

УТВЕРЖДАЮ  
ИИ КОЗЛОВ В. И.



В. И. Козлов

2025 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ООШ № 16

им. В. В. Сальникова



А. Л. Махновский

2025 год

## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12 – ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Сезон: осенний

Возраст: от 12 лет и старше

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше

| понеделник      |                              | Наименование блюда |         | Масса порции | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------|------------------------------|--------------------|---------|--------------|------------------|--------|--------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи      |                              | Белки, г           | Жиры, г |              | Углевод<br>ы, г  |        |        |                               |              |                  |
| Неделя 1 день 1 |                              |                    |         |              |                  |        |        |                               |              |                  |
| Завтрак         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)   |                    |         | 10           | 0,04             | 7,2    | 0,2    | 66,2                          | 79           | 2021             |
|                 |                              |                    |         | 18           | 4,18             | 5,31   | 0      | 64,44                         | 75           | 2021             |
|                 | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)   |                    |         | 220          | 5,58             | 7,08   | 29,62  | 204,57                        | 229          | 2021             |
|                 | КАША «ДРУЖБА»                |                    |         | 200          | 3,3              | 2,9    | 13,8   | 94                            | 462          | 2021             |
|                 | КАКАО С МОЛОКОМ              |                    |         | 40           | 3,04             | 0,32   | 19,68  | 93,6                          | 573          | 2021             |
|                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |                    |         | 20           | 1,6              | 0,3    | 8,02   | 41,2                          | 574          | 2021             |
|                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  |                    |         | 100          | 0,4              | 0,4    | 9,8    | 44                            | 82           | 2021             |
|                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                |                    |         | 608          | 18,14            | 23,51  | 81,12  | 608,01                        |              |                  |
|                 | Итого за завтрак:            |                    |         | 100          | 1,4              | 6,1    | 7,6    | 91,04                         | 26           | 2021             |
| Обед            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ     |                    |         | 250          | 6,3              | 3,58   | 14,16  | 115,78                        | 113          | 2021             |
|                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ  |                    |         | 120          | 12,12            | 15     | 12,48  | 223,18                        | 279          | 2011             |
|                 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ     |                    |         | 230          | 4,37             | 6,44   | 21,52  | 155,33                        | 177          | 2021             |
|                 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант) |                    |         | 200          | 0,67             | 0,27   | 18,3   | 78                            | 496          | 2021             |
|                 | НАПИТОК ИЗ ПИПОВНИКА         |                    |         | 45           | 3,42             | 0,36   | 22,14  | 105,3                         | 573          | 2021             |
|                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |                    |         | 35           | 2,8              | 0,53   | 14,04  | 72,1                          | 574          | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ     |                              |                    | 980     | 31,08        | 32,28            | 110,24 | 840,73 |                               |              |                  |
| Итого за обед:  |                              |                    |         |              | 49,22            | 55,79  | 191,36 | 1448,74                       |              |                  |
| Всего за день:  |                              |                    |         |              |                  |        |        |                               |              |                  |

сезон: осенний  
возрастная категория: 12 лет и старше

| взросник                  |                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи                | Наименование блюда                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1 день 2           |                                          |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>            | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ            | 100          | 1,45             | 6,02    | 8,42         | 94,24                         | 1            | 2021             |
| Или (в переходный период) | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ       | 100          | 1,6              | 6       | 8,2          | 94                            | 9            | 2021             |
|                           | НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ                         | 100          | 10,8             | 10,2    | 13,62        | 189,48                        | 326-ттк      | 2016             |
|                           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 180          | 4,86             | 7,2     | 10,44        | 126,05                        | 377          | 2021             |
|                           | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ        | 200          | 1                | 0,2     | 20,2         | 86                            | 501          | 2021             |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 35           | 2,66             | 0,28    | 17,22        | 81,9                          | 573          | 2021             |
|                           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 15           | 1,2              | 0,23    | 6,02         | 30,9                          | 574          | 2021             |
|                           | Итого за завтрак:                        | 630          | 21,97            | 24,13   | 75,92        | 608,57                        |              |                  |
|                           | Итого за завтрак в переходный период:    | 630          | 22,12            | 24,11   | 75,7         | 608,33                        |              |                  |
| <b>Обед</b>               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ      | 120          | 1,8              | 7,45    | 9,13         | 110,58                        | 30           | 2021             |
|                           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 280          | 10,95            | 10,37   | 20           | 217,35                        | 104          | 2011             |
|                           | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ        | 100          | 10,99            | 5,86    | 5,74         | 120,72                        | 229          | 2011             |
|                           | КАША РИСОВАЯ ВЯЗАКА                      | 180          | 2,79             | 3,65    | 29,04        | 160,27                        | 218          | 2021             |
|                           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0,6              | 0,1     | 20,1         | 84                            | 495          | 2021             |
|                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 45           | 3,42             | 0,36    | 22,14        | 105,3                         | 573          | 2021             |
|                           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 2,4              | 0,45    | 12,03        | 61,8                          | 574          | 2021             |
|                           | Итого за обед:                           | 955          | 32,95            | 28,24   | 118,18       | 860,02                        |              |                  |
|                           | Всего за день:                           |              | 54,92            | 52,37   | 194,1        | 1468,59                       |              |                  |
|                           | Всего за день в переходный период:       |              | 55,07            | 52,35   | 193,88       | 1468,35                       |              |                  |

сезон: осенний  
возрастная категория: 12 лет и старше

| среды                              |                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи                         | Наименование блюда                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1 день 3                    |                                            |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| Завтрак                            | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                       | 200          | 13,53            | 17,38   | 18,3            | 283,74                        | 224-ттк      | 2008             |
|                                    | МОЛОКО СТУЩЕННОЕ                           | 25           | 1,8              | 2,13    | 13,88           | 81,75                         | 471          | 2021             |
|                                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                 | 200          | 2,8              | 2,5     | 13,6            | 88                            | 465          | 2021             |
|                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76           | 70,2                          | 573          | 2021             |
|                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 10           | 0,8              | 0,15    | 4,01            | 20,6                          | 574          | 2021             |
|                                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                              | 120          | 0,48             | 0,48    | 11,76           | 52,8                          | 82           | 2021             |
| Итого за завтрак:                  |                                            | 585          | 21,69            | 22,88   | 76,31           | 597,09                        |              |                  |
| Обед                               |                                            | 100          | 1                | 6,2     | 3,6             | 74                            | 17           | 2021             |
| Или (в<br>переходный<br>период)    | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                  | 100          |                  |         |                 |                               |              |                  |
|                                    | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ                  | 100          | 1,3              | 6,1     | 7,3             | 89,04                         | 27           | 2021             |
|                                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшениной        | 250          | 1,97             | 2,71    | 12,11           | 80,7                          | 101          | 2011             |
|                                    | МЯСО ПО-ТАЙСКИ                             | 120          | 13,1             | 13,3    | 8,96            | 208,1                         | 24-ттк       | 2021             |
|                                    | ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 180          | 4,96             | 6,97    | 28,61           | 197                           | 400-ттк      | 2021             |
|                                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД             | 200          | 0,1              | 0,1     | 11,1            | 46                            | 486          | 2021             |
|                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 50           | 3,8              | 0,4     | 24,6            | 117                           | 573          | 2021             |
|                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 30           | 2,4              | 0,45    | 12,03           | 61,8                          | 574          | 2021             |
|                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 30           | 0,84             | 0,99    | 23,19           | 106,2                         | 580          | 2021             |
|                                    | ВАФЛИ                                      | 960          | 28,17            | 31,12   | 124,2           | 890,8                         |              |                  |
| Итого за обед:                     |                                            | 960          | 28,47            | 31,02   | 127,9           | 905,84                        |              |                  |
| Итого за обед в переходный период: |                                            | 960          | 49,86            | 54      | 200,51          | 1487,89                       |              |                  |
| Всего за день:                     |                                            |              | 50,16            | 53,9    | 204,21          | 1502,93                       |              |                  |
| Всего за день в переходный период: |                                            |              |                  |         |                 |                               |              |                  |

сезон: осенний  
возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

| четверг                               |                                   | Наименование Блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Пример пищи                           |                                   |                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1 день 4                       |                                   |                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак                               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                  |                    | 100          | 1,25             | 5,15    | 5,89         | 76,25                         | 2            | 2021             |
| Или (в переходный период)             | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                   |                    | 100          | 1,5              | 3,6     | 8,5          | 72                            | 53           | 2021             |
|                                       | КОТЛЕТЫ КИЕВСКИЕ                  |                    | 100          | 10,2             | 11,6    | 10,9         | 188,8                         | 25-гтк       | 2025             |
|                                       | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       |                    | 180          | 6,66             | 5,94    | 35,46        | 221,4                         | 256          | 2021             |
|                                       | ЧАЙ С САХАРОМ                     |                    | 200          | 0,2              | 0,1     | 9,3          | 38                            | 457          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |                    | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76        | 70,2                          | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       |                    | 20           | 1,6              | 0,3     | 8,02         | 41,2                          | 574          | 2021             |
| Итого за завтрак:                     |                                   |                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                                       |                                   |                    | 630          | 22,19            | 23,33   | 84,33        | 635,85                        |              |                  |
| Итого за завтрак в переходный период: |                                   |                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                                       |                                   |                    | 630          | 22,44            | 21,78   | 86,94        | 631,6                         |              |                  |
| Итого за завтрак в переходный период: |                                   |                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Обед                                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ           |                    | 100          | 0,7              | 6       | 1,8          | 64,03                         | 14           | 2021             |
| Или (в переходный период)             | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ |                    | 100          | 0,8              | 6       | 2,6          | 68                            | 16           | 2021             |
|                                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ       |                    | 250          | 6,3              | 3,58    | 14,6         | 115,78                        | 113          | 2021             |
|                                       | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ               |                    | 250          | 16,74            | 21,85   | 38,37        | 412,54                        | 328          | 2021             |
|                                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       |                    | 200          | 0,6              | 0,1     | 20,1         | 84                            | 495          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |                    | 40           | 3,04             | 0,32    | 19,68        | 93,6                          | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       |                    | 20           | 1,6              | 0,3     | 8,02         | 41,2                          | 574          | 2021             |
|                                       | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                     |                    | 110          | 0,44             | 0,44    | 10,78        | 48,4                          | 82           | 5021             |
| Итого за обед:                        |                                   |                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                                       |                                   |                    | 970          | 29,42            | 32,59   | 113,35       | 859,55                        |              |                  |
| Итого за обед в переходный период:    |                                   |                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                                       |                                   |                    | 970          | 29,52            | 32,59   | 114,15       | 863,52                        |              |                  |
| Всего за день:                        |                                   |                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                                       |                                   |                    |              | 51,61            | 55,92   | 197,68       | 1495,4                        |              |                  |
| Всего за день в переходный период:    |                                   |                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
|                                       |                                   |                    |              | 51,96            | 54,37   | 201,09       | 1495,12                       |              |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше

| пятидневка                            |                                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-тур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи                            | Наименование блюда                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |             |                  |
| Неделя 1 день 5                       |                                                          | 100          | 0,7              | 0,1     | 1,9          | 11                            | 148         | 2021             |
| <b>Завтрак</b>                        | <b>ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)</b>                           |              |                  |         |              |                               |             |                  |
| Или (в переходный период)             | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)                        | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7          | 11                            | 149         | 2021             |
|                                       | ПШОВ из мяса                                             | 250          | 17,42            | 20,13   | 41,2         | 415,64                        | 14-ттк      | 2021             |
|                                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                        | 200          | 1                | 0,2     | 20,2         | 86                            | 501         | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76        | 70,2                          | 573         | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 20           | 1,6              | 0,3     | 8,02         | 41,2                          | 574         | 2021             |
| Итого за завтрак:                     |                                                          | 600          | 23               | 20,97   | 86,08        | 624,04                        |             |                  |
| Итого за завтрак в переходный период: |                                                          | 600          | 23,1             | 20,97   | 85,88        | 624,04                        |             |                  |
| <b>Обед</b>                           | <b>ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)</b> | 100          | 2,86             | 3,62    | 5,05         | 63,81                         | 157         | 2021             |
|                                       | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                                       | 250          | 2,5              | 3,85    | 11,13        | 89,27                         | 18-ттк      | 2021             |
|                                       | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ                  | 120          | 15,08            | 18,24   | 9,73         | 263,52                        | 297         | 2011             |
|                                       | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)                             | 180          | 3,42             | 5,04    | 16,84        | 121,55                        | 177         | 2021             |
|                                       | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ                                   | 200          | 0,2              | 0,2     | 23,8         | 98                            | 476         | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 40           | 3,04             | 0,32    | 19,68        | 93,6                          | 573         | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 30           | 2,4              | 0,45    | 12,03        | 61,8                          | 574         | 2021             |
|                                       | ПЕЧЕНЬЕ                                                  | 20           | 1,5              | 1,96    | 14,88        | 83                            | 582         | 2021             |
| Итого за обед:                        |                                                          | 940          | 31               | 33,68   | 113,14       | 874,55                        |             |                  |
| Всего за день:                        |                                                          |              | 54               | 54,65   | 199,22       | 1498,59                       |             |                  |
| Всего за день в переходный период:    |                                                          |              | 54,1             | 54,65   | 199,02       | 1498,59                       |             |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше

| суббота                               |  | Наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Принем пищи                           |  |                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 1 день 6                       |  |                                         |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)              | 10           | 0,0              | 7,2     | 0,2             | 66,2                          | 79           | 2021             |
|                                       |  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)                 | 100          | 0,7              | 0,1     | 1,9             | 11,02                         | 148          | 2021             |
| Или (в переходный период)             |  | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)       | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7             | 11                            | 149          | 2021             |
|                                       |  | ШАРИКИ «СОЛНЫШКО» рыбные                | 100          | 12,63            | 10,38   | 8,4             | 177,57                        | 486-ттк      | 2021             |
|                                       |  | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ                      | 180          | 5,28             | 4,32    | 35,05           | 200,21                        | 227          | 2021             |
|                                       |  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 200          | 0,3              | 0,1     | 9,5             | 40                            | 459          | 2021             |
|                                       |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76           | 70,2                          | 573          | 2021             |
|                                       |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20           | 1,6              | 0,3     | 8,02            | 41,2                          | 574          | 2021             |
| Итого за завтрак:                     |  |                                         | 640          | 22,83            | 22,64   | 77,83           | 606,4                         |              |                  |
| Итого за завтрак в переходный период: |  |                                         | 640          | 22,93            | 22,64   | 77,63           | 606,38                        |              |                  |
| <b>Обед</b>                           |  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                | 100          | 1,4              | 6,1     | 7,6             | 91,4                          | 260          | 2021             |
|                                       |  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной      | 250          | 1,97             | 2,71    | 12,11           | 80,71                         | 101          | 2011             |
|                                       |  | КОТЛЕТЫ ЛОМАШНИЕ                        | 100          | 13,06            | 12,36   | 16,09           | 227,83                        | 7-ттк        | 2011             |
|                                       |  | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 220          | 5,28             | 8,68    | 30,08           | 220,24                        | 151          | 2012             |
|                                       |  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 200          | 2,8              | 2,5     | 13,6            | 88                            | 465          | 2021             |
|                                       |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40           | 3,04             | 0,32    | 19,68           | 93,6                          | 573          | 2021             |
|                                       |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30           | 2,4              | 0,45    | 12,03           | 61,8                          | 574          | 2021             |
| Итого за обед:                        |  |                                         | 940          | 29,95            | 33,12   | 111,19          | 863,58                        |              |                  |
| Всего за день:                        |  |                                         |              | 52,78            | 55,76   | 189,02          | 1469,98                       |              |                  |
| Всего за день в переходный период:    |  |                                         |              | 52,88            | 55,76   | 188,82          | 1469,96                       |              |                  |

сезон: осенний  
 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<br>ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2 день 1                    |  |                                   |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| Завтрак                            |  | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЙМИ)        | 10           | 2,32             | 2,95    | 0               | 35,8                          | 75           | 2021             |
|                                    |  | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ      | 250          | 10,34            | 9,37    | 45,32           | 306,84                        | 225          | 2021             |
|                                    |  | КАКАО С МОЛОКОМ                   | 200          | 3,3              | 2,9     | 13,8            | 94                            | 462          | 2021             |
|                                    |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76           | 70,2                          | 573          | 2021             |
|                                    |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 15           | 1,2              | 0,23    | 6,02            | 30,9                          | 574          | 2021             |
|                                    |  | БЛИНЧИКИ из п/ф                   | 45           | 1,76             | 3,65    | 12,23           | 88,89                         | 3-тгк        |                  |
|                                    |  | МОЛОКО СТУЩЕННОЕ                  | 15           | 1,08             | 1,28    | 8,33            | 49,05                         | 471          | 2021             |
| Итого за завтрак:                  |  |                                   | 565          | 22,28            | 20,62   | 100,46          | 675,68                        |              |                  |
| Обед                               |  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ)           | 100          | 0,7              | 0,1     | 1,9             | 11                            | 148          | 2021             |
| Или (в переходный период)          |  | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ) | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7             | 11                            | 149          | 2021             |
|                                    |  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ      | 250          | 1,85             | 4,43    | 6,95            | 75,04                         | 95           | 2021             |
|                                    |  | РАГУ ИЗ СВИНИНЫ                   | 250          | 16,64            | 21,88   | 33,85           | 398,88                        | 15-тгк       | 2015             |
|                                    |  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200          | 0,6              | 0,1     | 20,1            | 84                            | 495          | 2021             |
|                                    |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50           | 3,8              | 0,4     | 24,6            | 117                           | 573          | 2021             |
|                                    |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 2,4              | 0,45    | 12,03           | 61,8                          | 574          | 2021             |
|                                    |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 120          | 0,48             | 0,48    | 11,76           | 52,8                          | 82           | 2021             |
|                                    |  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                     | 1000         | 26,47            | 27,84   | 111,19          | 800,52                        |              |                  |
| Итого за обед:                     |  |                                   | 1000         | 26,57            | 27,84   | 110,99          | 800,52                        |              |                  |
| Итого за обед в переходный период: |  |                                   |              | 48,75            | 48,46   | 211,65          | 1476,2                        |              |                  |
| Всего за день:                     |  |                                   |              | 48,85            | 48,46   | 211,45          | 1476,2                        |              |                  |
| Всего за день в переходный период: |  |                                   |              |                  |         |                 |                               |              |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше

| вторник                               |                                          | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|------------------------------------------|--------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Присм пищи                            |                                          |                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2 день 2                       |                                          |                    | 100          | 0,7              | 0,1     | 1,9             | 11,02                         | 148          | 2021             |
| Завтрак                               | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)                  |                    | 100          |                  |         |                 |                               |              |                  |
| Или (в переходный период)             | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)        |                    | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7             | 11                            | 149          | 2021             |
|                                       | БИТОЧКИ «АППЕТИТНЫЕ»                     |                    | 100          | 12,9             | 18,57   | 27,78           | 329,91                        | 268-ггк      | 2011             |
|                                       | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ                     |                    | 180          | 4,71             | 3,9     | 27,69           | 164,51                        | 223          | 2011             |
|                                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            |                    | 200          | 0,3              | 0,1     | 9,5             | 40                            | 459          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           |                    | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76           | 70,2                          | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              |                    | 20           | 1,6              | 0,3     | 8,02            | 41,2                          | 574          | 2021             |
| Итого за завтрак:                     |                                          |                    | 630          | 22,49            | 23,21   | 89,65           | 656,84                        |              |                  |
| Итого за завтрак в переходный период: |                                          |                    | 630          | 22,59            | 23,21   | 89,45           | 656,82                        |              |                  |
| Обед                                  | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ            |                    | 100          | 1,45             | 6       | 8,4             | 94,05                         | 102          | 2021             |
| Или (в переходный период)             | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ       |                    | 100          | 1,6              | 6       | 8,2             | 94                            | 9            | 2021             |
|                                       | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ |                    | 250          | 2,9              | 4,15    | 12,2            | 97,76                         | 129          | 2021             |
|                                       | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ              |                    | 100          | 13,97            | 9,43    | 7,25            | 170,25                        | 9-ггк        | 2021             |
|                                       | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ      |                    | 200          | 4,33             | 13      | 32,64           | 265,21                        | 142          | 2015             |
|                                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ        |                    | 200          | 1                | 0,2     | 20,2            | 86                            | 501          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           |                    | 50           | 3,8              | 0,4     | 24,6            | 117                           | 573          | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              |                    | 30           | 2,4              | 0,45    | 12,03           | 61,8                          | 574          | 2021             |
| Итого за обед:                        |                                          |                    | 930          | 29,85            | 33,63   | 117,32          | 892,07                        |              |                  |
| Итого за обед в переходный период:    |                                          |                    | 930          | 30               | 33,63   | 117,12          | 892,02                        |              |                  |
| Всего за день:                        |                                          |                    |              | 52,34            | 56,84   | 206,97          | 1548,91                       |              |                  |
| Всего за день в переходный период:    |                                          |                    |              | 52,59            | 56,84   | 206,57          | 1548,84                       |              |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше

| среда                                 |  | Наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи                            |  |                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2 день 3                       |  |                                              |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |  | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)                      | 100          | 0,7              | 0,1     | 1,9             | 11                            | 148          | 2021             |
| Или (в переходный период)             |  | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)            | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7             | 11                            | 149          | 2021             |
|                                       |  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                            | 200          | 18               | 18,26   | 3,47            | 250,22                        | 210-ттк      | 2011             |
|                                       |  | КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного | 200          | 0                | 0       | 23,8            | 95,2                          | 484          | 2021             |
|                                       |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76           | 70,2                          | 573          | 2021             |
|                                       |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20           | 1,6              | 0,3     | 8,02            | 41,2                          | 574          | 2021             |
|                                       |  | ВАФЛИ                                        | 30           | 0,84             | 0,99    | 23,19           | 106,2                         | 580-ттк      | 2021             |
| Итого за завтрак:                     |  |                                              | 580          | 23,42            | 19,89   | 75,14           | 574,02                        |              |                  |
| Итого за завтрак в переходный период: |  |                                              | 580          | 23,52            | 19,89   | 74,94           | 574,02                        |              |                  |
| <b>Обед</b>                           |  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ          | 100          | 1,5              | 6,2     | 7,6             | 92,04                         | 30           | 2021             |
|                                       |  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                  | 260          | 6,55             | 3,72    | 15,18           | 120,35                        | 113          | 2021             |
|                                       |  | ЛЮЛИ-КЕБАБ из свинины                        | 110          | 13,85            | 11,85   | 8,83            | 197,37                        | 10-ттк       |                  |
|                                       |  | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2-й вариант)                 | 230          | 4,37             | 6,44    | 21,52           | 155,33                        | 177          | 2021             |
|                                       |  | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                         | 200          | 0,67             | 0,27    | 18,3            | 78                            | 496          | 2021             |
|                                       |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40           | 3,04             | 0,32    | 19,68           | 93,6                          | 573          | 2021             |
|                                       |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 30           | 2,4              | 0,45    | 12,03           | 61,8                          | 574          | 2021             |
|                                       |  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                | 120          | 0,48             | 0,48    | 11,76           | 52,8                          | 82           | 2021             |
| Итого за обед:                        |  |                                              | 1090         | 32,86            | 29,73   | 114,9           | 851,29                        |              |                  |
| Всего за день:                        |  |                                              |              | 56,28            | 49,62   | 190,04          | 1425,31                       |              |                  |
| Всего за день в переходный период:    |  |                                              |              | 56,38            | 49,62   | 189,84          | 1425,31                       |              |                  |

сезон: осенний  
 возрастная категория: 12 лет и старше  
 четверг

| четверг                            |                                   | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи                         |                                   |                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |              |                  |
| Неделя 2 день 4                    |                                   |                    |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак                            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ         | 100                | 1,3          | 6,1              | 7,3     | 89,04        | 279                           | 2021         |                  |
|                                    | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100                | 10,99        | 5,86             | 5,74    | 120,74       | 229                           | 2011         |                  |
|                                    | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 | 180                | 4,86         | 7,2              | 10,44   | 126,05       | 377                           | 2021         |                  |
|                                    | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200                | 0,2          | 0,1              | 9,3     | 38           | 457                           | 2021         |                  |
|                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30                 | 2,28         | 0,24             | 14,76   | 70,2         | 573                           | 2021         |                  |
|                                    | БУЛОЧКА К ЧАЮ                     | 50                 | 2,83         | 1,94             | 25,85   | 132,18       | 442                           | 2011         |                  |
| Итого за завтрак:                  |                                   | 660                | 22,46        | 21,44            | 73,39   | 576,21       |                               |              |                  |
| Обед                               | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)           | 100                | 0,7          | 0,1              | 1,9     | 11           | 148                           | 2021         |                  |
| Или (в переходный период)          | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) | 100                | 0,8          | 0,1              | 1,7     | 11           | 149                           | 2021         |                  |
|                                    | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                | 250                | 2,5          | 3,85             | 11,13   | 89,27        | 18-гтк                        | 2021         |                  |
|                                    | ГУЛЯШ                             | 120                | 12,77        | 21,83            | 3,47    | 261,4        | 260                           | 2011         |                  |
|                                    | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ                | 190                | 5,18         | 4,9              | 31,66   | 191,46       | 225                           | 2021         |                  |
|                                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200                | 0,6          | 0,1              | 20,1    | 84           | 495                           | 2021         |                  |
|                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50                 | 3,8          | 0,4              | 24,6    | 117          | 573                           | 2021         |                  |
|                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 40                 | 3,2          | 0,6              | 16,04   | 82,4         | 574                           | 2021         |                  |
|                                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                     | 120                | 0,48         | 0,48             | 11,76   | 52,8         | 52                            | 2021         |                  |
| Итого за обед:                     |                                   | 1070               | 29,23        | 32,26            | 120,66  | 889,33       |                               |              |                  |
| Итого за обед в переходный период: |                                   | 1070               | 29,33        | 32,26            | 120,46  | 889,33       |                               |              |                  |
| Всего за день:                     |                                   |                    | 51,69        | 53,7             | 194,05  | 1465,54      |                               |              |                  |
| Всего за день в переходный период: |                                   |                    | 51,79        | 53,7             | 193,85  | 1465,54      |                               |              |                  |

сезон: осенний  
возрастная категория: 12 лет и старше

| пятница                               |                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-тур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи                            | Наименование блюда                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |             |                  |
| Неделя 2 день 5                       |                                          |              |                  |         |                 |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                        | <b>ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)</b>           | 100          | 0,7              | 0,1     | 1,9             | 11,02                         | 148         | 2021             |
| Или (в переходный период)             | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)        | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7             | 11                            | 149         | 2021             |
|                                       | ПТИЦА или кролик, тушеные в соусе        | 110          | 11,55            | 16,94   | 4,95            | 218,46                        | 290         | 2011             |
|                                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА                     | 180          | 5,38             | 4,93    | 24,36           | 163,07                        | 213         | 2021             |
|                                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 200          | 0,3              | 0,1     | 9,5             | 40                            | 459         | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 3,04             | 0,32    | 19,68           | 93,6                          | 573         | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1,6              | 0,3     | 8,02            | 41,2                          | 574         | 2021             |
|                                       | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                            | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 44                            | 82          | 2021             |
| Итого за завтрак:                     |                                          | 750          | 22,97            | 23,09   | 78,21           | 611,35                        |             |                  |
| Итого за завтрак в переходный период: |                                          | 750          | 23,07            | 23,09   | 78,01           | 611,33                        |             |                  |
| <b>Обед</b>                           |                                          |              |                  |         |                 |                               |             |                  |
|                                       | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СЫРОМ                  | 100          | 3,02             | 8,28    | 7,51            | 116,98                        | 31          | 2021             |
|                                       | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 2,9              | 4,2     | 12,2            | 97,76                         | 129         | 2021             |
|                                       | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                          | 120          | 8,92             | 5,7     | 12,79           | 138,28                        | 315         | 2016             |
|                                       | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ  | 200          | 4,8              | 7,88    | 27,33           | 200,2                         | 151         | 2012             |
|                                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 200          | 2,8              | 2,5     | 13,6            | 88                            | 465         | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,8              | 0,4     | 24,6            | 117                           | 573         | 2021             |
|                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40           | 3,2              | 0,6     | 16,04           | 82,4                          | 574         | 2021             |
| Итого за обед:                        |                                          | 960          | 29,44            | 29,52   | 114,07          | 840,62                        |             |                  |
| Всего за день:                        |                                          |              | 52,41            | 52,61   | 192,28          | 1451,97                       |             |                  |
| Всего за день в переходный период:    |                                          |              | 52,51            | 52,61   | 192,08          | 1451,95                       |             |                  |

сезон: осенний  
 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 2 день 6                    |                                    |                         |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Завтрак                            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)         |                         | 5            | 0,0              | 3,6     | 0,1          | 33,1                          | 79           | 2021             |
|                                    | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)         |                         | 5            | 1,2              | 1,48    | 0            | 17,9                          | 75           | 2021             |
|                                    | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные      |                         | 200          | 15,98            | 15,98   | 47,35        | 399,61                        | 19-тгк       | 2021             |
|                                    | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                   |                         | 20           | 1,44             | 1,71    | 11,11        | 65,4                          | 471          | 2021             |
|                                    | ЧАЙ С САХАРОМ                      |                         | 200          | 0,2              | 0,1     | 9,3          | 38                            | 457          | 2021             |
|                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     |                         | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76        | 70,2                          | 573          | 2021             |
|                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        |                         | 20           | 1,6              | 0,3     | 8,02         | 41,2                          | 574          | 2021             |
|                                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                      |                         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8          | 44                            | 82           | 2021             |
| Итого за завтрак:                  |                                    |                         |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Обед                               |                                    | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100          | 0,7              | 6       | 1,8          | 64,03                         | 14           | 2021             |
| Или (в переходный период)          | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ  |                         | 100          | 0,8              | 6       | 2,6          | 68                            | 16           | 2021             |
|                                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной |                         | 250          | 1,97             | 2,71    | 12,11        | 80,71                         | 101          | 2011             |
|                                    | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ           |                         | 120          | 12,12            | 15      | 12,48        | 223,18                        | 279          | 2011             |
|                                    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        |                         | 200          | 7,4              | 6,6     | 39,4         | 246                           | 256          | 2021             |
|                                    | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ  |                         | 200          | 1                | 0,2     | 20,2         | 86                            | 501          | 2021             |
|                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     |                         | 40           | 3,04             | 0,32    | 19,68        | 93,6                          | 573          | 2021             |
|                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        |                         | 30           | 2,4              | 0,45    | 12,03        | 61,8                          | 574          | 2021             |
|                                    | Итого за обед:                     |                         |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| Итого за обед в переходный период: |                                    | 940                     | 28,63        | 31,28            | 117,7   | 855,32       |                               |              |                  |
| Всего за день:                     |                                    | 940                     | 28,73        | 31,28            | 118,5   | 859,29       |                               |              |                  |
| Всего за день:                     |                                    |                         | 51,71        | 55,09            | 218,14  | 1564,73      |                               |              |                  |
| Всего за день в переходный период: |                                    |                         | 51,81        | 55,09            | 218,94  | 1568,7       |                               |              |                  |

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)                |           |                  |      |          |
|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|
|                                                                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          |
|                                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |
| итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 615,5     | 21,6             | 22,9 | 80,3     |
| 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                           |           | 24,0             | 24,9 | 21,0     |
|                                                                |           |                  |      | 22,5     |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)               |           |                  |       |          |
|------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|
|                                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          |
|                                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |
| итого обеды за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 957,50    | 30,43            | 31,84 | 115,05   |
| 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                       |           | 33,8             | 34,6  | 30,0     |
|                                                            |           |                  |       | 31,8     |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) |           |                  |       |          |
|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|
|                                                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          |
|                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |
| итого за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:    |           | 52,07            | 54,75 | 195,32   |
| 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                    |           | 57,9             | 59,5  | 51,0     |
|                                                         |           |                  |       | 54,3     |

| ИТОГО ЗАВТРАК+ОБЕД= 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)          |           |                  |      |                         |
|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|-------------------------|
|                                                                | Вес блюда | Пищевые вещества |      | Энергетическая ценность |
|                                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы                |
| итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 627,5     | 22,8             | 22,0 | 86,2                    |
| 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                           |           | 25               | 23,9 | 22,5                    |
|                                                                |           |                  |      | 23,3                    |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)                |           |                  |       |          |
|-------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|
|                                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          |
|                                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |
| итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 998,33    | 29,41            | 30,71 | 115,97   |
| 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                        |           | 32,7             | 33,4  | 30,3     |
|                                                             |           |                  |       | 31,4     |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) |           |                  |       |          |
|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|
|                                                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          |
|                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |
| итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:   |           | 52,20            | 52,72 | 202,19   |
| 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                    |           | 58,0             | 57,3  | 52,8     |
|                                                         |           |                  |       | 54,7     |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ<br>12 ЛЕТ И СТАРШЕ | суммарный<br>вес блюд | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                   |                       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| 1 ДЕНЬ                                                            | 608                   | 18               | 24    | 81       | 608                        |
| 2 ДЕНЬ                                                            | 630                   | 21,97            | 24,13 | 75,92    | 608,57                     |
| 3 ДЕНЬ                                                            | 585                   | 21,69            | 22,88 | 76,31    | 597,09                     |
| 4 ДЕНЬ                                                            | 630                   | 22,19            | 23,33 | 84,33    | 635,85                     |
| 5 ДЕНЬ                                                            | 600                   | 23               | 21    | 86       | 624                        |
| 6 ДЕНЬ                                                            | 640                   | 23               | 23    | 78       | 606                        |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:                                 | 615,50                | 21,64            | 22,91 | 80,27    | 613,33                     |
| 7 ДЕНЬ                                                            | 565                   | 22,28            | 20,62 | 100,46   | 675,68                     |
| 8 ДЕНЬ                                                            | 630                   | 22,49            | 23,21 | 89,65    | 656,84                     |
| 9 ДЕНЬ                                                            | 580                   | 23,42            | 19,89 | 75,14    | 574,02                     |
| 10 ДЕНЬ                                                           | 660                   | 22,46            | 21,44 | 73,39    | 576,21                     |
| 11 ДЕНЬ                                                           | 750                   | 22,97            | 23,09 | 78,21    | 611,35                     |
| 12 ДЕНЬ                                                           | 580                   | 23,08            | 23,81 | 100,44   | 709,41                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:                                 | 627,50                | 22,78            | 22,01 | 86,22    | 633,92                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)                              | 621,5                 | 22,21            | 22,46 | 83,24    | 623,62                     |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ<br>12 ЛЕТ И СТАРШЕ | суммарный<br>вес блюд | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                 |                       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| 1 ДЕНЬ                                                          | 980                   | 31               | 32    | 110      | 841                        |
| 2 ДЕНЬ                                                          | 955                   | 32,95            | 28,24 | 118,18   | 860,02                     |
| 3 ДЕНЬ                                                          | 960                   | 28,17            | 31,12 | 124,2    | 890,8                      |
| 4 ДЕНЬ                                                          | 970                   | 29,42            | 32,59 | 113,35   | 859,55                     |
| 5 ДЕНЬ                                                          | 940                   | 31               | 33,68 | 113,14   | 874,55                     |
| 6 ДЕНЬ                                                          | 940                   | 29,95            | 33,12 | 111,19   | 863,58                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:                               | 957,50                | 30,43            | 31,84 | 115,05   | 864,87                     |
| 7 ДЕНЬ                                                          | 1000                  | 26,47            | 27,84 | 111,19   | 800,52                     |
| 8 ДЕНЬ                                                          | 930                   | 29,85            | 33,63 | 117,32   | 892,07                     |
| 9 ДЕНЬ                                                          | 1090                  | 32,86            | 29,73 | 114,9    | 851,29                     |
| 10 ДЕНЬ                                                         | 1070                  | 29,23            | 32,26 | 120,66   | 889,33                     |
| 11 ДЕНЬ                                                         | 960                   | 29,44            | 29,52 | 114,07   | 840,62                     |
| 12 ДЕНЬ                                                         | 940                   | 28,63            | 31,28 | 117,7    | 855,32                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:                               | 998,33                | 29,41            | 30,71 | 115,97   | 854,86                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)                               | 977,92                | 29,92            | 31,27 | 115,51   | 859,87                     |

## ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД |           |                  |      |          |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|
|                                                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          |
|                                                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |
| итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:      | 615,5     | 21,7             | 22,6 | 80,6     |
| 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                                |           | 24,2             | 24,6 | 21,0     |
|                                                                     |           |                  |      | 22,5     |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД |           |                  |       |          |
|------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|
|                                                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          |
|                                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |
| итого обеды за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:       | 957,50    | 30,50            | 31,82 | 115,80   |
| 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                             |           | 33,9             | 34,6  | 30,2     |
|                                                                  |           |                  |       | 31,9     |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД |           |                  |       |          |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|
|                                                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          |
|                                                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |
| итого за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:                        |           | 52,23            | 54,47 | 196,40   |
| 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                                        |           | 58,0             | 59,2  | 51,3     |
|                                                                             |           |                  |       | 54,4     |

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД |           |                  |      |          |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|
|                                                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          |
|                                                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |
| Итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:      | 627,5     | 22,8             | 22,0 | 86,1     |
| 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                                |           | 25               | 23,9 | 22,5     |
|                                                                     |           |                  |      | 23,3     |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД |           |                  |       |          |
|------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|
|                                                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          |
|                                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |
| Итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:      | 998,33    | 29,49            | 30,71 | 116,01   |
| 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                             |           | 32,8             | 33,4  | 30,3     |
|                                                                  |           |                  |       | 31,5     |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД |           |                  |       |          |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|
|                                                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          |
|                                                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |
| Итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:                       |           | 52,32            | 52,25 | 198,80   |
| 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                                        |           | 58,1             | 56,8  | 51,9     |
|                                                                             |           |                  |       | 54,2     |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ<br>12 ЛЕТ И СТАРШЕ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД | Суммарный<br>вес блюд | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                                       |                       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| 1 ДЕНЬ                                                                                | 608                   | 18               | 24    | 81       | 608                        |
| 2 ДЕНЬ                                                                                | 630                   | 22,12            | 24,11 | 75,7     | 608,33                     |
| 3 ДЕНЬ                                                                                | 585                   | 21,69            | 22,88 | 76,31    | 597,09                     |
| 4 ДЕНЬ                                                                                | 630                   | 22,44            | 21,78 | 86,94    | 631,6                      |
| 5 ДЕНЬ                                                                                | 600                   | 23               | 21    | 86       | 624                        |
| 6 ДЕНЬ                                                                                | 640                   | 23               | 23    | 78       | 606                        |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:                                                     |                       |                  |       |          |                            |
| 7 ДЕНЬ                                                                                | 615,50                | 21,50            | 22,65 | 81,19    | 613,81                     |
| 8 ДЕНЬ                                                                                | 565                   | 22,28            | 20,62 | 100,46   | 675,68                     |
| 9 ДЕНЬ                                                                                | 630                   | 22,59            | 23,21 | 89,45    | 656,82                     |
| 10 ДЕНЬ                                                                               | 580                   | 23,42            | 19,89 | 75,14    | 574,02                     |
| 11 ДЕНЬ                                                                               | 660                   | 22,46            | 21,44 | 73,39    | 576,21                     |
| 12 ДЕНЬ                                                                               | 750                   | 23,07            | 23,09 | 78,01    | 611,33                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:                                                     |                       |                  |       |          |                            |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)                                                  | 580                   | 23,08            | 23,81 | 100,44   | 709,41                     |
|                                                                                       | 627,50                | 22,82            | 22,01 | 86,15    | 633,91                     |
|                                                                                       | 621,5                 | 22,16            | 22,33 | 83,67    | 623,86                     |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ<br>12 ЛЕТ И СТАРШЕ — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД | Суммарный<br>вес блюд | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                                     |                       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
| 1 ДЕНЬ                                                                              | 980                   | 31               | 32    | 110      | 841                        |
| 2 ДЕНЬ                                                                              | 955                   | 32,95            | 28,24 | 118,18   | 860,02                     |
| 3 ДЕНЬ                                                                              | 960                   | 28,47            | 31,02 | 127,9    | 905,84                     |
| 4 ДЕНЬ                                                                              | 970                   | 29,52            | 32,59 | 114,15   | 863,52                     |
| 5 ДЕНЬ                                                                              | 940                   | 31               | 33,68 | 113,14   | 874,55                     |
| 6 ДЕНЬ                                                                              | 940                   | 29,95            | 33,12 | 111,19   | 863,58                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:                                                   |                       |                  |       |          |                            |
| 7 ДЕНЬ                                                                              | 957,50                | 30,50            | 31,82 | 115,80   | 868,04                     |
| 8 ДЕНЬ                                                                              | 1000                  | 26,57            | 27,84 | 110,99   | 800,52                     |
| 9 ДЕНЬ                                                                              | 930                   | 30               | 33,63 | 117,12   | 892,02                     |
| 10 ДЕНЬ                                                                             | 1090                  | 32,86            | 29,73 | 114,9    | 851,29                     |
| 11 ДЕНЬ                                                                             | 1070                  | 29,33            | 32,26 | 120,46   | 889,33                     |
| 12 ДЕНЬ                                                                             | 960                   | 29,44            | 29,52 | 114,07   | 840,62                     |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:                                                   |                       |                  |       |          |                            |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)                                                   | 940                   | 28,73            | 31,28 | 118,5    | 859,29                     |
|                                                                                     | 998,33                | 29,49            | 30,71 | 116,01   | 855,51                     |
|                                                                                     | 977,92                | 29,99            | 31,27 | 115,90   | 861,78                     |