

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



Н.А. Игнаткина

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ООП №16

им. Черныш А.С.

Савченко А.И.



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

понедельник		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
Прием пищи	Неделя I день I			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,04	7,2	0,2	66,2	79	2021
		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	18	4,18	5,31	0	64,44	75	2021
		КАША «ДРУЖБА»	220	5,58	7,08	29,62	204,57	229	2021
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:			608	18,14	23,51	81,12	608,01		
	Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	7,6	91,04	26	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,3	3,58	14,16	115,78	113	2021
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,12	15	12,48	223,18	279	2011
		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	230	4,37	6,44	21,52	155,33	177	2021
		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	496	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,53	14,04	72,1	574	2021
Итого за обед:			980	31,08	32,28	110,24	840,73		
Всего за день:				49,22	55,79	191,36	1448,74		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 2									
Завтрак		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,45	6,02	8,42	94,24	1	2021
Или (в переходный период)		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	6	8,2	94	9	2021
		НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,62	189,48	326-ттк	2016
		ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	10,44	126,05	377	2021
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
Итого за завтрак:			630	21,97	24,13	75,92	608,57		
Итого за завтрак в переходный период:			630	22,12	24,11	75,7	608,33		
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	120	1,8	7,45	9,13	110,58	30	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	280	10,95	10,37	20	217,35	104	2011
		РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,72	229	2011
		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,79	3,65	29,04	160,27	218	2021
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
Итого за обед:			955	32,95	28,24	118,18	860,02		
Всего за день:				54,92	52,37	194,1	1468,59		
Всего за день в переходный период:				55,07	52,35	193,88	1468,35		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 3								
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	13,53	17,38	18,3	283,74	224-гтк	2008
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,8	2,13	13,88	81,75	471	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,15	4,01	20,6	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021
Итого за завтрак:		585	21,69	22,88	76,31	597,09		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	6,2	3,6	74	17	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	100	1,3	6,1	7,3	89,04	27	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной	250	1,97	2,71	12,11	80,7	101	2011
	МЯСО ПО-ТАЙСКИ	120	13,1	13,3	8,96	208,1	24-гтк	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	180	4,96	6,97	28,61	197	400-гтк	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,2	580	2021
Итого за обед:		960	28,17	31,12	124,2	890,8		
Итого за обед в переходный период:		960	28,47	31,02	127,9	905,84		
Всего за день:			49,86	54	200,51	1487,89		
Всего за день в переходный период:			50,16	53,9	204,21	1502,93		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 4								
Завтрак	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,25	5,15	5,89	76,25	2	2021
Или (в переходный период)	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,5	3,6	8,5	72	53	2021
	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С СЫРОМ	100	10,2	11,6	10,9	188,8	25-ТТК	2025
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:								
		630	22,19	23,33	84,33	635,85		
Итого за завтрак в переходный период:								
		630	22,44	21,78	86,94	631,6		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6	1,8	64,03	14	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6	2,6	68	16	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,3	3,58	14,6	115,78	113	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,74	21,85	38,37	412,54	328	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	5021
Итого за обед:								
		970	29,42	32,59	113,35	859,55		
Итого за обед в переходный период:								
		970	29,52	32,59	114,15	863,52		
Всего за день:								
			51,61	55,92	197,68	1495,4		
Всего за день в переходный период:								
			51,96	54,37	201,09	1495,12		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ПЛОВ из мяса	250	17,42	20,13	41,2	415,64	14-гтк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:								
Итого за завтрак в переходный период:								
		600	23	20,97	86,08	624,04		
		600	23,1	20,97	85,88	624,04		
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	100	2,86	3,62	5,05	63,81	157	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	11,13	89,27	18-гтк	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	120	15,08	18,24	9,73	263,52	297	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	180	3,42	5,04	16,84	121,55	177	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83	582	2021
Итого за обед:								
		940	31	33,68	113,14	874,55		
Всего за день:								
			54	54,65	199,22	1498,59		
Всего за день в переходный период:								
			54,1	54,65	199,02	1498,59		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 6								
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,0	7,2	0,2	66,2	79	2021
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11,02	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ШАРИКИ «СОЛНЫШКО» рыбные	100	12,63	10,38	8,4	177,57	486-гтк	2021
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,28	4,32	35,05	200,21	227	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
			640	22,83	22,64	77,83	606,4	
Итого за завтрак:		640	22,93	22,64	77,63	606,38		
Итого за завтрак в переходный период:								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВЩЕЙ	100	1,4	6,1	7,6	91,4	260	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101	2011
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	13,06	12,36	16,09	227,83	7-гтк	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	220	5,28	8,68	30,08	220,24	151	2012
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
		940	29,95	33,12	111,19	863,58		
Итого за обед:			52,78	55,76	189,02	1469,98		
Всего за день:			52,88	55,76	188,82	1469,96		
Всего за день в переходный период:								

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1								
Завтрак	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	35,8	75	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,34	9,37	45,32	306,84	225	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,76	3,65	12,23	88,89	3-ттк	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,08	1,28	8,33	49,05	471	2021
Итого за завтрак:								
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	565	22,28	20,62	100,46	675,68		
		100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
Или (в переходный период)								
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,04	95	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	250	16,64	21,88	33,85	398,88	15-ттк	2015
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021
Итого за обед:								
		1000	26,47	27,84	111,19	800,52		
Итого за обед в переходный период:								
		1000	26,57	27,84	110,99	800,52		
Всего за день:								
			48,75	48,46	211,65	1476,2		
Всего за день в переходный период:								
			48,85	48,46	211,45	1476,2		

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			
Неделя 2 день 2								
Завтрак или (в переходный период)	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11,02	148	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БИТОЧКИ «АППЕТИТНЫЕ»	100	12,9	18,57	27,78	329,91	268-ттк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,71	3,9	27,69	164,51	223	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
Итого за завтрак:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
		630	22,49	23,21	89,65	656,84		
		630	22,59	23,21	89,45	656,82		
Итого за завтрак в переходный период:								
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,45	6	8,4	94,05	102	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	4,15	12,2	97,76	129	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,97	9,43	7,25	170,25	9-ттк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,33	13	32,64	265,21	142	2015
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
Итого за обед:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
		930	29,85	33,63	117,32	892,07		
		930	30	33,63	117,12	892,02		
Итого за обед в переходный период:								
Всего за день:								
Всего за день в переходный период:								
			52,34	56,84	206,97	1548,91		
			52,59	56,84	206,57	1548,84		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2 день 3								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	18,26	3,47	250,22	210-тгк	2011
	КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	23,8	95,2	484	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,2	580-тгк	2021
Итого за завтрак:		580	23,42	19,89	75,14	574,02		
Итого за завтрак в переходный период:		580	23,52	19,89	74,94	574,02		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,5	6,2	7,6	92,04	30	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	260	6,55	3,72	15,18	120,35	113	2021
	ЛЮЛЯ-КЕБАБ из свинины	110	13,85	11,85	8,83	197,37	10-тгк	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	230	4,37	6,44	21,52	155,33	177	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021
Итого за обед:		1090	32,86	29,73	114,9	851,29		
Всего за день:			56,28	49,62	190,04	1425,31		
Всего за день в переходный период:			56,38	49,62	189,84	1425,31		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11,02	148	2021
Или (в переходный период)	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ПТИЦА или кролик, тушенные в соусе	110	11,55	16,94	4,95	218,46	290	2011
	КАША ГРЕЧЕВАЯ вязкая	180	5,38	4,93	24,36	163,07	213	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:								
		750	22,97	23,09	78,21	611,35		
Итого за завтрак в переходный период:								
		750	23,07	23,09	78,01	611,33		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОМ	100	3,02	8,28	7,51	116,98	31	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	4,2	12,2	97,76	129	2021
	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	8,92	5,7	12,79	138,28	315	2016
	КАРТОФЕЛЬ, запеченный в сметанном соусе	200	4,8	7,88	27,33	200,2	151	2012
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
Итого за обед:								
		960	29,44	29,52	114,07	840,62		
Всего за день:								
			52,41	52,61	192,28	1451,97		
Всего за день в переходный период:								
			52,51	52,61	192,08	1451,95		

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 6								
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,48	0	17,9	75	2021
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	15,98	15,98	47,35	399,61	19-ТТК	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,71	11,11	65,4	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	Итого за завтрак:	580	23,08	23,81	100,44	709,41		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6	1,8	64,03	14	2021
Или (в переходный период)	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6	2,6	68	16	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой пшенной	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,12	15	12,48	223,18	279	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,6	39,4	246	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	Итого за обед:	940	28,63	31,28	117,7	855,32		
	Итого за обед в переходный период:	940	28,73	31,28	118,5	859,29		
Всего за день:		51,71	55,09	218,14	1564,73			
Всего за день в переходный период:		51,81	55,09	218,94	1568,7			

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	615,5	21,6	22,9	80,3	613,3	
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		24,0	24,9	21,0	22,5	

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого обеды за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	957,50	30,43	31,84	115,05	864,87	
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		33,8	34,6	30,0	31,8	

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:		52,07	54,75	195,32	1478,20	
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		57,9	59,5	51,0	54,3	

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	627,5	22,8	22,0	86,2	633,9	
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		25	23,9	22,5	23,3	

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	998,33	29,41	30,71	115,97	854,86	
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		32,7	33,4	30,3	31,4	

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,20	52,72	202,19	1488,78	
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		58,0	57,3	52,8	54,7	

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	608	18	24	81	608
2 ДЕНЬ	630	21,97	24,13	75,92	608,57
3 ДЕНЬ	585	21,69	22,88	76,31	597,09
4 ДЕНЬ	630	22,19	23,33	84,33	635,85
5 ДЕНЬ	600	23	21	86	624
6 ДЕНЬ	640	23	23	78	606
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	615,50	21,64	22,91	80,27	613,33
7 ДЕНЬ	565	22,28	20,62	100,46	675,68
8 ДЕНЬ	630	22,49	23,21	89,65	656,84
9 ДЕНЬ	580	23,42	19,89	75,14	574,02
10 ДЕНЬ	660	22,46	21,44	73,39	576,21
11 ДЕНЬ	750	22,97	23,09	78,21	611,35
12 ДЕНЬ	580	23,08	23,81	100,44	709,41
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	627,50	22,78	22,01	86,22	633,92
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	621,5	22,21	22,46	83,24	623,62

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	980	31	32	110	841
2 ДЕНЬ	955	32,95	28,24	118,18	860,02
3 ДЕНЬ	960	28,17	31,12	124,2	890,8
4 ДЕНЬ	970	29,42	32,59	113,35	859,55
5 ДЕНЬ	940	31	33,68	113,14	874,55
6 ДЕНЬ	940	29,95	33,12	111,19	863,58
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	957,50	30,43	31,84	115,05	864,87
7 ДЕНЬ	1000	26,47	27,84	111,19	800,52
8 ДЕНЬ	930	29,85	33,63	117,32	892,07
9 ДЕНЬ	1090	32,86	29,73	114,9	851,29
10 ДЕНЬ	1070	29,23	32,26	120,66	889,33
11 ДЕНЬ	960	29,44	29,52	114,07	840,62
12 ДЕНЬ	940	28,63	31,28	117,7	855,32
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	998,33	29,41	30,71	115,97	854,86
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)	977,92	29,92	31,27	115,51	859,87

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	615,5	21,7	22,6	80,6	612,6
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		24,2	24,6	21,0	22,5

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	957,50	30,50	31,82	115,80	868,04
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		33,9	34,6	30,2	31,9

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:		52,23	54,47	196,40	1480,62
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		58,0	59,2	51,3	54,4

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	627,5	22,8	22,0	86,1	633,9
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		25	23,9	22,5	23,3

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	998,33	29,49	30,71	116,01	855,51
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		32,8	33,4	30,3	31,5

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,32	52,25	198,80	1473,57
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		58,1	56,8	51,9	54,2

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	608	18	24	81	608
2 ДЕНЬ	630	22,12	24,11	75,7	608,33
3 ДЕНЬ	585	21,69	22,88	76,31	597,09
4 ДЕНЬ	630	22,44	21,78	86,94	631,6
5 ДЕНЬ	600	23	21	86	624
6 ДЕНЬ	640	23	23	78	606
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	615,50	21,50	22,65	81,19	613,81
7 ДЕНЬ	565	22,28	20,62	100,46	675,68
8 ДЕНЬ	630	22,59	23,21	89,45	656,82
9 ДЕНЬ	580	23,42	19,89	75,14	574,02
10 ДЕНЬ	660	22,46	21,44	73,39	576,21
11 ДЕНЬ	750	23,07	23,09	78,01	611,33
12 ДЕНЬ	580	23,08	23,81	100,44	709,41
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	627,50	22,82	22,01	86,15	633,91
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	621,5	22,16	22,33	83,67	623,86

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	980	31	32	110	841
2 ДЕНЬ	955	32,95	28,24	118,18	860,02
3 ДЕНЬ	960	28,47	31,02	127,9	905,84
4 ДЕНЬ	970	29,52	32,59	114,15	863,52
5 ДЕНЬ	940	31	33,68	113,14	874,55
6 ДЕНЬ	940	29,95	33,12	111,19	863,58
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	957,50	30,50	31,82	115,80	868,04
7 ДЕНЬ	1000	26,57	27,84	110,99	800,52
8 ДЕНЬ	930	30	33,63	117,12	892,02
9 ДЕНЬ	1090	32,86	29,73	114,9	851,29
10 ДЕНЬ	1070	29,33	32,26	120,46	889,33
11 ДЕНЬ	960	29,44	29,52	114,07	840,62
12 ДЕНЬ	940	28,73	31,28	118,5	859,29
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	998,33	29,49	30,71	116,01	855,51
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)	977,92	29,99	31,27	115,90	861,78