

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



Н.А.Игнаткина

2023 год

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 4



«29» 11 2023 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12-ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

Сезон: зимний

Возраст: от 12 лет и старше

В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

12+Каневская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

подсчитывать								Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Прием пищи	Наименование блюда								Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1														
День 1														
завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА							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		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)							150	8	6,8	44,8	273	564	2021
	КЕФИР, АЦИДОФЕЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН							200	5,8	5	8	106	386	2011
Итого за полдник:								350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:								1920	61,4	56,7	264,9	1812,5		

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

***- допускается выдача иных кондитерских изделий

12+Каневская

сезон: зимне-весенний

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 1														
День 2														
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы 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 ЗЕЛЕНЬЮп-тгк							30	0,3	1	1,4	15,5	419-тгк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 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 СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ 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-тгк							120	10,4	9,7	13,1	182,4	239-тгк	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		
полдник	БЛИНЧИКИ							145	7,4	11,6	42,4	303,8	399	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ							200/15	1,5	1,2	17	85,4	378	2011
Итого за полдник:								360	8,9	12,8	59,4	389,2		
Итого за день:								1965	62,2	61,5	269,1	1881,3		

** - допускается выдачи иных овощей

12+Каневская

сезон: зимне-весенний
 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			
Неделя 1														
День 3														
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**							100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-тتك							110	9,5	11	12	166,5	486-тتك	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п							180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮп-тتك							30	0,3	1	1,4	15,5	419-тتك	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		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ							160	8,2	4	48	260,8	451	2008
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ							200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за полдник:								360	14,1	9,1	57,8	371,3		
Итого за день:								1920	60,8	55,6	259,8	1883		

** - допускается выдача иных овощей

***- допускается выдача иных кондитерских изделий

12+Каневская

сезон: зимне-весенний

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 ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ п							100	1,5	6,2	7,6	92	30	2021
	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ-тгк							100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-тгк	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 ВЯЗКАЯ 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		
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА							150	7,1	6,9	25,1	189	225	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ							200	3,8	3	24,4	141	382	2011
Итого за полдник:								350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день:								2025	61,6	66,3	244,3	1961		

* - допускается выдачи иных фруктов

12+Каневская

сезон: зимне-весенний

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 1														
День 5														
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п							100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-тгк							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) огурцы 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
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ							110	13,8	16,7	8,9	292	297	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)п-тгк							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		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)							150	8	6,8	44,8	273	564	2021
	КЕФИР							200	5,8	5	8	106	386	2011
Итого за полдник:								350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:								1590	53,4	54,2	201,6	1487,5		

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

12+Каневская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда							Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
									Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 КРУПОЙ 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		
полдник	БЛИНЧИКИ							145	7,4	11,6	42,4	303,8	399	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ							200/15	1,5	1,2	17	85,4	378	2011
Итого за полдник:								360	8,9	12,8	59,4	389,2		
Итого за день:								1960	56,1	64,6	253,7	1855,2		

** - допускается выдачи иных овощей

12+Каневская

сезон: зимне-весенний

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	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) огурцы 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
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*							100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:								970	26,7	32,5	114,4	914,6		
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА							150	7,1	6,9	25,1	189	225	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ							200	3,8	3	24,4	141	382	2011
Итого за полдник:								350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день:								1940	58,2	60,7	239,8	1903,9		

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

12+Каневская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

вторник								Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
Прием пищи	Наименование блюда								Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Неделя 2															
День 2															
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**							100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021	
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ							110	11,9	11,2	15	304,3	326	2016	
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п							180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮп-ттк							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	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК п							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			
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)							150	8	6,8	44,8	273	564	2021	
	КЕФИР							200	5,8	5	8	106	386	2011	
Итого за полдник:								350	13,8	11,8	52,8	379			
Итого за день:								1955	64,2	59,5	255,2	1916			

** - допускается выдачи иных овощей

12+Каневская

сезон: зимне-весенний

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			
Неделя 2														
День 3														
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п							100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙп-тгк							200	16,6	13,4	4,6	268,2	268-тгк	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 ВЯЗКАЯ 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		
полдник	БЛИНЧИКИ							145	7,4	11,6	42,4	303,8	399	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ							200/15	1,5	1,2	17	85,4	378	2011
Итого за полдник:								360	8,9	12,8	59,4	389,2		
Итого за день:								1945	63	66,2	246	1883,1		

* - допускается выдачи иных фруктов

***- допускается выдача иных кондитерских изделий

12+Каневская

сезон: зимне-весенний

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 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	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п							180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	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 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 ВЯЗКАЯ							200	2,9	5,9	34,06	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	111,16	968,2		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ							160	8,2	4	48	260,8	451	2008
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ							200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за полдник:								360	14,1	9,1	57,8	371,3		
Итого за день:								1990	62,9	66,7	249,06	1970		

12+Каневская

сезон: зимне-весенний

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	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным 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 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							30	2,3	0,2	14,8	70,2	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:								1030	30,8	29,3	132,8	861,8		
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА							150	7,1	6,9	25,1	189	225	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ							200	3,8	3	24,4	141	382	2011
Итого за полдник:								350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день:								1930	64,6	58	263,1	1789,8		

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

12+Каневская

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи	Наименование блюда							Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
									Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2														
День 6														
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п**							100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ПЛОВ 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		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком)							150	8	6,8	44,8	273	564	2021
	КЕФИР							200	5,8	5	8	106	386	2011
Итого за полдник:								350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:							1770	62,7	64	245	1935,1			

** - 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 фактически:		640	21,27	21,30	86,82	635,88
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			23,63	23,15	22,67	23,38

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 фактически:		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 ПОЛДНИК 10-15% 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 фактически:		355	11,73	11,37	55,28	372,95
СанПиН 100 % суточной нормы:			90	92	383	2720
норма по СанПиН 10 % от суточной нормы:			9	9,2	38,3	272
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:			13,5	13,8	57,45	408
выход норм в % соотношении за 6 дней			13,04	12,36	14,43	13,71

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =60-75% 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 фактически:		1897	59,25	59,82	248,90	1813,42
СанПиН 100 % суточной нормы:			90	92	383	2720
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:			54	55,2	229,8	1632
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:			67,5	69	287,25	2040
выход норм в % соотношении за 6 дней			65,83	65,02	64,99	66,67

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 фактически:		622	22,38	20,50	80,12	641,95
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			24,87	22,28	20,92	23,60

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 фактически:		947	28,15	31,13	115,94	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 ПОЛДНИК 10-15% ЗА ВТОРУЮ 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 фактически:		353,33	12,07	10,88	53,63	363,08
СанПиН 100 % суточной нормы:			90	92	383	2720
норма по СанПиН 10 % от суточной нормы:			9	9,2	38,3	272
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:			13,5	13,8	57,45	408
выход норм в % соотношении за 6 дней			13,41	11,83	14,00	13,35

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =60-75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)						
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:		1922	63	63	250	1900
СанПиН 100 % суточной нормы:			90	92	383	2720
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:			54	55,2	229,8	1632
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:			67,5	69	287,25	2040
выход норм в % соотношении за 6 дней			69,56	67,95	65,19	69,84

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	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	111,16	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	115,94	894,62
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):		953,33	28,35	30,13	115,77	881,18

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ		350	13,8	11,8	52,8	379
2 ДЕНЬ		360	8,9	12,8	59,4	389,2
3 ДЕНЬ		360	14,1	9,1	57,8	371,3
4 ДЕНЬ		350	10,9	9,9	49,5	330
5 ДЕНЬ		350	13,8	11,8	52,8	379
6 ДЕНЬ		360	8,9	12,8	59,4	389,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:		355,00	11,73	11,37	55,28	372,95
7 ДЕНЬ		350	10,9	9,9	49,5	330
8 ДЕНЬ		350	13,8	11,8	52,8	379
9 ДЕНЬ		360	8,9	12,8	59,4	389,2
10 ДЕНЬ		360	14,1	9,1	57,8	371,3
11 ДЕНЬ		350	10,9	9,9	49,5	330
12 ДЕНЬ		350	13,8	11,8	52,8	379

12+Каневская

ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:		353,33	12,07	10,88	53,63	363,08
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):		354,17	11,90	11,13	54,46	368,02