

УТВЕРЖАЮ



М.Я. Чаушева

2024 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 1



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

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г			
Неделя 1 день 1								
Завтрак	МАСЛО (ГОРЯЧИМ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	14	2011
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком	200	20,7	10,7	49,6	392,3	236-ттк	2012
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	42,2	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	573	2021
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(б/блока)	115	0,5	0,5	11,3	51,1	338	2011
Итого за завтрак:								
		550	23	23,7	81,1	645,2		
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	100	1,1	0	2,4	14	70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	101	2011
	КОЛЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,9	18	14,5	279,7	294-ттк	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	312	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПП	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	120	0,5	0,3	12	54,7	338,1	2011
Итого за обед:								
		1000	29,3	30,3	111,6	839,4		
Всего за день:								
			52,3	53,96	192,7	1484,6		

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 вторник

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Субъект рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г			
Неделя 1 день 2								
Завтрак	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	1,3	5,1	5,9	76,3	2	2021
	НАПЕЧЕТЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	189,4	326-ТРК	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	25	0,2	0,8	1,2	13	419-ТРК	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (блоком)	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	ПП	2008
Итого за завтрак:								
		630	21,9	22,4	88,3	642,7		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	110	0,9	6,6	2,9	74,8	16	2021
	БОРИС 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 СМЕБИ-СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПП	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	2008
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	ПП	2008
Итого за обед:								
		970	28	28,8	135,4	915,6		
Всего за день:								
			49,9	51,2	223,7	1558,3		

сезон: осенний  
возрастная категория: 12 лет и старше

среды

Прем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче-ская ценность, ккал	№ рецеп-тура	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод н, г			
Неделя 1 день 3								
Завтрак	Сыр (ГОРЧИМЫЙ)	15	3,5	4,4	0	54,6	15	2011
	КАША вязкая молочная из риса и пшени	240	8,9	14,4	41,7	333,2	175	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	40,2	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	ПП	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	2008
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-тук	2024
	МОЛОКО СТУПЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
Итого за завтрак:								
	САЛАТ из свежкы отварной	100	1,4	6,1	8,3	93,5	52	2011
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	102	2011
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,1	15	12,5	223,2	279	2011
	РАГУ из овощей (2-й вариант)	200	3,8	5,6	18,7	135,1	177-т	2021
	КОМПОТ из свежих плодов (1-ый вариант)	200	0,2	0,2	27	111,1	342,1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПП	2008
Итого за обед:								
		950	29	32,9	123,2	889,7		
Всего за день:								
			48	57	218,9	1567,5		

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 четверг

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. др., г			
Неделя 1 день 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ ВЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45	2011
	БОК " 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	ПП	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПП	2008
Итого за завтрак:	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порциями) (отрубы)	550	23	23,8	79,8	625,4		
Обед	СУП-ЛАПША ЛЮМАЦИНЬЯ	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128-ггк	2021
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЪЕКАЯ	100	14,5	20,1	12,6	289,3	269	2011
	ДИМОНАД ЛИМОННЫЙ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	0	21,7	90	468	2016
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ПП	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	2011
Итого за обед:	ПЛОДЫ И ЯГ ОДЫ СВЕЖИЕ(абрикосо)	1020	29,4	29,1	126,7	888,5		
Всего за день:			52,4	52,9	206,5	1513,9		

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше

питания

Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. кл, г			
Неделя 1 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	100	1,1	0	2,4	14	70	2011
	ШОБ ИЗ ПИЩИ	200	20,6	23,4	35,7	436,4	291-гтк	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	ШР	2008
	ШОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10	45,6	338,1	2011
Итого за завтрак:								
		620	23,5	23,9	71,4	596,4		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,3	6,1	6,2	84,1	31	2021
	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
	ПОРЕ 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	ШР	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	ШР	2008
Итого за обед:								
		920	27	33,6	114,2	866,8		
Всего за день:								
			50,5	57,5	185,6	1463,2		

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 су/ббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергиче-ская ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белка, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 1 день 6								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	110	0,9	6,6	2,9	74,8	16	2021
	КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	12,8	4,1	5,9	112,8	308-г/к	2021
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	20	0,3	0,7	1,4	13,9	331	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	10,1	42,2	377	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
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(блоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	2011
	Итого за завтрак:	745	23,76	17,9	82	587,5		
	Обед	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	1,3	5,1	5,9	76,3	2
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	101	2011
	ГУЛЯШ	100	10,6	18,2	2,9	217,8	260	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	4,3	35	200,2	227	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27	111,1	342,1	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
Итого за обед:		920	26,4	31,3	132,7	921,1		
Всего за день:			50,16	49,2	214,7	1508,6		

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сторонки рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. кг, г			
<b>Понедельник</b>								
<b>Неделя 2 день 1</b>								
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (поррижки) (отурки)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ВІТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ"	100	12,9	18,6	27,8	329,9	268-тк	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	ПП	2008
<b>Итого за завтрак:</b>								
		605	20,5	22,8	79,8	606,8		
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	100	1,1	0	2,4	14	70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КИШКАМИ	250	4,1	5,4	23	156,8	108	2011
	ПТИЦА, ГУШЕННАЯ 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	1,3	0,1	10	47,4	ПП	2008
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	2008
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338,2	2011
	Итого за обед:	960	31,7	31	109,6	843,3		
	Всего за день:		52,2	53,8	189,4	1450,1		



сезон: осенний  
возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г			
<b>Неделя 2 День 2</b>								
	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	100	1,3	5,1	5,9	76,3	2	2021
	ШАРИКИ "СОЛНЫШКО" -рыбные	100	12,6	10,4	8,4	177,5	486-г/к	2021
	ЩОРЕ 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>								
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (горошек)	630	22,3	22,4	83,2	624,5		
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (горошек) (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	11	70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5	12,5	103,4	82	2011
	ЩОВ на мясе	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>								
		835	32,8	31,9	111,7	866,2		
<b>Всего за день:</b>								
			55,1	54,3	194,9	1490,7		

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод М, г				
Неделя 2 день 3									
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,2	8,1	76,9	53	2011	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	18,7	3,5	254,3	210-гук	2011	
	ЛИМОНАД ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	21,7	90	468	2016	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	ПП	2008	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПП	2008	
	ШОКОЛ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слад)	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338,2	2011	
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	ПП	2008	
	Итого за завтрак:	655	23,6	24,1	74,5	613,1			
	Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	100	1,3	6,1	7,3	89	276	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМИ	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 ШОКОВ (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	ПП	2008	
Итого за обед:	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПП	2008	
	Итого за обед:	840	32,8	27,9	114,4	840,9			
Всего за день:			56,4	52	188,9	1454			

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, г				
Неделя 2 день 4									
Завтрак	ОРОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (порridge) (отруби)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА	100	10,6	17,2	14,3	255,1	321	2016	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	20	0,2	0,7	0,9	10,5	419-тжк	2021	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	5,4	4,1	16,7	126	172	2021	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ШР	2008	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ШР	2008	
	Итого за завтрак:	660	21,5	22,6	73,1	583,1			
	Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	45	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛКАМИ 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 ВЯЗАЯ	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	ШР	2008	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ШР	2008	
Итого за обед:		920	26,1	31,7	131,1	905,5			
Всего за день:			47,6	54,3	204,2	1488,6			

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше

ИНГРИДИ

Примечания	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	М, г			
Неделя 2 день 5									
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	3	0	36,4	15	2011	
	КАША ПШЕННАЯ ВЯСКАЯ 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	ПП	2008	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	ПП	2008	
	БЛИНЧИКИ из пшф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-тук	2024	
	МОЛОКО СТУПЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021	
	Итого за завтрак:	555	21,3	20,4	96	653,2	70	2011	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (комплиры)	100	1,1	0	2,4	14	82	2011	
	Обед	250	1,9	5	12,5	103,4	263	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	225	19,4	27,1	33,6	455,9	263	2015	
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011	
	СОК И ОВОЩИ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (блюда)	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП	2008	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	ПП	2008	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,8	0,3	9,3	43,1	338,2	2011	
	ПРОДУКТЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (слива)	940	29	33	108,1	845,5			
	Итого за обед:		50,3	53,4	204,1	1498,7			
	Всего за день:								

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 Суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Неделя 2 день 6</b>									
Завтрак	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	100	1,1	0	2,4	14	70	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	111,1	2008	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6	111,1	2008	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>19,1</b>	<b>22,5</b>	<b>76,4</b>	<b>585,4</b>			
	Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	120	1	7,2	3,1	81,6	16	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	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	111,1	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2	0,3	12,7	61,2	111,1	2008	
<b>Итого за обед:</b>		<b>950</b>	<b>31,3</b>	<b>26,7</b>	<b>110,6</b>	<b>808,4</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>50,4</b>	<b>49,2</b>	<b>187</b>	<b>1393,8</b>			

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блока	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
Итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	610,0	22,4	22,6	83,1	629,2	
СанЛин 100% суточной нормы:	90,00	92,00	383,00	2720		
норма по СанЛин 20% от суточной нормы:	18	18,4	76,6	544		
норма по СанЛин 25% от суточной нормы:	22,5	23	95,75	680		
выход норм в % соотношении за 6 дней	24,8	24,6	21,7	23,1		

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блока	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
Итого завтраки за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	963,3	28,2	31,0	124,0	886,9	
СанЛин 100% суточной нормы:	90,00	92,00	383,00	2720		
норма по СанЛин 30 % от суточной нормы:	27	27,6	114,9	816		
норма по СанЛин 35 % от суточной нормы:	31,5	32,2	134,05	952		
выход норм в % соотношении за 6 дней	31,3	33,7	32,4	32,6		

**ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)**

	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетиче ская ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:		50,54	53,63	207,02	1516,02
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	58,3	54,1	53,7

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

	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетиче ская ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	620,0	21,4	22,5	80,5	611,0
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		23,8	24,4	21,0	22,5

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
итого завтрак за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	907,5	30,6	30,4	114,3	851,6	
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	33,0	29,8	31,3	

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД = 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,00	52,83	194,75	1462,65	
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	57,4	51	53,8	



ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЛЕТ И СТАРШЕ	12	суммарный вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ		550	23	24	81	645
2 ДЕНЬ		630	21,9	22,4	88,3	642,7
3 ДЕНЬ		565	19	24,1	95,7	677,8
4 ДЕНЬ		550	23	23,8	79,8	625,4
5 ДЕНЬ		620	23,5	23,9	71	596
6 ДЕНЬ		745	23,8	18	82	588
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:						
7 ДЕНЬ		610,00	22,36	22,63	83,05	629,17
8 ДЕНЬ		605	20,5	22,8	79,8	606,8
9 ДЕНЬ		630	22,3	22,4	83,2	624,5
10 ДЕНЬ		655	23,6	24,1	74,5	613,1
11 ДЕНЬ		660	21,5	22,6	73,1	583,1
12 ДЕНЬ		555	21,3	20,4	96	653,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:						
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)		620,00	21,38	22,47	80,50	611,02
		615	21,9	22,5	81,8	620,1

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕД) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЛЕТ И СТАРШЕ	12	суммарный вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ		1000	29	30	112	839
2 ДЕНЬ		970	28	28,8	135,4	915,6
3 ДЕНЬ		950	29	32,9	123,2	889,7
4 ДЕНЬ		1020	29,4	29,1	126,7	888,5
5 ДЕНЬ		920	27	33,6	114,2	866,8
6 ДЕНЬ		920	26,4	31,3	132,7	921,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:						
7 ДЕНЬ		963,3	28,2	31,0	124,0	886,9
8 ДЕНЬ		960	31,7	31	109,6	843,3
9 ДЕНЬ		835	32,8	31,9	111,7	866,2
10 ДЕНЬ		840	32,8	27,9	114,4	840,9
11 ДЕНЬ		920	26,1	31,7	131,1	905,5
12 ДЕНЬ		940	29	33	108,1	845,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:						
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)		907,50	30,62	30,37	114,25	851,63
		935,4	29,4	30,7	119,1	869,2

