

УТВЕРЖДАЮ

ИП Игнаткина Н.А.



Н.А.Игнаткина

СОГЛАСОВАНО

Директор СОШ № 23



2024 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12-ти дневное)

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

Сезон: весенний

Возраст: от 12 лет и старше

В том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пол: обе/оба

Пример пищи День 1 завтрак	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	КАШЛА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	9,5	12	39,9	307,5	175	2011
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (покупный)n	15	3,5	4,4	0	53,7	75	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ n	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ n	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ n	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРИПЕКИn***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за завтрак:	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙНУ) помидоры n**	550	19,3	18,1	93,7	617,5	149	2021
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ n	100	0,8	0,1	1,7	11	95	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	250	1,9	4,4	7	75	279	2011
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТАРНЫЕ n	120	12,1	15	12,5	223,2	256	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ n	180	6,7	5,9	35,5	221,4	86	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ n	200	1	0,2	20,2	61,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ n	40	3	0,3	19,7	93,6	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)n*	30	2,4	0,5	12	61,8	44	2021
Итого за обед:	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДЫНОГО ТЕСТА (с яблоком)	100	0,4	0,4	9,8	118,4	81,6	2021
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДЫНОГО ТЕСТА (с яблоком)	150	8	6,8	44,8	273	564	2021
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, 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 выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность блюда	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огуры и**	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-тк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-тк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКА и	180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	ЛИМОНАД ЛАЙМОВЫЙ	200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ и	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ и	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 СОЛЕНЬМИ ОГУРЦАМИ и	100	1,3	6,1	6,2	84,2	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМ и	250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ПЕЧЕНЬ РЫБНАЯ-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 и	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ и	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		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 выдача иных овощей

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

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность блюда, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
День 1									
День 3									
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ) помидоры г***	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021	
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯЩИЕ-рыбные-тк	110	9,5	1,1	1,2	166,5	486-тк	2021	
	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ "	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-тк	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	2,0	73,5	537,9			
обед									
	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	110	1,3	0,2	8,1	43,3	56	2011	
	РАССОЛЫНК ЛЕНИНГРАДСКИЙ "	250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021	
	РАТУ ИЗ СВИННЫ	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			
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			

** - добавляется выданных иных овощей

*** - добавляется выданных иных кондитерских изделий

12+Каневская

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

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			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	
	КНЕДЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРЮЙДЕВОВ-ЦЫПЛИТ С РИСОМ-тгк	100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-тгк	2011	
	НАКРОННЫЕ 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 ВЕТГАМИННЫЙ п	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 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 (абсолют)*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021	
Итого за обед:		1045	27,2	32,3	111,3	925,7			
подзник	ОЛАДЫ 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 подзник:		350	10,9	9,9	49,5	330			
Итого за день:		2025	61,6	66,3	244,3	1961			

* - допускается выдача иных фруктов

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

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 1								
День 5								
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ и	100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	ВОК ИЗ ПИЦЦЫ С РИСОМ-тк	200	13,9	1,5	35,8	327,6	375-тк	2021
	КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ и	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ и	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ и	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ (СВЕЖИЕ (мандринки)и*)	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
Итого за завтрак:	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙНЫ) огурами и**	640	23,4	24,1	91,4	673,6		
обед								
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ и	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	110	13,8	16,7	8,9	75	95	2021
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)и-тк	200	5,5	7,7	31,8	292	297	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ и	200	1	0,2	20,2	150,5	400-тк	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ и	50	3,8	0,4	24,6	86	501	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ и	40	3,2	0,6	16	117	573	2021
Итого за обед:	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛЮДОГО ТЕСТА (с яблоком)	950	30	30,1	110,2	813,9		
полдник								
	КЕФИР	150	8	6,8	44,8	273	564	2021
Итого за полдник:		200	5,8	5	8	379		
Итого за день:		350	13,8	11,8	52,8	106	386	2011
		1590	53,4	54,2	201,6	1487,5		

* - допускается выдать только фруктов
 ** - допускается выдать только овощей

12+Каневская

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 6								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п***	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	УРАВЫ РУБЕНЫЕ	130	11,2	15,7	11,1	258,7	274	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180	324	2008
	КОНПОТ 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		
	НИКА КАБАЧКОВАЯ (прям. пром. замораживание) п	100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшениной	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		
	БЛИНЧИКИ	145	7,4	11,6	42,4	303,8	399	2011
полдник	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 выдача иных овощей

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

Пример пищи День 1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
День 2 завтрак	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	0,2	7,3	39,4	56	2011	
	ПУЛЫШ	100	10,6	13,9	2,9	291,4	260	2011	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ n	180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ n	200	1	0,2	20,2	86	501	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ n	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ n	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
Итого за завтрак:	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИОНН) огуры n**	620	20,6	18,3	75,9	659,3			
	обед	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ n	250	2,7	3,3	9,4	80	115	2021	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	16	27,5	37,3	518,2	259	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ n	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ n	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ n	35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (обновка)n*	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021	
Итого за обед:	ОЛАДЫН ИЗ ТВОРОГА	970	26,7	32,5	114,4	914,6			
	полдник	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 выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

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

Присл пинии	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
День 2									
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ) огура и**	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021	
	НАТТЕТСЫ КУРИНЫЕ	110	11,9	11,2	1,5	304,3	326	2016	
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ и	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021	
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ-трк	30	0,3	1	1,4	15,5	419-трк	2021	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных и	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ и	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ и	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
Итого за завтрак*	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК и	670	23,6	18,8	87,5	708,6		2021	
обед		100	1	6,1	7,5	89	22	2021	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ и	250	1,9	4,4	5,9	75	95	2021	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ и	100	12,8	4,1	7	112,6	308	2021	
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011	
	КНЕСЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ и	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ и	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ и	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021	
Итого за обед	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛЮБИТО ТЕСТА (с яблоком)	935	26,8	28,9	114,9	828,4	273,564	2021	
полдник	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 выданы иных овощей

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

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
День 2									
День 3									
завтрак	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ (пирож. пропизиновое)п	100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ-тпк	200	16,6	13,4	4,6	268,2	268-тпк	2021	
	СОКН 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 (молоко)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 БОРОВОМ 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			
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 выдача пышек фруктов

*** - допускается выдача пышек кондитерских изделий

12+Каневская

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

четверг

Пример пищи День 2 завтрак	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ n	100	0,8	6	2,6	68	16	2021
	ТВОРОГ РЫБНЫЙ	120	10,4	9,7	13,1	182,4	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ n	180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ПИЦОВНИКА n	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ n	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ n	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за завтрак:		680	23	24,1	80,1	630,5		
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ n	100	1,5	6	8,4	94,1	1	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ n	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 n	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ n	45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ n	45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за обед:		950	25,8	33,5	111,16	968,2		
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	160	8,2	4	48	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

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 5								
завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со стученым молоком ттк	200	20,5	10,7	49,6	392,3	236	2012
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порцианн)л	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ л	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ л	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (абрикос)л*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (абрикос)л*	550	22,9	18,8	80,8	598	149	2021
Итого за завтрак:	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИАНН) помидоры л**	100	0,8	0,1	1,7	11	95	2021
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ л	250	1,9	4,4	7	75	2021	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-тгк	110	16,4	19,8	33,6	329,9	294-тгк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ л	180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ: ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ л	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ л	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ л	40	3,2	0,6	16	82,4	82	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (абрикос)л*	120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:	ОЛАДЫИ ИЗ ТВОРОГА	1030	30,8	29,3	132,8	861,8	225	2011
полдник	КАКАО С МОЛОКОМ	150	7,1	6,9	25,1	189	382	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,4	141	382	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день:		1930	64,6	58	263,1	1789,8		

* - допускается выдача только фруктов
** - допускается выдача только овощей

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

Пример пищи День 6 завтрак	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙНЫ) отурды г**	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ПЛОВ из мяса п	200	13,6	18,2	34,6	368	330	2021
	ЛИМОНАД АПЕРЬСИНОВЫЙ	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		
Итого за обед:	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п	100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ п	250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
	РАГУ из свиный	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
	ПРЯНИКИ***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед:	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СЛЮБИТОГО ТЕСТА (с яблоком)	870	28,3	33,3	111,4	975,8		
Итого за полдник:	КЕФИР	150	8	6,8	44,8	273	564	2021
		200	5,8	5	8	106	386	2011
Итого за день:		350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:		1770	62,7	64	245	1935,1		

** - допускается выдача 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 завтрак за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	640	21,27	21,30	86,82	633,88
СанПиН 100 % отточной нормы:	90	9,2	9,2	38,3	272,0
норма по СанПиН 20 % от отточной нормы:	18	1,84	1,84	7,66	54,4
норма по СанПиН 25 % от отточной нормы:	22,5	2,3	2,3	9,575	68,0
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 обед за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	960	28,55	29,12	115,60	867,75
СанПиН 100 % отточной нормы:	90	9,2	9,2	38,3	272,0
норма по СанПиН 30 % от отточной нормы:	27	2,76	2,76	11,49	81,6
норма по СанПиН 35 % от отточной нормы:	31,5	3,22	3,22	13,405	95,2
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 обед за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	335	11,73	11,37	55,28	372,95
СанПиН 100 % отточной нормы:	90	9,2	9,2	38,3	272,0
норма по СанПиН 10 % от отточной нормы:	9	0,92	0,92	3,83	27,2
норма по СанПиН 15 % от отточной нормы:	13,5	1,38	1,38	5,745	40,8
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 % отточной нормы:	90	9,2	9,2	38,3	272,0
норма по СанПиН 60 % от отточной нормы:	54	5,52	5,52	22,98	163,2
норма по СанПиН 75 % от отточной нормы:	67,5	6,9	6,9	28,725	204,0
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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого завтрак за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	622	22,38	20,50	80,12	норма по СанПиН 841,95
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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого обед 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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого обед 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
		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 (ОБЕД) 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 (ОБЕД):	953,33	28,35	30,13	115,77	881,18

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИК) 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 (ПОДЛИНКИ):		354,17	11,90	11,13	54,46	368,02