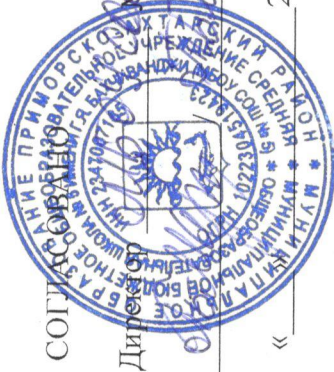




М.Я. Чаушева

2024 год



СОГЛАСОВАНО

Директор

2024 год

ОСНОВНОЕ (Организованное) Меню

(15-ти дневное)

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН**

Сезон: ЛЕТНИЙ

Возраст: от 12 - 18 лет

в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и для детей-инвалидов

сезон- летний

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			
Завтрак								
Неделя 1 день 1	КАША "ДРУЖБА"	230	5,8	7,4	31	213,9	229-п	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	21	5	6,2	0	75,2	75	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	79	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за завтрак:		564	21,9	23,1	92,2	663,1		
Обед								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	280	2,7	8,9	20,8	174,1	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	15,7	14,8	19,3	273,4	271	2011
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)	210	4	5,9	19,6	141,8	177-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	83	2021
Итого за обед:		1100	31,5	31,1	131,9	932,7		
Всего за день:			53,4	54,2	224,1	1595,8		

возрастной 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			
Завтрак								
Неделя 1 день 2								
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	100	2,9	3,6	5	63,8	157	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	9,4	14,3	13,8	222,2	268-ТТК	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580-ТТК	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		705	22,9	22,9	98,3	691,3		
Обед								
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,5	6,1	9,1	98	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	270	6,8	3,9	15,8	125	113	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	10,4	9,8	13,1	181,6	239-ТТК	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	210	4,5	10,8	33,5	242,4	145	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		980	30,4	31,7	128,3	911,8		
Всего за день:			53,3	54,6	226,6	1603,1		

сезон летний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
неделя 1 день 3	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5	4,5	0,3	61,3	209	2011
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,8	8,2	39,1	261,2	230-п	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
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
Итого за завтрак:			22,9	24,1	92,5	676,9		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6	1,8	64	14	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшениной	300	2,4	3,3	14,5	102,9	101	2011
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	260	17,3	22,8	38,8	429,3	263	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персик)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,8	0,9	24,1	123,6	574	2021
Итого за обед:			30,8	33,7	128,9	946,2		
Всего за день:			53,7	57,8	221,4	1623,1		

сезон летний

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	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 1 день 4								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23	2011
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	220	15,3	17	36,4	359,8	375-гтк	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	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
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЬЕ	75	0,3	0,2	15	63	446-п	2021
Итого за завтрак:		655	21,5	24,1	91,9	671,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухобулками	100	1,2	6,1	16,2	125,1	24-п	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	280	2,8	4,3	12,5	100	128	2021
	ГУЛЯШ	110	13,2	17,8	7,2	241,7	260	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,2	4,3	30,7	182,1	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
Итого за обед:		985	30,4	33,6	130,2	945,4		
Всего за день:			51,9	57,7	222,1	1616,8		

сезон - летний

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			
Завтрак								
Неделя 1 день 5								
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	16	16	47,4	400,1	286-ггк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,8	2,1	13,9	81,8	471	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	11,5	64	460	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
Итого за завтрак:			22,9	23,9	100,5	711		
Обед								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	5,3	8,3	90,1	95	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ПЦПЛЯТ	120	15,1	18,3	18,7	299,7	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый)	210	5,8	8,1	33,4	229,8	400-ггк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:			32,6	33,1	128	939,4		
Всего за день:			55,5	57	228,5	1650,4		

сезон- летний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 2 день 1	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	230	5,7	7,2	35,7	230,8	236-п	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,6	75	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за завтрак:		563	21,9	23	97,1	682,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	110	1,7	6,7	10	107,9	1	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	15,4	4,9	7,1	135,6	308-ттк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	210	4,6	13,7	34,4	279,4	142	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	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 (груши)	120	0,5	0,4	12,4	56,4	82	2021
Итого за обед:		1080	31,5	30,9	128	918,5	353	
Всего за день:			53,4	53,9	225,1	1600,9		

сезон - летний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 2 день 2								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,5	6,2	7,6	92	30	2021
	ПЛОВ из мяса	210	14,6	16,8	34,6	348,9	330-п	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	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 завтрак:		600	23,4	24,1	92,3	680,3		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	6,1	3,5	73,1	18	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	4,4	7	75,1	95	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	120	15,7	17,6	32,5	350,8	294-гтк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	3,9	27,7	164,5	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за обед:		955	31,6	33,3	129,3	942,6		
Всего за день:			55	57,4	221,6	1622,9		

сезон-летний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 2 день 3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	5	1,2	1,5	0	17,9	75	2021
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	16	16	47,4	400,1	286-ттк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	11,1	65,4	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:		580	23,1	23,8	100,5	709,9		
Обед								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	280	2,8	4,3	12,5	100	128	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	260	17,4	22,8	38,8	429,9	263	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	4,4	0,8	22,1	113,3	574	2021
Итого за обед:		955	31	33,6	128,5	940,6		
Всего за день:			54,1	57,4	229	1650,5		

сезон летний

возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 2 день 4								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,5	3,6	8,5	72	53	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	9,5	12,6	9,7	191	296	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	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	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		640	23	23	99,7	697,2		
Обед								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,6	4,5	3,8	61,8	104	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	14,2	14,1	9	219,9	229	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	220	4,7	11,3	35,1	254	145	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абрикос)	200	1	0,2	20,2	86	501	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
	ВАФЛИ	28	0,8	0,9	21,6	99,1	580-ТТК	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за обед:		1103	30	32,4	140	966,5		
Всего за день:			53	55,4	239,7	1663,7		

сезон-летний

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			
Завтрак								
Неделя 2 день 5								
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	100	2,9	3,6	5	63,8	157	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	9,4	14,3	13,8	222,2	268-гтк	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ВАФЛИ	22	0,6	0,7	17	77,9	580-гтк	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	120	1	0,4	11,5	58,8	82	2021
Итого за завтрак:		727	23,3	22,4	100	701,2		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	7,6	91,1	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	280	7,1	4	16,4	129,7	113	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	120	12,1	14,4	15,9	241,4	268	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,5	5,2	33,4	202,2	225	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		980	32,9	30,7	130,0	927,2		
Всего за день:			56,2	53,1	230	1628,4		

сезон-летний

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			
Завтрак								
Неделя 3 день 1								
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	230	9,4	7,4	42,5	275,9	223	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	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	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за завтрак:		640	21,8	23,2	98,3	689		
Обед								
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	100	1,2	6,1	16,3	125,4	24-п	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	280	3	3,9	10,5	89,7	115	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ	120	12,7	17	4,1	221,1	256	2011
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,8	4,8	38,8	179,1	227	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (абрикос)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
Итого за обед:		1075	30,3	33,1	134,1	918,8		
Всего за день:			52,1	56,3	232,4	1607,8		

сезон-летний

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			
Завтрак								
Неделя 3 день 2								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	10	2,3	3	0	35,8	75	2021
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	110	9,4	13,3	9,4	218,9	274	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,9	5,9	34	200,1	324	2008
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	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
Итого за завтрак:		690	21,7	23,3	97,2	707,2		
Обед								
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	120	1,8	7,3	10,9	117,6	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшеничной	290	2,3	3,1	14,1	99,5	101	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	14,2	14,1	9	219,9	229	2011
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	210	3,2	4,4	33	182,3	218	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	120	0,5	0,4	12,4	56,4	82	2021
Итого за обед:		1155	30,1	30,7	140,3	963,4		
Всего за день:			51,8	54	237,5	1670,6		

сезон-летний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 3 день 3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	16	16	47,4	400,1	286-ТТК	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,8	2,1	13,9	81,8	471	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	11,5	64	460	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
Итого за завтрак:		570	22,9	23,9	100,5	711		
Обед								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	5,3	8,3	90,1	95	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	120	15,1	18,3	18,7	299,7	297	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	220	6,1	8,5	35	240,8	400-ТТК	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за обед:		1040	32,9	33,5	129,2	949		
Всего за день:			55,8	57,4	229,7	1660		

сезон-летний

возрастная категория: 12 лет и старше

среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 3 день 3								
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	16	16	47,4	400,1	286-гтк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,8	2,1	13,9	81,8	471	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	11,5	64	460	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
Итого за завтрак:		570	22,9	23,9	100,5	711		
Обед								
	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	5,3	8,3	90,1	95	2021
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ПЫЛЯТ	120	15,1	18,3	18,7	299,7	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	220	6,1	8,5	35	240,8	400-гтк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за обед:		1040	32,9	33,5	129,2	949		
Всего за день:			55,8	57,4	229,7	1660		

сезон: летний

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			
Завтрак								
Неделя 3 день 4	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,5	3,6	8,5	72	53	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	9,5	12,6	9,7	191	296	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	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		635	23	22,9	99,1	693,5		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	260	6,6	3,7	15,2	120,3	113	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	15,4	20,1	35,3	379,5	328	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	580-гтк	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	82	2021
Итого за обед:		985	30	32,3	139,8	972,5		
Всего за день:			53	55,2	238,9	1666		

взрослая 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			
Завтрак								
Неделя 3 день 5	КАША "ДРУЖБА"	220	5,6	7,1	29,6	204,7	229-п	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	27	6,4	8	0	96,7	75	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	580-ттк	2021
Итого за завтрак:		557	21,5	23,1	99,7	693		
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6	1,8	64	14	2021
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	10,1	12	13,2	201,2	268	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,4	8	11,6	140,1	377	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	4,3	2,5	30,2	162,7	390	
Итого за обед:		1035	30,6	33,7	127,7	938,9		
Всего за день:			52,1	56,8	227,4	1631,9		

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого завтраки за 5 дней (первая неделя)	620	22	24	95	683	
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720	
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680	
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25,7	25	25	
ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого обеды за 5 дней (первая неделя)	1015	31	33	129	935	
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720	
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952	
выход норм в % соотношении за 5 дней		35	35	33,8	34,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 100 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого завтраки за 5 дней (первая неделя)	0	54	56	225	1618	
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720	
норма по СанПиН 100 % от суточной нормы:		90	92	383	2720	
выход норм в % соотношении за 5 дней		60	61	59	59	

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя)	622	23	23	98	694
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25,6	25,5

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя)	1015	31	32	131	939
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 5 дней		35	35,0	34,2	34,5

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 100 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем		54	55	229	1633
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 100 % от суточной нормы:		90	92	383	2720
выход норм в % соотношении за 5 дней		60	60	60	60,0

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (третья неделя)	618	22	23	99	699
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25,8	25,7

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (третья неделя)	1058	31	33	134	949
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 5 дней		34,2	35,5	35	35

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 100% ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (третья неделя) в среднем		53	56	233	1647
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 100 % от суточной нормы:		90	92	383	2720
выход норм в % соотношении за 5 дней		59	60,8	60,9	60,6

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	564	21,9	23,1	92,2	663,1
2 ДЕНЬ	705	22,9	22,9	98,3	691,3
3 ДЕНЬ	605	22,9	24,1	92,5	676,9
4 ДЕНЬ	655	21,5	24,1	91,9	671,4
5 ДЕНЬ	570	22,9	23,9	100,5	711
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
6 ДЕНЬ	563	21,9	23	95,1	682,7
7 ДЕНЬ	600	23,4	24,1	97,1	682,4
8 ДЕНЬ	580	23,1	23,8	92,3	680,3
9 ДЕНЬ	640	23	23	100,5	709,9
10 ДЕНЬ	727	23,3	22,4	99,7	697,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
11 ДЕНЬ	640	22,9	23,3	100	701,2
12 ДЕНЬ	690	21,5	23,1	97,9	694,2
13 ДЕНЬ	690	21,7	23,3	99,7	693
14 ДЕНЬ	570	22,9	23,9	97,2	707,2
15 ДЕНЬ	635	23	22,9	100,5	711
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 15 ДЕНЬ (ЗАВТРАК)					
	557	21,5	23,1	99,1	693,5
	618,4	22,1	23,3	99,7	693
	620,1	22,5	23,4	99,2	699,5
				97,4	692,2

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕД)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	1100	31,5	31,1	131,9	932,7
2 ДЕНЬ	980	30,4	31,7	128,3	911,8
3 ДЕНЬ	985	30,4	33,6	130,2	945,4
4 ДЕНЬ	985	30,4	33,6	130,2	945,4
5 ДЕНЬ	1030	32,6	33,1	128	939,4
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	1016,0	31,1	32,6	129,7	934,9
6 ДЕНЬ	1080	31,5	30,9	128	918,5
7 ДЕНЬ	955	31,6	33,3	129,3	942,6
8 ДЕНЬ	955	31	33,6	128,5	940,6
9 ДЕНЬ	1103	30	32,4	140	966,5
10 ДЕНЬ	980	32,9	30,7	130	927,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	1014,6	31,4	32,2	131,2	939,1
11 ДЕНЬ	1075	30,3	33,1	134,1	918,8
12 ДЕНЬ	1155	30,1	30,7	140,3	963,4
13 ДЕНЬ	1040	32,9	33,5	129,2	949
14 ДЕНЬ	985	30	32,3	139,8	972,5
15 ДЕНЬ	1035	30,6	33,7	127,7	938,9
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ТРЕТЬЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	1058,0	30,8	32,7	134,2	948,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 15 ДЕНЬ (ОБЕД)	1029,5	31,1	32,5	131,7	940,8