

УТВЕРЖДАЮ

ИП КОЗЛОВ В. И.



В. И. Козлов

2025год

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 15

им. И.Ф. Масловского



И. Н. Дужая

2025год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12 – ти дневное)

**ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН**

Сезон: зимне-весенний

Возраст: от 12 лет и старше

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

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 1								
завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшени	250	9,5	12	39,9	307,5	175	2011
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)п	15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРЯНИКИп***	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) помидоры п**	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,1	15	12,5	223,2	279	2011
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*	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 выдача иных фруктов
 ** - допускается выдача иных овощей
 ***- допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

вторник																	
Прием пищи	Наименование блюда										Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
											Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 1																	
День 2																	
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) отруцы п**										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-п-тк										30	0,3	1	1,4	15,5	419-тк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ п										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 п										40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п										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 СВЕЖИХ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ п										100	1,3	6,1	6,2	84,2	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п										250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-тк										120	10,4	9,7	13,1	182,4	239-тк	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 п										45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п										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: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

среды							Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи	Наименование блюда												
Неделя 1													
День 3													
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**					100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021	
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯЩИКИ-рыбные-тгк					110	9,5	11	12	166,5	486-тгк	2021	
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п					180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮп-тгк					30	0,3	1	1,4	15,5	419-тгк	2021	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п					200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					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 п					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 п					200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021	
	ПРЯНИКИп***					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 выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

четверг	Наименование блюда					Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи							Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1												
День 4												
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕНЬИМ ГОРОШКОМ п					100	1,5	6,2	7,6	92	30	2021
	КНЕДЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛИТ С РИСОМ-гтк					100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-гтк	2011
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п					180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п					200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	Итого за завтрак:					630	23,5	24,1	83,5	705,3		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п					100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп					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 ВЯЗАЯ п					180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п					200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*					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:					1675	50,7	56,4	194,8	1631			

* - допускается выдача иных фруктов

сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 Питание

Питание	Наименование блюда					Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи							Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1												
День 5												
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п					100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-тк					200	13,9	15	35,8	327,6	375-тгк	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п					180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)п*					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) отруцы п**					100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п					250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ					110	13,8	16,7	8,9	292	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый					200	5,5	7,7	31,8	150,5	400-тгк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п					200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					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: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

суббота		Наименование блюда					Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи						Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 1													
День 6													
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**					100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ					130	11,2	15,7	11,1	258,7	274	2011	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ					180	2,6	5,3	30,6	180	324	2008	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п					200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					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)п					100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной					250	2	2,7	12,1	85,8	101	2011	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п					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 п					200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					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 выдача иных овощей

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

понедельник		Наименование блюда					Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи						Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2													
День 1													
завтрак	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ					100	1,2	0,2	7,3	39,4	56	2011	
	ГУЛЯШ					100	10,6	13,9	2,9	291,4	260	2011	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п					180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п					200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
Итого за завтрак:						620	20,6	18,3	75,9	659,3			
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) отуры п**					100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ п					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 п					200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021	
Итого за обед:						100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021	
Итого за день:						970	26,7	32,5	114,4	914,6			
						1590	47,3	50,8	190,3	1573,9			

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний
 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 2												
День 2												
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) отруцы п**					100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ					110	11,9	11,2	15	304,3	326	2016
	МАКРОНЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п					180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-тк					30	0,3	1	1,4	15,5	419-ттк	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п					200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	Итого за завтрак:					670	23,6	18,8	87,5	708,6		
	обед					100	1	6,1	7,5	89	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п					250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п					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 п					200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					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: зимне-весенний
 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 2												
День 3												
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п					100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙп-тк					200	16,6	13,4	4,6	268,2	268-тк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п					200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*					100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ВАФЛИ п					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 п					100	1,4	6,1	7,6	91	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п					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 ВЯЗАЯ п					180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п					200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					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: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

четверг												
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 4												
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ п					100	0,8	6	2,6	68	16	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ					120	10,4	9,7	13,1	182,4	'239-тк	2011
	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п					180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ПИТОВНИКА п					200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					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 п					100	1,5	6	8,4	94,1	1	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п					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 ВЯЗАЯ					200	2,9	5,9	34	200,1	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД п					200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					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			

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше

пятиница

пятидневная		Наименование блюда					Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи						Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2													
День 5													
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со ступенным молоком ттк					200	20,5	10,7	49,6	392,3	236	2012	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)п					10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ п					200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*					120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021	
Итого за завтрак:						550	22,9	18,8	80,8	598			
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**					100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п					250	1,9	4,4	7	75	95	2021	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-ттк					110	16,4	19,8	33,6	329,9	294-ттк	2011	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ п					180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п					200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					40	3,2	0,6	16	82,4		2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*					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:						1580	53,7	48,1	213,6	1459,8			

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний
 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	Углевод ы, г			
Неделя 2												
День 6												
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) отруцы п**					100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ПШОВ из мяса п					200	15,6	18,2	34,6	368	330	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ					200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:						550	20,6	18,9	80,8	580,3		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п					100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп					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 п					200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п					45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п					25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРЯНИКИп***					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:						1420	48,9	52,2	192,2	1556,1		

** - допускается выдачи иных овощей
 ***- допускается выдачи иных кондитерских изделий

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
Итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	640	21,27	21,30	86,82
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		18	18,4	76,6
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75
Выход норм в % соотношении за 6 дней		23,63	23,15	22,67

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
Итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	960	28,55	29,12	115,60
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05
Выход норм в % соотношении за 6 дней		31,72	31,65	30,18

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
Итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1600	49,82	50,42	202,42
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:		45	46	191,5
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		54	55,2	229,8
Выход норм в % соотношении за 6 дней		55,35	54,80	52,85

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
Итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	622	22,38	20,50	80,12
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		18	18,4	76,6
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		22,5	23	95,75
Выход норм в % соотношении за 6 дней		24,87	22,28	20,92
				23,60

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
Итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	947	28,15	31,13	115,93
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05
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		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
Итого за 6 дней (вторую неделю) в среднем фактически:	1568	50,53	51,63	196,05
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:		45	46	191,5
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		54	55,2	229,8
Выход норм в % соотношении за 6 дней		56,15	56,12	51,19
				56,49

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод 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		630	23,5	24,1	83,5	705,3
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:		640,00	21,27	21,30	86,82	635,88
7 ДЕНЬ		620	20,6	18,3	75,9	659,3
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		550	22,9	18,8	80,8	598
12 ДЕНЬ		550	20,6	18,9	80,8	580,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:		621,67	22,38	20,50	80,12	641,95
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):		630,83	21,83	20,90	83,47	638,92

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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:					
7 ДЕНЬ	960	28,55	29,12	115,60	867,75
8 ДЕНЬ	970	26,7	32,5	114,4	914,6
9 ДЕНЬ	935	26,8	28,9	114,9	828,4
10 ДЕНЬ	925	30,5	29,3	111	818,9
11 ДЕНЬ	950	25,8	33,5	111,1	968,2
12 ДЕНЬ	1030	30,8	29,3	132,8	861,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	870	28,3	33,3	111,4	975,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	946,67	28,15	31,13	115,93	894,62
	953,33	28,35	30,13	115,77	881,18

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386460

Владелец Дужая Ирина Николаевна

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025