



М.Я. Чаушева

2024 год



2024 год

**ОСНОВНОЕ (Организованное) Меню
(12-ти дневное)
Питания обучающихся в общеобразовательных организациях
Муниципального образования Приморско-Ахтарский район
Сезон: зимний
Возраст: от 12 лет и старше
В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

| Прием пи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| завтрак | КАША вязкая молочная из риса и сыр полутвердый (порциями) | 250 | 9,5 | 12 | 39,9 | 307,5 | 175 | 2011 |
| | ЧАЙ с сахаром | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 75 | 2021 |
| | ХЛЕБ пшеничный формовой | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| | ХЛЕБ ржаной | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ПРЯНИКИ*** | 25 | 2 | 0,4 | 10 | 51,5 | 574 | 2021 |
| | | 20 | 1,1 | 0,9 | 14,8 | 73,2 | 581 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 19,3 | 18,1 | 93,7 | 617,5 | | |
| обед | ОВОЩИ консервированные (порциями) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | БОРЩ с капустой и картофелем | 250 | 1,9 | 4,4 | 7 | 75 | 95 | 2021 |
| | ТЕФТЕЛИ мясные 2 вариант | 120 | 12,1 | 15 | 12,5 | 223,2 | 279 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ изделия отварные | 180 | 6,7 | 5,9 | 35,5 | 221,4 | 256 | 2021 |
| | СОКИ овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ пшеничный формовой | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ ржаной | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 61,8 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ свежие (яблоко)* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за обед: | | 1020 | 28,3 | 26,8 | 118,4 | 816 | | |
| Итого за день: | | 1570 | 47,6 | 44,9 | 212,1 | 1433,5 | | |

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

***- допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимний

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 | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) | 100 | 0.8 | 0.1 | 1.7 | 11 | 149 | 2021 |
| | ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА | 100 | 10.6 | 13.2 | 14.3 | 218.5 | 321 | 2016 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ | 30 | 0.3 | 1 | 1.4 | 15.5 | 419- | 2021 |
| | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 4.9 | 4.7 | 30 | 181.8 | 225 | 2021 |
| | ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0.3 | 0.1 | 21.7 | 89.9 | 467 | 2016 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.6 | 0.3 | 8 | 41.2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 670 | 21,5 | 19,7 | 96,8 | 651,5 | | |
| обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ | 100 | 1.3 | 6.1 | 6.2 | 84.2 | 31 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 6.3 | 3.6 | 14.6 | 115.8 | 113 | 2021 |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 120 | 10.4 | 9.7 | 13.1 | 182.4 | 239- | 2011 |
| | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ | 180 | 3.9 | 5.7 | 27.1 | 176.5 | 145 | 2011 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.3 | 2.9 | 13.8 | 94 | 462 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3.2 | 0.6 | 16 | 82.4 | 574 | 2021 |
| 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

сезон: зимний

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 | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры ** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 148 | 2021 |
| | ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные | 110 | 9,5 | 11 | 12 | 166,5 | 486- | 2021 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п | 180 | 4,9 | 7,2 | 10,4 | 126,1 | 377 | 2021 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-тк | 30 | 0,3 | 1 | 1,4 | 15,5 | 419- | 2021 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 680 | 20,6 | 20 | 73,5 | 537,9 | | |
| обед | САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ | 110 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 43,3 | 56 | 2011 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,6 | 5,1 | 13,3 | 109,5 | 100 | 2021 |
| | РАГУ ИЗ СВИНИНЫ | 220 | 14,7 | 19,2 | 32,8 | 473,8 | 263 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,8 | 98 | 476 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| | ПРЯНИКИ*** | 20 | 1,1 | 0,9 | 14,8 | 73,2 | 581 | 2021 |
| Итого за обед: | | 880 | 26,1 | 26,5 | 128,5 | 973,8 | | |
| Итого за день: | | 1560 | 46,7 | 46,5 | 202 | 1511,7 | | |

** - допускается выдачи иных овощей

***- допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимний

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 | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| завтрак | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные | 200 | 15,9 | 15,9 | 47,4 | 396 | 286- | 2021 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 15 | 1,1 | 1,3 | 8,3 | 49,1 | 471 | 2021 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 565 | 21,5 | 18,2 | 97,6 | 638,5 | | |
| обед | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1,2 | 5,1 | 5,5 | 73 | 2 | 2021 |
| | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 2,5 | 3,9 | 11,1 | 89,3 | 128 | 2021 |
| | МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 10,6 | 18,2 | 2,6 | 305 | 256 | 2011 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 4,7 | 3,5 | 27,7 | 154,5 | 223 | 2021 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 55 | 4,2 | 0,4 | 27,1 | 128,7 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 52,8 | 82 | 2021 |
| Итого за обед: | | 1045 | 27,2 | 32,3 | 111,3 | 925,7 | | |
| Итого за день: | | 1610 | 48,7 | 50,5 | 208,9 | 1564,2 | | |

* - допускается выдачи иных фруктов

сезон: зимний

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 | | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 1,6 | 6 | 8,2 | 94 | 9 | 2021 |
| | ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ | 200 | 13,9 | 15 | 35,8 | 327,6 | 375- | 2021 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,5 | 2,3 | 12,2 | 79,2 | 465 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)* | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 82 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 640 | 23,4 | 24,1 | 91,4 | 673,6 | | |
| обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,9 | 4,4 | 7 | 75 | 95 | 2021 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ- | 110 | 13,8 | 16,7 | 8,9 | 292 | 297 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ | 200 | 5,5 | 7,7 | 31,8 | 150,5 | 400- | 2021 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 950 | 30 | 30,1 | 110,2 | 813,9 | | |
| Итого за день: | | 1590 | 53,4 | 54,2 | 201,6 | 1487,5 | | |

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

| Прием пи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 6 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | помидоры ** | | | | | | | |
| | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ | 130 | 11,2 | 15,7 | 11,1 | 258,7 | 274 | 2011 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 2,6 | 5,3 | 30,6 | 180 | 324 | 2008 |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных | 200 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45 | 492 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 670 | 19,3 | 21,8 | 82 | 629,5 | | |
| обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство) | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 118 | 150 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной | 250 | 2 | 2,7 | 12,1 | 85,8 | 101 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 12,8 | 4,1 | 5,9 | 112,6 | 308 | 2021 |
| | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 200 | 4,3 | 13,1 | 32,6 | 266,1 | 142 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,3 | 78 | 496 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| 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

сезон: зимний

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 2 | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| завтрак | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ молочная | 250 | 10,25 | 8 | 46,12 | 299,37 | 223 | 2021 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 79 | 2021 |
| | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями) | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 | 75 | 2021 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 22,15 | 22,1 | 95,72 | 671,27 | | |
| обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 2,7 | 3,5 | 9,4 | 80 | 115 | 2021 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 240 | 16 | 27,5 | 37,3 | 518,2 | 259 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,8 | 0,5 | 14 | 72,1 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| 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

сезон: зимний

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 | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы ** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 148 | 2021 |
| | НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ | 110 | 11,9 | 11,2 | 15 | 304,3 | 326 | 2016 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,7 | 5,9 | 35,5 | 221,4 | 256 | 2021 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ | 30 | 0,3 | 1 | 1,4 | 15,5 | 419- | 2021 |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных | 200 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45 | 492 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | Итого за завтрак: | 670 | 23,6 | 18,8 | 87,5 | 708,6 | | |
| обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | 1 | 6,1 | 7,5 | 89 | 22 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,9 | 4,4 | 7 | 75 | 95 | 2021 |
| | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 12,8 | 4,1 | 5,9 | 112,6 | 308 | 2021 |
| | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 200 | 4,3 | 13,1 | 32,6 | 266,1 | 142 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,8 | 98 | 476 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| | Итого за обед: | 935 | 26,8 | 28,9 | 114,9 | 828,4 | | |
| | Итого за день: | 1605 | 50,4 | 47,7 | 202,4 | 1537 | | |

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

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 | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство) | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 118 | 150 | 2021 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 16,6 | 13,4 | 4,6 | 268,2 | 268- | 2021 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,8 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | 580 | 2021 |
| | Итого за завтрак: | 660 | 23,6 | 24,1 | 75,6 | 675 | | |
| обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 1,4 | 6,1 | 7,6 | 91 | 26 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 6,3 | 3,6 | 14,6 | 115,8 | 113 | 2021 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ | 110 | 11,1 | 13,8 | 11,4 | 204,6 | 279 | 2011 |
| | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 4,9 | 4,7 | 30 | 181,8 | 225 | 2021 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| | 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

сезон: зимний

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 | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100 | 0,8 | 6 | 2,6 | 68 | 16 | 2021 |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 120 | 10,4 | 9,7 | 13,1 | 182,4 | 239- | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 4,9 | 7,2 | 10,4 | 126,1 | 377 | 2021 |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,3 | 78 | 496 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| | Итого за завтрак: | 680 | 23 | 24,1 | 80,1 | 630,5 | | |
| обед | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | 1,5 | 6 | 8,4 | 94,1 | 1 | 2021 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,6 | 5,1 | 13,3 | 109,5 | 100 | 2021 |
| | ГУЛЯШ | 110 | 11,7 | 15,3 | 4,2 | 320,5 | 260 | 2011 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 2,9 | 5,9 | 34 | 200,1 | 324 | 2008 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 486 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3,6 | 0,7 | 18 | 92,7 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | 950 | 25,8 | 33,5 | 111,1 | 968,2 | | | |
| Итого за день: | 1630 | 48,8 | 57,6 | 191,2 | 1598,7 | | | |

основанный

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 | | | |
| Неделя 2 День 5 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 0,4 | 6,1 | 7,6 | 92 | 30 | 2021 |
| | ПЛОВ из мяса | 200 | 14,6 | 16,9 | 34,6 | 368 | 330 | 2021 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 650 | 19,6 | 24 | 84,3 | 655,4 | | |
| обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,9 | 4,4 | 7 | 75 | 95 | 2021 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ | 110 | 16,4 | 19,8 | 33,6 | 329,9 | 294 | 2011 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 4,7 | 3,5 | 27,7 | 154,5 | 223 | 2021 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 52,8 | 82 | 2021 |
| Итого за обед: | | 1030 | 30,8 | 29,3 | 132,8 | 861,8 | | |
| Итого за день: | | 1680 | 50,4 | 53,3 | 217,1 | 1517,2 | | |

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний

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 | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С | 100 | 11,2 | 11,4 | 8,3 | 242,5 | 301- | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,7 | 5,9 | 35,5 | 221,4 | 256 | 2021 |
| | ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0,3 | 0,1 | 21,7 | 89,9 | 467 | 2016 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 630 | 22,9 | 18 | 90 | 676,2 | | |
| обед | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1,2 | 5,1 | 5,5 | 73 | 2 | 2021 |
| | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 2,5 | 3,9 | 11,1 | 89,3 | 128 | 2021 |
| | РАГУ ИЗ СВИНИНЫ | 230 | 15,3 | 20,1 | 34,3 | 495,5 | 263 | 2011 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 465 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2 | 0,4 | 10 | 51,5 | 574 | 2021 |
| | ПРЯНИКИ*** | 20 | 1,1 | 0,9 | 14,8 | 73,2 | 581 | 2021 |
| 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 | 629 | 20,93 | 20,32 | 89,17 | 624,75 |
| 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 | | 23,26 | 22,08 | 23,28 | 22,97 |

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 | 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 | 1589 | 49,48 | 49,43 | 204,77 | 1492,50 |
| 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 | | 54,98 | 53,73 | 53,46 | 54,87 |

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем | 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 | 947 | 28,15 | 31,13 | 115,93 | 894,62 |
| 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 | | 31,28 | 33,84 | 30,27 | 32,89 |

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 неделю) в среднем | 1587 | 50,63 | 52,98 | 201,47 | 1564,11 |
| 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 | | 56,25 | 57,59 | 52,60 | 57,50 |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет и-ческая ценност ь, ккал |
|---|-----------------|------------------|--------------|-----------------|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углерод ы, г | |
| 1 ДЕНЬ | 550 | 19,3 | 18,1 | 93,7 | 617,5 |
| 2 ДЕНЬ | 670 | 21,5 | 19,7 | 96,8 | 651,5 |
| 3 ДЕНЬ | 680 | 20,6 | 20 | 73,5 | 537,9 |
| 4 ДЕНЬ | 565 | 21,5 | 18,2 | 97,6 | 638,5 |
| 5 ДЕНЬ | 640 | 23,4 | 24,1 | 91,4 | 673,6 |
| 6 ДЕНЬ | 670 | 19,3 | 21,8 | 82 | 629,5 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ: | 629,17 | 20,93 | 20,32 | 89,17 | 624,75 |
| 7 ДЕНЬ | 550 | 22,15 | 22,1 | 95,72 | 671,27 |
| 8 ДЕНЬ | 670 | 23,6 | 18,8 | 87,5 | 708,6 |
| 9 ДЕНЬ | 660 | 23,6 | 24,1 | 75,6 | 675 |
| 10 ДЕНЬ | 680 | 23 | 24,1 | 80,1 | 630,5 |
| 11 ДЕНЬ | 650 | 19,6 | 24 | 84,3 | 655,4 |
| 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 | 21,70 | 21,08 | 87,35 | 647,12 |

| 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 | 935 | 26,8 | 28,9 | 114,9 | 828,4 |
| 9 ДЕНЬ | 925 | 30,5 | 29,3 | 111 | 818,9 |
| 10 ДЕНЬ | 950 | 25,8 | 33,5 | 111,1 | 968,2 |
| 11 ДЕНЬ | 1030 | 30,8 | 29,3 | 132,8 | 861,8 |
| 12 ДЕНЬ | 870 | 28,3 | 33,3 | 111,4 | 975,8 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ: | 946,67 | 28,15 | 31,13 | 115,93 | 894,62 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕДЫ): | 953,33 | 28,35 | 30,13 | 115,77 | 881,18 |

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/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».

Прошито и
Скреплено печатью

(подпись)

ИИ Чаушева М.Я.

