



УТВЕРЖДАЮ
ИП Козлов В.И.:

**Владимир
Игоревич**

Козлов В.И.

« 1 » декабря 2023 год



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 7
Им. И.П. Шевчука
посёлка Первомайского
Солошенко Т.Н.

« 1 » декабря 2023 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12-ти дневное)

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

Сезон: зимне-весенний

Возраст: 12 лет и старше

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

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|----------------|----------------------------------|------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| завтрак | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 250 | 9,5 | 12 | 39,9 | 307,5 | 175 | 2011 |
| | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)п | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 75 | 2021 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ п | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 25 | 2 | 0,4 | 10 | 51,5 | 574 | 2021 |
| | ПРЯНИКИп | 20 | 1,1 | 0,9 | 14,8 | 73,2 | 581 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 19,4 | 18,1 | 93,9 | 619,5 | | |
| обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п** | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п | 250 | 1,9 | 4,4 | 7 | 75 | 95 | 2021 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ | 120 | 12,1 | 15 | 12,5 | 223,2 | 279 | 2011 |
| | МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п | 180 | 6,7 | 5,9 | 35,5 | 221,4 | 256 | 2021 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 61,8 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за обед: | | 1020 | 28,3 | 26,8 | 118,4 | 816 | | |
| Итого за день: | | 1570 | 47,7 | 44,9 | 212,3 | 1435,5 | | |

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

возрастная категория: 12 лет и старше

вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п** | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА | 100 | 10,6 | 13,2 | 14,3 | 218,5 | 321 | 2016 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ п-тгк | 30 | 0,3 | 1 | 1,4 | 15,5 | 419-тгк | 2021 |
| | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п | 180 | 4,9 | 4,7 | 30 | 181,8 | 225 | 2021 |
| | ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0,3 | 0,1 | 21,7 | 89,9 | 467 | 2016 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 670 | 21,5 | 19,7 | 96,8 | 651,5 | | |
| обед | САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ п | 100 | 1,3 | 6,1 | 6,2 | 84,2 | 31 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п | 250 | 6,3 | 3,6 | 14,6 | 115,8 | 113 | 2021 |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-тгк | 120 | 10,4 | 9,7 | 13,1 | 182,4 | 239-тгк | 2011 |
| | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ | 180 | 3,9 | 5,7 | 27,1 | 176,5 | 145 | 2011 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 935 | 31,8 | 29 | 112,9 | 840,6 | | |
| Итого за день: | | 1605 | 53,3 | 48,7 | 209,7 | 1492,1 | | |

** - допускается выдачи иных овощей

возрастная категория: 12 лет и старше
среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ п | 100 | 1,5 | 6,2 | 7,6 | 92 | 30 | 2021 |
| | КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ-тгк | 100 | 11,2 | 11,4 | 8,3 | 242,5 | 301-тгк | 2011 |
| | МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п | 180 | 6,7 | 5,9 | 35,5 | 221,4 | 256 | 2021 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ п | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 630 | 23,5 | 24,1 | 83,5 | 705,3 | | |
| обед | САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ | 110 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 43,3 | 56 | 2011 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п | 250 | 2,6 | 5,1 | 13,3 | 109,5 | 100 | 2021 |
| | РАГУ ИЗ СВИНИНЫ | 220 | 14,7 | 19,2 | 32,8 | 473,8 | 263 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,8 | 98 | 476 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| | ПРЯНИКИп | 20 | 1,1 | 0,9 | 14,8 | 73,2 | 581 | 2021 |
| Итого за обед: | | 880 | 26,1 | 26,5 | 128,5 | 973,8 | | |
| Итого за день: | | 1510 | 49,6 | 50,6 | 212 | 1679,1 | | |

** - допускается выдачи иных овощей

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 148 | 2021 |
| | ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-тгк | 110 | 9,5 | 11 | 12 | 166,5 | 486-тгк | 2021 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п | 180 | 4,9 | 7,2 | 10,4 | 126,1 | 377 | 2021 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮп-тгк | 30 | 0,3 | 1 | 1,4 | 15,5 | 419-тгк | 2021 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 680 | 20,6 | 20 | 73,5 | 537,9 | | |
| обед | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п | 100 | 1,2 | 5,1 | 5,5 | 73 | 2 | 2021 |
| | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп | 250 | 2,5 | 3,9 | 11,1 | 89,3 | 128 | 2021 |
| | МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 10,6 | 18,2 | 2,6 | 305 | 256 | 2011 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п | 180 | 4,7 | 3,5 | 27,7 | 154,5 | 223 | 2021 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ п | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 55 | 4,2 | 0,4 | 27,1 | 128,7 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 52,8 | 82 | 2021 |
| Итого за обед: | | 1045 | 27,2 | 32,3 | 111,3 | 925,7 | | |
| Итого за день: | | 1725 | 47,8 | 52,3 | 184,8 | 1463,6 | | |

* - допускается выдачи иных фруктов

возрастная категория: 12 лет и старше
пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п | 100 | 1,6 | 6 | 8,2 | 94 | 9 | 2021 |
| | ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-ттк | 200 | 13,9 | 14,99 | 35,8 | 327,6 | 375-ттк | 2021 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п | 180 | 2,5 | 2,3 | 12,2 | 79,2 | 465 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)п* | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 82 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 640 | 23,4 | 24,09 | 91,4 | 673,6 | | |
| обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п** | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п | 250 | 1,9 | 4,4 | 7 | 75 | 95 | 2021 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 110 | 13,8 | 16,7 | 8,9 | 292 | 297 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)п-ттк | 200 | 5,5 | 7,7 | 31,8 | 150,5 | 400-ттк | 2021 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 950 | 30 | 30,1 | 110,2 | 813,9 | | |
| Итого за день: | | 1590 | 53,4 | 54,19 | 201,6 | 1487,5 | | |

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 6 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п** | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ | 130 | 11,2 | 15,7 | 11,1 | 258,7 | 274 | 2011 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 2,6 | 5,3 | 30,6 | 180 | 324 | 2008 |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п | 200 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45 | 492 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 670 | 19,3 | 21,8 | 82 | 629,5 | | |
| обед | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 118 | 150 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ пшенной | 250 | 2 | 2,7 | 12,1 | 85,8 | 101 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п | 100 | 12,8 | 4,1 | 5,9 | 112,6 | 308 | 2021 |
| | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 200 | 4,3 | 13,1 | 32,6 | 266,1 | 142 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА п | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,3 | 78 | 496 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 930 | 27,9 | 30 | 112,3 | 836,5 | | |
| Итого за день: | | 1600 | 47,2 | 51,8 | 194,3 | 1466 | | |

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,2 | 0,2 | 7,3 | 39,4 | 56 | 2011 |
| | ГУЛЯШ | 100 | 10,6 | 13,9 | 2,9 | 291,4 | 260 | 2011 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п | 180 | 4,7 | 3,5 | 27,7 | 154,5 | 223 | 2021 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,8 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 620 | 20,6 | 18,3 | 75,9 | 659,3 | | |
| обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п** | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ п | 250 | 2,7 | 3,5 | 9,4 | 80 | 115 | 2021 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 240 | 16 | 27,5 | 37,3 | 518,2 | 259 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 35 | 2,8 | 0,5 | 14 | 72,1 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за обед: | | 970 | 26,7 | 32,5 | 114,4 | 914,6 | | |
| Итого за день: | | 1590 | 47,3 | 50,8 | 190,3 | 1573,9 | | |

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|----------------|----------------------------------|------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 2 | | | | | | | | |
| завтрак | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком ттк | 200 | 20,5 | 10,7 | 49,6 | 392,3 | 236 | 2012 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)п | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 79 | 2021 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ п | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,8 | 573 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 52,8 | 82 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 22,9 | 18,8 | 80,8 | 598 | | |
| обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п** | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п | 250 | 1,9 | 4,4 | 7 | 75 | 95 | 2021 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ-ттк | 110 | 16,4 | 19,8 | 33,6 | 329,9 | 294-ттк | 2011 |
| | МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п | 180 | 6,7 | 5,9 | 35,5 | 221,4 | 256 | 2021 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,8 | 98 | 476 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 925 | 32,6 | 31,4 | 139,7 | 923 | | |
| Итого за день: | | 1475 | 55,5 | 50,2 | 220,5 | 1521 | | |

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | | |
| завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 118 | 150 | 2021 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙп-ттк | 200 | 16,6 | 13,4 | 4,6 | 268,2 | 268-ттк | 2021 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,8 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| | ВАФЛИ п | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | 580 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 660 | 23,6 | 24,1 | 75,6 | 675 | | |
| обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ п | 100 | 1,4 | 6,1 | 7,6 | 91 | 26 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п | 250 | 6,3 | 3,6 | 14,6 | 115,8 | 113 | 2021 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ | 110 | 11,1 | 13,8 | 11,4 | 204,6 | 279 | 2011 |
| | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п | 180 | 4,9 | 4,7 | 30 | 181,8 | 225 | 2021 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ п | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 925 | 30,5 | 29,3 | 111 | 818,9 | | |
| Итого за день: | | 1585 | 54,1 | 53,4 | 186,6 | 1493,9 | | |

* - допускается выдачи иных фруктов

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|--------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|----------------------------------|------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 4 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ п | 100 | 0,8 | 6 | 2,6 | 68 | 16 | 2021 |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 120 | 10,4 | 9,7 | 13,1 | 182,4 | 239 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п | 180 | 4,9 | 7,2 | 10,4 | 126,1 | 377 | 2021 |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА п | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,3 | 78 | 496 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 680 | 23 | 24,1 | 80,1 | 630,5 | | |
| обед | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ п | 100 | 1,5 | 6 | 8,4 | 94,1 | 1 | 2021 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п | 250 | 2,6 | 5,1 | 13,3 | 109,5 | 100 | 2021 |
| | ГУЛЯШ | 110 | 11,7 | 15,3 | 4,2 | 320,5 | 260 | 2011 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 2,9 | 5,9 | 34,06 | 200,1 | 324 | 2008 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД п | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 486 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 945 | 25,4 | 33,4 | 109,16 | 957,9 | | |
| Итого за день: | | 1625 | 48,4 | 57,5 | 189,26 | 1588,4 | | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 5 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п** | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 148 | 2021 |
| | НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ | 110 | 11,9 | 11,2 | 15 | 304,3 | 326 | 2016 |
| | МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п | 180 | 6,7 | 5,9 | 35,5 | 221,4 | 256 | 2021 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮп-тгк | 30 | 0,3 | 1 | 1,4 | 15,5 | 419-тгк | 2021 |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п | 200 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45 | 492 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 670 | 23,6 | 18,8 | 87,5 | 708,6 | | |
| обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК п | 100 | 1 | 6,1 | 7,5 | 89 | 22 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п | 250 | 1,9 | 4,4 | 7 | 75 | 95 | 2021 |
| | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п | 100 | 12,8 | 4,1 | 5,9 | 112,6 | 308 | 2021 |
| | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 200 | 4,3 | 13,1 | 32,6 | 266,1 | 142 | 2011 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 935 | 27,6 | 28,9 | 111,3 | 816,4 | | |
| Итого за день: | | 1605 | 51,2 | 47,7 | 198,8 | 1525 | | |

** - допускается выдачи иных овощей

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п** | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 149 | 2021 |
| | ПЛОВ из мяса п | 200 | 15,6 | 18,2 | 34,6 | 368 | 330 | 2021 |
| | ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0,3 | 0,1 | 21,7 | 89,9 | 467 | 2016 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 20,6 | 18,9 | 80,8 | 580,3 | | |
| обед | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п | 100 | 1,2 | 5,1 | 5,5 | 73 | 2 | 2021 |
| | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп | 250 | 2,5 | 3,9 | 11,1 | 89,3 | 128 | 2021 |
| | РАГУ ИЗ СВИНИНЫ | 230 | 15,3 | 20,1 | 34,3 | 495,5 | 263 | 2011 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 465 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,3 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 25 | 2 | 0,4 | 10 | 51,5 | 574 | 2021 |
| | ПРЯНИКИп | 20 | 1,1 | 0,9 | 14,8 | 73,2 | 581 | 2021 |
| Итого за обед: | | 870 | 28,3 | 33,3 | 111,4 | 975,8 | | |
| Итого за день: | | 1420 | 48,9 | 52,2 | 192,2 | 1556,1 | | |

** - допускается выдачи иных овощей

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) | | | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 640 | 21,28 | 21,30 | 86,85 | 636,22 | |
| СанПиН 100 % суточной нормы: | | 90 | 92 | 383 | 2720 | |
| норма по СанПиН 20 % от суточной нормы: | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 | |
| норма по СанПиН 25 % от суточной нормы: | | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 | |
| выход норм в % соотношении за 6 дней | | 23,65 | 23,15 | 22,68 | 23,39 | |

| ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 960 | 28,55 | 29,12 | 115,60 | 867,75 | |
| СанПиН 100 % суточной нормы: | | 90 | 92 | 383 | 2720 | |
| норма по СанПиН 30 % от суточной нормы: | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816 | |
| норма по СанПиН 35 % от суточной нормы: | | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952 | |
| выход норм в % соотношении за 6 дней | | 31,72 | 31,65 | 30,18 | 31,90 | |

| ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 1600 | 49,83 | 50,42 | 202,45 | 1503,97 | |
| СанПиН 100 % суточной нормы: | | 90 | 92 | 383 | 2720 | |
| норма по СанПиН 50 % от суточной нормы: | | 45 | 46 | 191,5 | 1360 | |
| норма по СанПиН 60 % от суточной нормы: | | 54 | 55,2 | 229,8 | 1632 | |
| выход норм в % соотношении за 6 дней | | 55,37 | 54,80 | 52,86 | 55,29 | |

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) | | | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 622 | 22,38 | 20,50 | 80,12 | 641,95 | |
| СанПиН 100 % суточной нормы: | | 90 | 92 | 383 | 2720 | |
| норма по СанПиН 20 % от суточной нормы: | | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 | |
| норма по СанПиН 25 % от суточной нормы: | | 22,5 | 23 | 95,75 | 680 | |
| выход норм в % соотношении за 6 дней | | 24,87 | 22,28 | 20,92 | 23,60 | |

| ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 928 | 28,52 | 31,47 | 116,16 | 901,10 | |
| СанПиН 100 % суточной нормы: | | 90 | 92 | 383 | 2720 | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|-------|-------|--------|-------|
| норма по СанПиН 30 % от суточной нормы: | | | | 27 | 27,6 | 114,9 | 816 |
| норма по СанПиН 35 % от суточной нормы: | | | | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 952 |
| выход норм в % соотношении за 6 дней | | | | 31,69 | 34,20 | 30,33 | 33,13 |

| ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) | | | | | | | |
|---|--|--|--------------|------------------|---------|----------------|----------------------------------|
| | | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| итого за 6 дней (вторую неделю) в среднем фактически: | | | 1550 | 50,90 | 51,97 | 196,28 | 1543,05 |
| СанПиН 100 % суточной нормы: | | | | 90 | 92 | 383 | 2720 |
| норма по СанПиН 50 % от суточной нормы: | | | | 45 | 46 | 191,5 | 1360 |
| норма по СанПиН 60 % от суточной нормы: | | | | 54 | 55,2 | 229,8 | 1632 |
| выход норм в % соотношении за 6 дней | | | | 56,56 | 56,49 | 51,25 | 56,73 |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 1 ДЕНЬ | 550 | 19,4 | 18,1 | 93,9 | 619,5 |
| 2 ДЕНЬ | 670 | 21,5 | 19,7 | 96,8 | 651,5 |
| 3 ДЕНЬ | 630 | 23,5 | 24,1 | 83,5 | 705,3 |
| 4 ДЕНЬ | 680 | 20,6 | 20 | 73,5 | 537,9 |
| 5 ДЕНЬ | 640 | 23,4 | 24,09 | 91,4 | 673,6 |
| 6 ДЕНЬ | 670 | 19,3 | 21,8 | 82 | 629,5 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ: | 640,00 | 21,28 | 21,30 | 86,85 | 636,22 |
| 7 ДЕНЬ | 620 | 20,6 | 18,3 | 75,9 | 659,3 |
| 8 ДЕНЬ | 550 | 22,9 | 18,8 | 80,8 | 598 |
| 9 ДЕНЬ | 660 | 23,6 | 24,1 | 75,6 | 675 |
| 10 ДЕНЬ | 680 | 23 | 24,1 | 80,1 | 630,5 |
| 11 ДЕНЬ | 670 | 23,6 | 18,8 | 87,5 | 708,6 |
| 12 ДЕНЬ | 550 | 20,6 | 18,9 | 80,8 | 580,3 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ: | 621,67 | 22,38 | 20,50 | 80,12 | 641,95 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК): | 630,83 | 21,83 | 20,90 | 83,48 | 639,08 |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 1 ДЕНЬ | 1020 | 28,3 | 26,8 | 118,4 | 816 |
| 2 ДЕНЬ | 935 | 31,8 | 29 | 112,9 | 840,6 |
| 3 ДЕНЬ | 880 | 26,1 | 26,5 | 128,5 | 973,8 |
| 4 ДЕНЬ | 1045 | 27,2 | 32,3 | 111,3 | 925,7 |
| 5 ДЕНЬ | 950 | 30 | 30,1 | 110,2 | 813,9 |
| 6 ДЕНЬ | 930 | 27,9 | 30 | 112,3 | 836,5 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ: | 960 | 28,55 | 29,12 | 115,60 | 867,75 |
| 7 ДЕНЬ | 970 | 26,7 | 32,5 | 114,4 | 914,6 |
| 8 ДЕНЬ | 925 | 32,6 | 31,4 | 139,7 | 923 |
| 9 ДЕНЬ | 925 | 30,5 | 29,3 | 111 | 818,9 |
| 10 ДЕНЬ | 945 | 25,4 | 33,4 | 109,16 | 957,9 |
| 11 ДЕНЬ | 935 | 27,6 | 28,9 | 111,3 | 816,4 |
| 12 ДЕНЬ | 870 | 28,3 | 33,3 | 111,4 | 975,8 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ: | 928,33 | 28,52 | 31,47 | 116,16 | 901,10 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕДЫ): | 944,17 | 28,53 | 30,29 | 115,88 | 884,43 |