 4,7              | 3,9     | 27,7        | 164,5                         | 223         | 2021             |
|                          | ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ                  | 200          | 0,1              | 0       | 21,7        | 90                            | 468         | 2016             |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР          | 2008             |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | ПР          | 2008             |
|                          | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)      | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 44,4                          | 338         | 2011             |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                   | 1020         | 29,4             | 29,1    | 127,5       | 891,5                         |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>    |                                   |              | 52,4             | 52,9    | 207,3       | 1516,9                        |             |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 пятница

| Прием пищи               | Наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                          |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 1 день 5</b>   |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)         | 100          | 1,2              | 0,2     | 3,8         | 21,5                          | 71          | 2011             |
|                          | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                               | 200          | 20,6             | 23,4    | 35,7        | 436,4                         | 291-ттк     | 2011             |
|                          | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,1              | 0       | 14,8        | 59,6                          | 376         | 2011             |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР          | 2008             |
|                          | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)                | 100          | 0,4              | 0,3     | 10          | 45,6                          | 338.1       | 2011             |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | 620          | 23,6             | 24,1    | 72,8        | 603,9                         |             |                  |
| Обед                     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100          | 1,1              | 6,1     | 3,8         | 76,7                          | 27          | 2011             |
|                          | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                | 250          | 1,9              | 5       | 12,5        | 103,4                         | 82          | 2011             |
|                          | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ     | 100          | 12,6             | 15,2    | 8,1         | 219,6                         | 297         | 2011             |
|                          | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180          | 3,8              | 6,4     | 25,7        | 176,3                         | 312         | 2011             |
|                          | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко)  | 200          | 1                | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389         | 2011             |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР          | 2008             |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | ПР          | 2008             |
|                          | <b>Итого за обед:</b>                       |              | 920              | 26,8    | 33,6        | 111,8                         | 859,4       |                  |
| <b>Всего за день:</b>    |   |              | 50,4             | 57,7    | 184,6       | 1463,3                        |             |                  |

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

| Прием пищи               | Наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                          |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 1 день 6</b>   |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>           | <b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ</b>                | 110          | 0,8              | 6,7     | 2,6         | 74                            | 20          | 2011             |
|                          | <b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ</b>            | 100          | 12,8             | 4,1     | 5,9         | 112,8                         | 308-гтк     | 2021             |
|                          | <b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>            | 180          | 6,7              | 5,9     | 35,5        | 221,4                         | 256         | 2021             |
|                          | <b>СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331</b>          | 20           | 0,3              | 0,7     | 1,4         | 13,9                          | 331         | 2011             |
|                          | <b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>                          | 200          | 0,2              | 0       | 10,1        | 42,2                          | 377         | 2011             |
|                          | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 10          | 47,4                          | ПР          | 2008             |
|                          | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                            | 15           | 1                | 0,1     | 6,4         | 30,6                          | ПР          | 2008             |
|                          | <b>ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)</b>           | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 44,4                          | 338         | 2011             |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | 745          | 23,62            | 18      | 81,7        | 586,7                         |             |                  |
| <b>Обед</b>              | <b>САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"</b>                  | 100          | 1,5              | 5       | 4,4         | 68,3                          | 29          | 2008             |
|                          | <b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ</b>              | 250          | 2,6              | 2,8     | 19,8        | 115,7                         | 101         | 2011             |
|                          | <b>ГУЛЯШ</b>                                  | 100          | 10,6             | 18,2    | 2,9         | 217,8                         | 260         | 2011             |
|                          | <b>КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ</b>                    | 180          | 5,3              | 4,3     | 35          | 200,2                         | 227         | 2021             |
|                          | <b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)</b> | 200          | 0,2              | 0,2     | 27          | 111,1                         | 342.1       | 2011             |
|                          | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                         | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР          | 2008             |
|                          | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                            | 40           | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          | ПР          | 2008             |
| <b>Итого за обед:</b>    |   | 920          | 26,6             | 31,2    | 131,2       | 913,1                         |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>    |   |              | 50,22            | 49,2    | 212,9       | 1499,8                        |             |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 понедельник

| Прием пищи               | Наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                          |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 2 день 1</b>   |   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                          | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)           | 100          | 0,8              | 0,1     | 2,5         | 14                            | 71          | 2011             |
|                          | БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ"                        | 100          | 12,9             | 18,6    | 27,8        | 329,9                         | 268-гтк     | 2011             |
|                          | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                       | 180          | 4,7              | 3,9     | 27,7        | 164,5                         | 223         | 2021             |
|                          | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200          | 0,2              | 0       | 10,1        | 42,2                          | 377         | 2011             |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 25           | 1,9              | 0,2     | 12,5        | 59,2                          | ПР          | 2008             |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | 605          | 20,5             | 22,8    | 80,6        | 609,8                         |             |                  |
| <b>Обед</b>              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)         | 100          | 1,2              | 0,2     | 3,8         | 21,5                          | 71          | 2011             |
|                          | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                 | 250          | 4,1              | 5,4     | 23          | 156,8                         | 108         | 2011             |
|                          | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                     | 110          | 15,3             | 18,9    | 3,3         | 244,7                         | 290         | 2011             |
|                          | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 180          | 6,7              | 5,9     | 35,5        | 221,4                         | 256         | 2021             |
|                          | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абрикос) | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,6        | 75,1                          | 389         | 2011             |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,5              | 0,1     | 10          | 47,4                          | ПР          | 2008             |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР          | 2008             |
|                          | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( слива)               | 100          | 0,8              | 0,3     | 9,3         | 43,1                          | 338.2       | 2011             |
| <b>Итого за обед:</b>    |   | 960          | 31,8             | 31,2    | 111         | 850,8                         |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>    |   |              | 52,3             | 54      | 191,6       | 1460,6                        |             |                  |



сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

| Прием пищи               | Наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                          |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Неделя 2 день 2</b>   |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
|                          | САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"                      | 100          | 1,5              | 5           | 4,4          | 68,3                          | 29          | 2008             |
|                          | ШАРИКИ "СОЛНЫШКО"-рыбные                   | 100          | 12,6             | 10,4        | 8,4          | 177,5                         | 486-ТТК     | 2021             |
|                          | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                          | 180          | 3,8              | 6,3         | 25,7         | 175,5                         | 312         | 2011             |
|                          | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко) | 200          | 1                | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 389         | 2011             |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1         | 71                            | ПР          | 2008             |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          | ПР          | 2008             |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>630</b>   | <b>22,5</b>      | <b>22,3</b> | <b>81,7</b>  | <b>616,5</b>                  |             |                  |
| Обед                     | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)          | 100          | 0,8              | 0,1         | 2,5          | 14                            | 71          | 2011             |
|                          | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ               | 250          | 1,9              | 5           | 12,5         | 103,4                         | 82          | 2011             |
|                          | ПЛОВ из мяса                               | 225          | 25,5             | 26,2        | 45,1         | 518,3                         | 265         | 2011             |
|                          | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ                     | 200          | 0,2              | 0,2         | 23,8         | 98                            | 476         | 2021             |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | ПР          | 2008             |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          | ПР          | 2008             |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>835</b>   | <b>32,8</b>      | <b>31,9</b> | <b>112,5</b> | <b>869,2</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>    |  |              | <b>55,3</b>      | <b>54,2</b> | <b>194,2</b> | <b>1485,7</b>                 |             |                  |

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

| Прием пищи             | Наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептур |
|------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                        |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Неделя 2 день 3</b> |  |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| Завтрак                | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ     | 100          | 1,6              | 4,2         | 8,1          | 76,9                          | 53           | 2011             |
|                        | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                      | 200          | 18               | 18,7        | 3,5          | 254,3                         | 210-гтк      | 2011             |
|                        | ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ                       | 200          | 0,1              | 0           | 21,7         | 90                            | 468          | 2016             |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20           | 1,5              | 0,1         | 10           | 47,4                          | ПР           | 2008             |
|                        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 15           | 1                | 0,1         | 6,4          | 30,6                          | ПР           | 2008             |
|                        | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ ( слива)          | 100          | 0,8              | 0,3         | 9,3          | 43,1                          | 338.2        | 2011             |
|                        | ВАФЛИ                                  | 20           | 0,6              | 0,7         | 15,5         | 70,8                          | ПР           | 2008             |
|                        | <b>Итого за завтрак:</b>               |              | <b>655</b>       | <b>23,6</b> | <b>24,1</b>  | <b>74,5</b>                   | <b>613,1</b> |                  |
| Обед                   | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ              | 100          | 1,1              | 6,2         | 3,5          | 75,8                          | 23           | 2011             |
|                        | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ            | 250          | 5,7              | 5,4         | 18,9         | 147,2                         | 102          | 2011             |
|                        | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                    | 220          | 20,5             | 15,7        | 28,4         | 337,7                         | 328          | 2021             |
|                        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 200          | 0,2              | 0,2         | 27           | 111,1                         | 342.1        | 2011             |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | ПР           | 2008             |
|                        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30           | 2                | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | ПР           | 2008             |
| <b>Итого за обед:</b>  |  | <b>840</b>   | <b>32,6</b>      | <b>28</b>   | <b>110,6</b> | <b>827,7</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |  |              | <b>56,2</b>      | <b>52,1</b> | <b>185,1</b> | <b>1440,8</b>                 |              |                  |

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

| Прием пищи               | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                          |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 2 день 4</b>   |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)        | 100          | 0,8              | 0,1     | 2,5         | 14                            | 71          | 2011             |
|                          | ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА                         | 20           | 0,2              | 0,7     | 0,9         | 10,5                          | 419-гтк     | 2021             |
|                          | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ                  | 180          | 5,4              | 4,1     | 16,7        | 126                           | 172         | 2021             |
|                          | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ              | 200          | 0,1              | 0,1     | 10,9        | 45                            | 492         | 2021             |
|                          | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных      | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | ПР          | 2008             |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР          | 2008             |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ПР          | 2008             |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | 660          | 21,5             | 22,6    | 73,9        | 586,1                         |             |                  |
| Обед                     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ            | 100          | 1,5              | 5,1     | 8,9         | 88,3                          | 45          | 2011             |
|                          | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными | 250          | 2,4              | 7,9     | 18,6        | 155,4                         | 123-п       | 2021             |
|                          | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ                 | 110          | 11,1             | 13,8    | 11,4        | 204,6                         | 279         | 2011             |
|                          | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                      | 180          | 5,3              | 4,3     | 35          | 200,2                         | 227         | 2021             |
|                          | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0                | 0       | 19,4        | 77,4                          | 349         | 2011             |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ПР          | 2008             |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР          | 2008             |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | 920          | 26,1             | 31,7    | 131,1       | 905,5                         |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>    |  |              | 47,6             | 54,3    | 205         | 1491,6                        |             |                  |

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

| Прием пищи               | Наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                          |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 2 день 5</b>   |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                          | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                             | 10           | 2,3              | 3       | 0           | 36,4                          | 15          | 2011             |
|                          | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ               | 250          | 10,3             | 9,4     | 45,3        | 306,8                         | 225         | 2021             |
|                          | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 200          | 3,3              | 2,9     | 13,8        | 94                            | 462         | 2021             |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20           | 1,5              | 0,1     | 10          | 47,4                          | ПР          | 2008             |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 15           | 1                | 0,1     | 6,4         | 30,6                          | ПР          | 2008             |
|                          | БЛИНЧИКИ из п/ф                            | 45           | 1,8              | 3,6     | 12,2        | 88,9                          | 3-тгк       | 2024             |
|                          | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                           | 15           | 1,1              | 1,3     | 8,3         | 49,1                          | 471         | 2021             |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | 555          | 21,3             | 20,4    | 96          | 653,2                         |             |                  |
| Обед                     | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)        | 100          | 1,2              | 0,2     | 3,8         | 21,5                          | 71          | 2011             |
|                          | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ               | 250          | 1,9              | 5       | 12,5        | 103,4                         | 82          | 2011             |
|                          | РАГУ ИЗ СВИНИНЫ                            | 225          | 19,4             | 27,1    | 33,6        | 455,9                         | 263         | 2015             |
|                          | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблоко) | 200          | 1                | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389         | 2011             |
|                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | ПР          | 2008             |
|                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25           | 1,7              | 0,2     | 10,6        | 51                            | ПР          | 2008             |
|                          | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)               | 100          | 0,8              | 0,3     | 9,3         | 43,1                          | 338.2       | 2011             |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | 940          | 29,1             | 33,2    | 109,5       | 853                           |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>    |  |              | 50,4             | 53,6    | 205,5       | 1506,2                        |             |                  |

сезон: осенний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

| Прием пищи             | Наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                        |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Неделя 2 день 6</b> |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (помидоры)    | 100          | 1,2              | 0,2     | 3,8         | 21,5                          | 71          | 2011             |
|                        | ГУЛЯШ                                  | 100          | 10,6             | 18,2    | 2,9         | 217,8                         | 260         | 2011             |
|                        | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                  | 180          | 4,7              | 3,9     | 27,7        | 164,5                         | 223         | 2021             |
|                        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 200          | 0,2              | 0,2     | 27          | 111,1                         | 342.1       | 2011             |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20           | 1,5              | 0,1     | 10          | 47,4                          | ПР          | 2008             |
|                        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 15           | 1                | 0,1     | 6,4         | 30,6                          | ПР          | 2008             |
|                        | <b>Итого за завтрак:</b>               |              | 615              | 19,2    | 22,7        | 77,8                          | 592,9       |                  |
| Обед                   | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                | 120          | 0,9              | 7,3     | 2,9         | 80,7                          | 20          | 2011             |
|                        | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ              | 250          | 2,6              | 2,8     | 19,8        | 115,7                         | 101         | 2011             |
|                        | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ      | 120          | 13,2             | 7,1     | 6,9         | 144,9                         | 229         | 2011             |
|                        | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ            | 200          | 7,4              | 6,6     | 39,4        | 246                           | 256         | 2021             |
|                        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ             | 200          | 2,8              | 2,5     | 13,6        | 88                            | 465         | 2021             |
|                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71                            | ПР          | 2008             |
|                        | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ПР          | 2008             |
| <b>Итого за обед:</b>  |  | 950          | 31,2             | 26,8    | 110,4       | 807,5                         |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |  |              | 50,4             | 49,5    | 188,2       | 1400,4                        |             |                  |

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)                |              |                  |       |          |                            |
|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 610,0        | 22,4             | 22,7  | 83,0     | 629,0                      |
| 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:                         |              | 22,5             | 23    | 95,75    | 680                        |
| выход норм в % соотношении за 6 дней                           |              | 24,9             | 24,6  | 21,7     | 23,1                       |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)                  |              |                  |       |          |                            |
|---|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|   |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 963,3        | 28,2             | 31,0  | 123,6    | 885,9                      |
| 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                          |              | 31,3             | 33,7  | 32,3     | 32,6                       |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) |              |                  |       |          |                            |
|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:    |              | 50,57            | 53,69 | 206,62   | 1514,85                    |
| 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                     |              | 56,2             | 58,4  | 53,9     | 55,7                       |

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)                |              |                  |       |          |                            |
|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 620,0        | 21,4             | 22,5  | 80,8     | 611,9                      |
| 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:                         |              | 22,5             | 23    | 95,75    | 680                        |
| выход норм в % соотношении за 6 дней                           |              | 23,8             | 24,4  | 21,1     | 22,5                       |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)                   |              |                  |       |          |                            |
|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 907,5        | 30,6             | 30,5  | 114,2    | 852,3                      |
| 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                           |              | 34,0             | 33,1  | 29,8     | 31,3                       |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) |              |                  |       |          |                            |
|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:    |              | 52,03            | 52,95 | 194,93   | 1464,22                    |
| 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                     |              | 57,8             | 57,6  | 50,9     | 53,8                       |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ<br>12 ЛЕТ И СТАРШЕ | суммарный вес<br>блюдов | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|---|-------------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|   |                         | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| 1 ДЕНЬ  | 550                     | 23               | 24    | 81       | 645                        |
| 2 ДЕНЬ  | 630                     | 22,1             | 22,3  | 86,8     | 634,7                      |
| 3 ДЕНЬ  | 565                     | 19               | 24,1  | 95,7     | 677,8                      |
| 4 ДЕНЬ  | 550                     | 23               | 23,8  | 79,8     | 625,4                      |
| 5 ДЕНЬ  | 620                     | 23,6             | 24,1  | 73       | 604                        |
| 6 ДЕНЬ  | 745                     | 23,6             | 18    | 82       | 587                        |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:                                 | 610,00                  | 22,39            | 22,66 | 82,98    | 628,95                     |
| 7 ДЕНЬ  | 605                     | 20,5             | 22,8  | 80,6     | 609,8                      |
| 8 ДЕНЬ  | 630                     | 22,5             | 22,3  | 81,7     | 616,5                      |
| 9 ДЕНЬ  | 655                     | 23,6             | 24,1  | 74,5     | 613,1                      |
| 10 ДЕНЬ   | 660                     | 21,5             | 22,6  | 73,9     | 586,1                      |
| 11 ДЕНЬ   | 555                     | 21,3             | 20,4  | 96       | 653,2                      |
| 12 ДЕНЬ   | 615                     | 19,2             | 22,7  | 77,8     | 592,9                      |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:                                 | 620,00                  | 21,43            | 22,48 | 80,75    | 611,93                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)                              | 615                     | 21,9             | 22,6  | 81,9     | 620,4                      |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ<br>12 ЛЕТ И СТАРШЕ | суммарн<br>ый вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетич<br>еская<br>ценность |
|---|----------------------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
|   |                            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                |
| 1 ДЕНЬ  | 1000                       | 29               | 31    | 113      | 847                            |
| 2 ДЕНЬ  | 970                        | 27,9             | 28,9  | 135,1    | 914,8                          |
| 3 ДЕНЬ  | 950                        | 29               | 32,9  | 123,2    | 889,7                          |
| 4 ДЕНЬ  | 1020                       | 29,4             | 29,1  | 127,5    | 891,5                          |
| 5 ДЕНЬ  | 920                        | 26,8             | 33,6  | 111,8    | 859,4                          |
| 6 ДЕНЬ  | 920                        | 26,6             | 31,2  | 131,2    | 913,1                          |
| <b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>                        | 963,3                      | 28,2             | 31,0  | 123,6    | 885,9                          |
| 7 ДЕНЬ  | 960                        | 31,8             | 31,2  | 111      | 850,8                          |
| 8 ДЕНЬ  | 835                        | 32,8             | 31,9  | 112,5    | 869,2                          |
| 9 ДЕНЬ  | 840                        | 32,6             | 28    | 110,6    | 827,7                          |
| 10 ДЕНЬ   | 920                        | 26,1             | 31,7  | 131,1    | 905,5                          |
| 11 ДЕНЬ   | 940                        | 29,1             | 33,2  | 109,5    | 853                            |
| 12 ДЕНЬ   | 950                        | 31,2             | 26,8  | 110,4    | 807,5                          |
| <b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:</b>                        | 907,50                     | 30,60            | 30,47 | 114,18   | 852,28                         |
| <b>ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)</b>                        | 935,4                      | 29,4             | 30,8  | 118,9    | 869,1                          |



**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА**  
по осеннему меню-24 г. для школьников возрастной категории 12 лет и старше

| Наименование продукта  | Норма на 1 чел., г | 1     | 2    | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12   | Факт. за 12 дн., г | Факт. за день, г | Выполнение, % |
|------------------------|--------------------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------------------|------------------|---------------|
| Хлеб ржаной            | 60                 | 20    | 20   | 50    | 70    | 60    | 55    | 20    | 40    | 45    | 50    | 40    | 45   | 615                | 51,3             | 85,5          |
| Хлеб пшеничный         | 100                | 86    | 94   | 80    | 114   | 65    | 85    | 78    | 89    | 60    | 90    | 60    | 50   | 1051               | 87,6             | 87,6          |
| Мука пшеничная         | 10,8               |       | 3,3  | 10,1  | 14    |       | 3,5   | 24,2  |       |       | 12,4  | 2,7   | 2    | 180,2              | 10,8             | 100,0         |
| Крупа (злаки), бобовые | 30                 | 31,5  | 63   | 63,1  | 42    | 46,7  | 47,3  | 42    | 51    | 20    | 42,3  | 61    | 52   | 561,9              | 30               | 100,0         |
| Макаронные изделия     | 12                 |       | 61,2 |       |       |       | 61,2  | 61,2  |       |       |       |       | 68   | 251,6              | 12               | 100,0         |
| Картофель              | 112,2              | 228,9 | 20   | 133,1 | 154,2 | 174   | 75    | 50    | 173,9 | 248   | 236,7 | 123   | 75   | 1692               | 141              | 125,7         |
| Овощи разные, зелень   | 192                | 120   | 356  | 285,7 | 275,2 | 311,7 | 261,5 | 236,6 | 344,3 | 218,1 | 307,4 | 232,8 | 304  | 3253               | 207,1            | 107,9         |
| Фрукты свежие          | 92,5               | 242   |      | 40    | 115   | 100   | 147   | 107   | 30    | 173   | 25    | 100   | 40   | 1110               | 92,5             | 100,0         |
| Сухофрукты             | 10                 |       | 20   |       | 18    |       |       |       |       |       | 20    |       |      | 60                 | 5                | 50,0          |
| Соки фруктовые         | 100                |       | 200  |       |       | 200   |       | 200   | 200   |       |       | 200   |      | 1000               | 100              | 100,0         |
| Мясо                   | 46,8               |       |      | 41,5  | 174,3 |       | 89,4  | 61,7  | 133   | 91,3  | 126   | 90    | 74   | 881,2              | 46,8             | 100,0         |
| Субпродукты (печень,   | 20                 |       |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      | 240                | 20               | 100,0         |
| Птица                  | 31,8               | 67,3  | 89,9 |       |       | 163,3 |       | 82,5  |       |       |       |       |      | 381,6              | 31,8             | 100,0         |
| Рыба                   | 38,5               |       | 99,1 |       |       |       | 66,8  |       | 62,5  |       | 37,6  |       | 79,3 | 345,3              | 28,8             | 74,8          |
| Молоко                 | 175                | 315   |      | 249   |       | 48    | 7     |       | 35    | 52    | 43    | 460   | 210  | 2100               | 175              | 100,0         |
| Творог                 | 30                 | 115   |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      | 360                | 30               | 100,0         |
| Сыр                    | 7,5                |       |      | 15    |       |       |       | 7,6   |       |       |       | 10    |      | 75,6               | 6,3              | 84,0          |
| Сметана                | 5                  | 4     |      | 14,1  |       |       | 5     | 13,8  |       |       | 12,9  |       |      | 49,8               | 4,2              | 84,0          |

|                      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      |      |       |      |       |
|----------------------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|-------|
| Масло сливочное      | 17,5 | 25,3 | 14,5 | 14   | 9,2 | 15,5 | 11,4 | 13,7 | 6,3  | 6,9  | 8,6  | 7,1  | 12,2 | 144,7 | 12,1 | 69,1  |
| Масло растительное   | 10,8 | 8    | 28,7 | 19,7 | 23  | 17   | 19,9 | 9,7  | 20,9 | 21,6 | 21,5 | 15,2 | 21,2 | 226,4 | 18,9 | 175,0 |
| Яйцо, шт.            | 0,5  | 0,2  | 0,2  |      | 0,1 |      | 0,1  | 0,2  | 0,2  | 3,5  | 0,1  |      |      | 4,6   | 0,4  | 80,0  |
| Сахарный песок       | 21   | 30,8 | 16,3 | 27,4 | 45  | 17,6 | 20   | 10   | 12,5 | 32   | 35,4 | 12,5 | 26,6 | 286,1 | 21   | 100,0 |
| Кондитерские изделия | 9    |      | 30   |      |     |      |      |      |      | 20   |      |      |      | 50    | 9    | 100,0 |
| Чай                  | 1,2  | 0,5  |      | 0,6  |     | 0,5  | 0,5  | 0,5  |      |      |      |      |      | 2,6   | 0,2  | 16,7  |
| Какао                | 0,6  |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      | 2,4  |      | 2,4   | 0,2  | 33,3  |
| Кофейный напиток     | 1    | 2,4  |      |      |     |      |      |      |      |      |      |      | 2,4  | 4,8   | 0,4  | 40,0  |
| Крахмал              | 2    |      |      |      |     |      |      |      | 10   |      |      |      |      | 10    | 0,8  | 40,0  |
| Соль                 | 2,5  | 3    | 2    | 1,3  | 1,6 |      | 2,4  | 2,8  | 4,9  |      | 2,4  | 0,6  | 2    | 23    | 1,9  | 76,0  |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Переводим 206,8 г мяса в 240 г печени. Печень- 100%.
2. Переводим 21,4 г птицы в 22 г мяса. Птица — 100%.
3. Переводим 203,3 г мяса в 245 г творога. Творог — 100%.
4. Переводим 95,3 г мяса в 681 г молока. Молоко — 100%.
5. Переводим 43 г мяса в 40 г сыра. Сыр- 84 %.
6. Переводим 1,5 г фруктов в 0,5 г с/фруктов. Фрукты — 100%. С/фрукты- 50 %
7. Переводим 108 г мак.изд. В 108 г муки пш. Мак.изд.-100%. Мука пш.- 138%.
8. Переводим 33,6 сахара и 50,4 г муки пш. в 60 г кондитерских изд.-100%
9. Переводим 201,6 г крупы в 100 г хлеба.рж. и 100 г хлеба пш. Крупа — 100%.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 544 с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений дополнительного образования, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений./сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп.и испр. - Пермь,2021. - 410 с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - Спб.: Речь, 2008. - 800 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУЗ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ»/ Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.-361 с.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».