

Автономная некоммерческая организация
«Комбинат социального питания»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»

И.С. Аюпова



Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима-весна 2022г) для организации питания учащихся возрастных категорий 7-11 лет и 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях (ЗАВТРАК, ОБЕД)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6, МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МАОУ СОШ №11 г., МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14, МБОУ СОШ №15, МБОУ ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ ООШ №22, МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ №26, МБОУ ООШ №28, МБОУ СОШ №29, МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34, МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ ООШ №38, МБОУ ООШ №39

07.02.2022г
МО Туапсинский район

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Азот, г/сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: I

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Морозова и В.А.Трубина. - М:Делта плюс, 2017)

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
14*	Масло (порошки)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,007	0,06	0,14	176,00	100,00	7,07	0,20
15*	Сыр (порошки)	20	4,64	5,90	72,00	52,00	0,006	0,15	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63	
174*	Каша вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	52,93	334,00	54,8	0,06	0,12	0,04	0,21	0,10	0,27	
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,01	0,04	0,21	0,10	0,11	
ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80	0,028	0,012	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		520	12,67	27,54	85,72	642,40	149,44	0,278	0,271	1,13	336,42	288,72	50,96	1,99

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
15*	Сыр (порошки)	15	3,48	4,43	54,00	39,00	0,05	0,045	0,105	132,00	75,00	5,30	0,15	
210*	Омлет натуральный (200/5ябло)	205	19,05	34,00	3,60	395,90	443,6	0,15	0,7	0,36	140,90	308,60	22,10	3,60
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,01	0,10	0,49	0,25	0,64	
ГП	Хлеб пшеничный	50	0,71	0,31	2,87	17,86	0,026	0,019	0,01	8,17	8,44	2,69	0,25	
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80	0,028	0,012	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		530	23,60	38,81	21,84	531,06	482,60	0,52	0,435	0,50	291,47	395,13	31,64	4,90

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
ГП	Икра кабачковая консервированная	80	0,96	3,76	6,16	62,6	0,026	0,04	6	32	30,7	12	0,56	
102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,182	0,058	4,66	70,48	28,46	1,64		
288*	Окорок куриный отварной	95	21,26	23,36	0,45	296,80	87,04	0,036	0,145	21,26	50,67	151,20	18,35	1,65
302*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,21	0,113	14,82	203,90	135,80	4,56		
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,07	0,35	0,17	0,46	
ГП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27	
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80	0,028	0,012	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		830	37,68	41,17	93,33	905,40	89,68	0,701	0,439	31,96	123,62	489,92	203,77	9,90

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
ГП	Икра кабачковая консервированная	80	0,96	3,76	6,16	62,6	0,026	0,04	6	32	30,7	12	0,56	
102*	Суп картофельный с горохом	230	5,49	5,27	16,34	148,30	0,228	0,073	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05	
288*	Окорок куриный отварной	105	23,50	25,82	0,50	328,00	0,04	0,16	23,50	56,00	167,10	20,28	1,82	
302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,135	17,78	244,70	163,00	5,47		
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	35	0,34	0,06	1,66	8,75	0,34	0,08	0,12	0,57	0,29	0,75		
ГП	Хлеб пшеничный	68	0,76	0,33	3,09	19,42	0,03	0,021	0,024	8,88	9,16	2,91	0,25	
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80	0,019	0,012	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50	
341*	Апельсины	110	0,99	0,22	25,40	113,30	0,044	0,022	11,00	17,60	12,10	9,90	2,40	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		1052	43,87	46,15	130,47	1131,87	98,84	0,977	0,543	46,38	192,32	576,63	250,06	14,06

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминиз			Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		A, рети. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Фосфор

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2 **СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продовольствие для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Морозовой и В.А.Телькина - М.Делта плюс 2017)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)													
62*	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	0,057	0,066	3,36	25,76	52,77	36,05	0,66
289*	Рягу из овсяночков кудрявых	225	16,47	13,7	19,5	267,4	0,116	0,18	15	36,8	177,6	46,3	2,35
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,06	0,06	0,33	0,16	0,42
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	41	0,44	0,20	1,79	11,20	0,017	0,013	0,01	5,13	5,30	1,68	0,15
420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
341*	Апельсин	115	1,04	0,23	26,60	118,50	0,046	0,023	11,50	18,40	12,70	10,40	2,53
ПП	Печенье «Осенние узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	0,024	0,015	3,30	8,70	27,00	6,00	0,63
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i> 685											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		25,97	23,10	86,71	696,80	60,30	0,51	0,604	30,92	274,85	410,70	121,59	6,89
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)													
62*	Салат из моркови с сахаром	80	0,98	0,07	9,19	36,8	0,045	0,005	2,69	20,6	42,2	28,8	0,5
289*	Рягу из овсяночков кудрявых	225	15,40	14,49	19,54	270,00	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,06	0,06	0,33	0,16	0,42
ПП	Хлеб пшеничный	42	0,45	0,20	1,83	11,48	0,017	0,013	0,01	5,25	5,42	1,72	0,15
420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
		<i>всего (норма — не менее 350г):</i> 571											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		21,37	18,54	37,50	398,28	47,70	0,402	0,505	18,25	252,61	317,55	100,64	3,59

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)													
62*	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	0,057	0,066	3,36	25,76	52,77	36,05	0,66
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/Сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83	0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
289*	Рягу из овсяночков кудрявых	225	16,47	13,7	19,5	267,4	0,116	0,18	15	36,8	177,6	46,3	2,35
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,35	0,17	0,46	0,46
ПП	Хлеб пшеничный	55	0,79	0,34	3,20	19,90	0,029	0,022	0,01	9,13	9,40	3,00	0,28
420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
341*	Апельсин	105	0,95	0,21	24,30	108,20	0,04	0,021	10,50	16,80	11,60	9,50	2,30
ПП	Печенье "Осенние узоры"	60	4,50	10,20	40,80	276,00	0,048	0,03	17,40	54,00	12,00	12,00	1,26
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i> 928											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		29,93	32,26	115,04	916,60	63,60	0,459	0,667	38,46	325,74	484,40	148,92	8,44
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)													
62*	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,054	6,89	49	0,034	0,04	2,02	15,46	31,66	21,63	0,4
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/Сметана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80	0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23
289*	Рягу из овсяночков кудрявых	225	15,40	14,49	19,54	270,00	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	38	0,29	0,06	1,40	7,60	0,29	0,072	0,095	0,49	0,25	0,25	0,65
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	66	0,70	0,31	2,88	18,00	0,026	0,02	0,02	8,25	8,50	2,70	0,24
420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
ПП	Печенье «Сердце Кубани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	0,014	0,009	9,50	5,22	16,20	3,60	0,38
341*	Апельсин	95	0,86	0,19	21,90	97,90	0,038	0,019	9,50	15,20	10,50	8,60	2,10
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i> 907											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		25,04	25,93	82,31	696,90	49,68	0,602	0,648	37,77	320,63	391,55	132,84	7,52

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны			Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3 **СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продвинутом для обучающихся во всех образовательных учреждениях год разработки М.П. Мордюкова и В.А.Угалева - М: Делфи плюс, 2017

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)													
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
47*	Салат из квашеной капусты	60	1.03	3	5.08	51.4	0.013	0.016	11.9	31.34	20.37	9.6	0.4
21*	Сердце говяжье в соусе	100	13.08	9.18	2.85	152.00	0.27	0.57	1.39	27.53	181.35	23.32	3.96
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	135	5.64	5.98	31.47	202.20	0.059	0.03	0.03	12.55	38.80	8.40	0.84
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0.12	0.02	0.60	3.20	0.12	0.03	0.01	0.04	0.21	0.10	0.27
ПП	Хлеб пшеничный	30	0.32	0.14	1.31	8.20	0.012	0.009	0.01	3.75	3.87	1.23	0.11
342*	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.012	0.008	0.90	14.18	4.40	5.14	0.95
ПП	Печенье «Печеньково»	25	1.75	4.25	17.00	115.00	0.02	0.013		7.25	22.50	5.00	0.53
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<i>586</i>										
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет													
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<i>22.10</i>										
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
21*	Сердце говяжье в соусе	100	13.08	9.18	2.85	152.00	0.27	0.57	1.39	27.53	181.35	23.32	3.96
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	185	6.73	7.14	37.56	241.40	0.071	0.035	0.07	14.98	46.34	10.00	1.00
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	23	0.22	0.04	1.09	5.75	0.22	0.054	0.01	0.07	0.38	0.19	0.49
ПП	Хлеб пшеничный	35	0.37	0.16	1.53	9.57	0.014	0.011	0.01	4.38	4.52	1.44	0.13
342*	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.012	0.008	0.90	14.18	4.40	5.14	0.95
ПП	Печенье «Печеньково»	25	1.75	4.25	17.00	115.00	0.02	0.013		7.25	22.50	5.00	0.53
338*	Плоды свежие (яблоки)	60	0.24	0.24	5.90	28.20	0.018	0.012	6.00	9.60	6.60	5.40	1.32
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<i>628</i>										
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше													
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<i>22.55</i>										

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше												
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<i>21.17</i>									

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)													
47*	Салат из квашеной капусты	80	1.37	4	6.77	68.6	0.018	0.022	15.8	41.8	27.2	12.8	0.54
108*/109*	Суп картофельный с клецками	205	2.85	3.67	15.03	115.4	0.084	0.06	4.6	26.7	57.8	20.3	0.94
21*	Сердце говяжье в соусе	100	13.08	9.18	2.85	152.00	0.27	0.57	1.39	27.53	181.35	23.32	3.96
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	155	5.64	5.98	31.47	202.20	0.059	0.03	0.03	12.55	38.80	8.40	0.84
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0.20	0.03	1.01	5.40	0.20	0.05	0.01	0.07	0.35	0.17	0.46
ПП	Хлеб пшеничный	53	0.76	0.33	3.09	19.20	0.028	0.021	0.01	8.80	9.09	2.89	0.27
342*	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.012	0.008	0.90	14.18	4.40	5.14	0.95
ПП	Печенье «Печеньково»	25	1.75	4.25	17.00	115.00	0.02	0.013		7.25	22.50	5.00	0.53
341*	Апельсин	95	0.86	0.19	21.90	97.90	0.038	0.019	9.50	15.20	10.50	8.60	2.10
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<i>941</i>										
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет													
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<i>26.67</i>										

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)													
47*	Салат из квашеной капусты	100	1.71	5	8.46	85.7	0.022	0.027	19.8	52.24	33.95	16	0.67
108*/109*	Суп картофельный с клецками	255	3.56	4.59	18.79	144.3	0.11	0.075	5.75	33.4	72.2	25.4	1.18
21*	Сердце говяжье в соусе	100	13.08	9.18	2.85	152.00	0.27	0.57	1.39	27.53	181.35	23.32	3.96
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5масло)	185	6.73	7.14	37.56	241.40	0.071	0.035	0.07	14.98	46.34	10.00	1.00
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	0.34	0.06	1.66	8.75	0.034	0.008	0.02	0.12	0.57	0.29	0.75
ПП	Хлеб пшеничный	62	0.28	0.28	2.70	16.90	0.024	0.018	0.02	7.73	7.99	2.54	0.22
342*	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.012	0.008	0.90	14.18	4.40	5.14	0.95
ПП	Печенье «Печеньково»	50	3.50	8.50	34.00	230.00	0.04	0.026		14.50	45.00	10.00	1.06
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<i>987</i>										
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше													
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<i>29.74</i>										

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мельникова и В.А.Турьянова - М:Делфи плюс 2017)

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация															
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо								
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																							
75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,20	0,016	0,025	3,40	35,50	36,55	18,10	1,02										
229*	Рыба (филе минтая), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02										
304*	Картофель отварной	155	2,98	5,85	20,65	155,00	0,162	0,1	21,30	20,20	82,40	30,00	1,21										
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,04	0,21	0,21	0,10	0,27										
ПП	Хлеб пшеничный	31	0,33	0,14	1,35	8,47	0,012	0,009	0,01	3,87	4,00	1,27	0,11										
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63										
338*	Плоды свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,80	42,30	0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10	1,98										
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			<i>всего (норма - не менее 500г):</i>	652	17,50	12,45	78,48	565,67	36,48	0,411	0,264	38,84	150,09	348,76	131,47	6,24							
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																							
229*	Рыба (филе минтая), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02										
304*	Картофель отварной	185	3,56	6,98	24,60	185,00	0,19	0,123	25,40	24,10	98,30	35,80	1,44										
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50	0,052	0,021	0,07	0,36	0,18	0,18	0,47										
ПП	Хлеб пшеничный	35	0,50	0,22	2,01	12,50	0,018	0,014	0,005	5,70	5,90	1,88	0,18										
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63										
ПП	Печенье «Сердце Кувани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38										
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			<i>всего (норма - не менее 550г):</i>	560	17,46	15,42	73,81	524,10	44,16	0,506	0,28	30,54	111,17	336,46	115,36	4,12							
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																							
75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,20	0,016	0,025	3,40	35,50	36,55	18,10	1,02										
96*	Рассольник Ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,61	4,1	9,88	85,8	0,074	0,046	6,7	23,3	43,4	19,34	0,74										
229*	Рыба (филе минтая), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02										
312*	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	0,14	0,111	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01										
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	23	0,22	0,04	1,09	5,75	0,022	0,054	0,07	0,38	0,19	0,49	0,59										
ПП	Хлеб пшеничный	52	0,73	0,32	3,03	18,80	0,028	0,021	0,01	8,63	8,90	2,84	0,26										
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63										
ПП	Печенье "Осенние узоры"	60	4,50	10,20	40,80	276,00	0,048	0,03		17,40	54,00	12,00	1,26										
338*	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,80	51,70	0,033	0,022	11,00	17,60	12,10	9,90	2,42										
Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			<i>всего (норма - не менее 700г):</i>	960	24,29	25,98	132,82	932,05	13,58	0,633	0,391	44,40	215,56	459,63	164,02	8,85							
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																							
75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	183,30	0,026	0,042	5,67	59,22	60,92	30,14	1,70										
96*	Рассольник Ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	235	2,02	5,1	11,98	107,3	0,093	0,058	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93										
229*	Рыба (филе минтая), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02										
312*	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	0,133	21,79	44,37	103,90	33,30	1,21										
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	40	0,30	0,06	1,50	8,00	0,030	0,076	0,10	0,10	0,52	0,26	0,68										
ПП	Хлеб пшеничный	68	0,76	0,33	3,09	19,42	0,03	0,021	0,024	8,88	9,16	2,91	0,25										
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63										
338*	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20										
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			<i>всего (норма - не менее 800г):</i>	1043	21,82	17,77	107,13	777,22	6,98	0,72	0,432	50,99	233,80	457,93	173,69	8,62							

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин			Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5													
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА													
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продление для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Морозовой и В.А.Труфанова. - М:Дельта плюс. 2017													

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
291*	Плов из окорочков курдючных	200	16,89	9,87	36,45	302,70	18,40	0,133	0,133	6,00	46,40	172,10	53,96	1,88	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,04	0,12	0,03	0,01	0,21	0,10	0,10	0,27	
ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	0,11	
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	0,32	
<i>весов (норма — не менее 500г): 536</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет															
				17,45	10,05	52,06	370,00	18,40	0,265	0,172	8,56	62,99	180,14	57,45	2,58

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
47*	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7	20,24	0,022	0,027	19,8	52,24	33,95	16	0,67	
291*	Плов из окорочков курдючных	220	18,58	10,85	40,10	332,90	18,40	0,147	0,147	6,60	51,10	189,40	59,40	2,07	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,19	0,03	0,94	5,00	0,06	0,19	0,05	0,06	0,33	0,16	0,16	0,42	
ГП	Хлеб пшеничный	35	0,50	0,22	2,01	12,50	0,018	0,014	0,005	5,70	5,90	1,88	1,88	0,18	
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	0,32	
ГП	Печенье «Сердце Кавани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38	
<i>весов (норма — не менее 550г): 597</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше															
				22,00	18,28	78,01	567,60	22,22	0,391	0,244	28,96	127,12	249,74	83,20	4,04

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
47*	Салат из квашеной капусты	80	1,37	4	6,37	68,6	15,8	0,018	0,022	15,8	41,8	27,2	12,8	0,54	
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200,5сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83	8,54	0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98	
291*	Плов из окорочков курдючных	200	16,89	9,87	36,45	302,70	18,40	0,133	0,133	6,00	46,40	172,10	53,96	1,88	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,07	0,20	0,05	0,07	0,35	0,17	0,17	0,46	
ГП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	2,89	0,27	
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	0,32	
ГП	Печенье «Сердце Кавани»	36	1,80	4,32	25,60	151,20	3,96	0,028	0,018		10,44	32,40	7,20	0,76	
<i>весов (норма — не менее 700г): 802</i>															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет															
				22,58	22,51	93,37	686,00	22,36	0,447	0,282	32,90	160,09	288,78	100,08	5,21

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
47*	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7	19,8	0,022	0,027	19,8	52,24	33,95	16	0,67	
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250,5сметана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80	10,68	0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23	
291*	Плов из окорочков курдючных	220	18,58	10,85	40,10	332,90	20,24	0,147	0,147	6,60	51,10	189,40	59,40	2,07	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50	0,14	0,41	0,099	0,14	0,69	0,35	0,35	0,90	
ГП	Хлеб пшеничный	71	1,00	0,44	4,08	25,40	0,037	0,027	0,01	11,60	11,99	3,80	3,80	0,36	
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	0,32	
ГП	Печенье «Сердце Кавани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38	
341*	Апельсин	100	0,90	0,20	23,10	103,00		0,04	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
<i>весов (норма — не менее 800г): 1006</i>															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше															
				25,42	23,66	115,13	792,80	22,22	0,72	0,377	49,64	198,80	321,79	120,41	8,13

Приним пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией В.П. Морозилова и В.А.Гурьянова - М:Делта плюс 2017)

		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		294*	Котлеты рубленые из филе куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62	
		302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,22	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47	
		ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50		0,21	0,052		0,07	0,36	0,18	0,47	
		ПП	Хлеб пшеничный	34	0,27	0,12	1,11	6,97		0,01	0,008		0,01	3,19	3,29	1,05	0,09
		376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80				0,028	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26
		338*	Плоды свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,80	37,60		0,024	0,016		8,00	12,80	8,80	7,20	1,76
			<i>кислота (норма — не менее 530г):</i>					621									
			ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		28,63	24,57	86,55	684,37	33,80	0,694	0,391	8,94	103,92	339,75	194,93	11,67	

		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		45*	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,18	48,3		0,018	0,03	13,68	19,98	22,6	12,1	0,38	
		103*	Суп картофельный с мякочными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,3		0,113	0,063	8,25	29,2	67,6	27,3	1,13	
		294*	Котлеты рубленые из филе куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62	
		302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,22	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47	
		ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	45	0,43	0,08	2,13	11,30		0,43	0,11		0,14	0,74	0,37	0,96	
		ПП	Хлеб пшеничный	72	1,04	0,45	4,14	25,80		0,038	0,027		0,01	11,76	12,16	3,85	0,37
		379*	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,50	18,00		0,04	0,14	1,17	113,20	81,00	12,60	0,12
		338*	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02		10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
			<i>кислота (норма — не менее 800г):</i>					1012									
			ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		36,22	32,85	115,71	919,70	71,80	1,119	0,705	34,01	267,84	519,80	250,42	14,25	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мордюковой и В.А. Гурьянова. - М: Делта плюс, 2017)

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
15*	Сыр (пордиями)	20	4,64	5,90	72,00	52,00	0,007	0,06	0,14	176,00	100,00	7,07	0,20	
173*	Каша вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «Гаро, лес») крупы	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,01	0,04	0,21	0,10	0,27	
ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		576	13,55	19,34	77,40	540,00	106,80	0,337	0,277	2,01	343,89	343,46	84,36	3,29

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
209*	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03	0,18	22,00	76,80	4,80	1,00	
15*	Сыр (пордиями)	20	4,64	5,90	72,00	52,00	0,007	0,06	0,14	176,00	100,00	7,07	0,20	
173*	Каша вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «Гаро, лес») крупы	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,06	0,33	0,16	0,42		
ГП	Хлеб пшеничный	44	0,47	0,21	1,92	12,03	0,018	0,013	0,015	5,50	5,68	1,80	0,16	
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50	
341*	Апельсин	115	1,04	0,23	26,60	118,50	0,946	0,023	11,50	18,40	12,70	10,40	2,53	
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		687	21,33	27,61	122,03	830,33	209,44	0,502	0,513	13,52	393,02	456,49	104,99	7,52

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
ГП	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	2,07	2,53	33,4	16,84	0,042	0,019	4,4	8,58	23,98	8,32	0,27
108*/109*	Суп картофельный с клецками	205	2,85	3,67	15,03	115,4	57,8	0,084	0,06	4,6	26,7	57,8	20,3	0,94
289*	Рагу из овощей и крупы	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,05	0,07	0,35	0,07	0,35	0,17	0,46	
ГП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27	
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50	
Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		775	22,00	24,11	83,88	661,20	37,18	0,475	0,35	24,41	111,99	251,82	90,58	5,76

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
ГП	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	2,07	2,53	33,4	21,05	0,042	0,019	4,4	8,58	23,98	8,32	0,27
108*/109*	Суп картофельный с клецками	255	3,56	4,59	18,79	144,3	17,70	0,11	0,075	5,75	33,4	72,2	25,4	1,18
289*	Рагу из овощей и крупы	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	37	0,28	0,06	1,36	7,40	0,07	0,28	0,09	0,48	0,24	0,63	0,55	
ГП	Хлеб пшеничный	70	0,99	0,43	4,02	25,00	0,036	0,027	0,01	11,44	11,82	3,76	0,35	
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	7,50	12,00	4,80	0,50	
341*	Апельсин	75	0,88	0,15	17,30	77,30	0,03	0,015	7,50	12,00	8,25	6,80	1,65	
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		926	23,70	25,31	108,22	775,20	41,39	0,619	0,406	33,06	133,35	277,33	103,42	7,90

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
ГП	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	2,07	2,53	33,4	21,05	0,042	0,019	4,4	8,58	23,98	8,32	0,27
108*/109*	Суп картофельный с клецками	255	3,56	4,59	18,79	144,3	17,70	0,11	0,075	5,75	33,4	72,2	25,4	1,18
289*	Рагу из овощей и крупы	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	37	0,28	0,06	1,36	7,40	0,07	0,28	0,09	0,48	0,24	0,63	0,55	
ГП	Хлеб пшеничный	70	0,99	0,43	4,02	25,00	0,036	0,027	0,01	11,44	11,82	3,76	0,35	
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	7,50	12,00	4,80	0,50	
341*	Апельсин	75	0,88	0,15	17,30	77,30	0,03	0,015	7,50	12,00	8,25	6,80	1,65	
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		926	23,70	25,31	108,22	775,20	41,39	0,619	0,406	33,06	133,35	277,33	103,42	7,90

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны			Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

* Сортинг, технический нормативов - Сортинг рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Моргальского и В.А.Турчанина. - М:Делта плюс. 2017)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	227*	Рыба (минтай) припущенная	95	15,4	7,4	0,83	131,4	44,1	0,072	0,09	0,76	13,9	176,1	41,26	0,81	
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	200,00		0,024	0,018		2,42	60,60	19,00	0,51	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20		0,12	0,03		0,04	0,21	0,10	0,27	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20		0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80				0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			<i>веско (норма — не менее 500г):</i>	511	19,55	11,88	33,36	398,60	44,10	0,228	0,147	0,79	30,41	243,38	62,89	1,96

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из охлажденной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	6,98	0,022	0,038	17,1	24,97	28,31	15,09	0,47	
	229*	Рыба (филе минтай), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02	
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	240,00		0,029	0,022		2,90	72,70	22,80	0,62	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50		0,29	0,071	0,10	0,49	0,25	0,64		
	ГП	Хлеб пшеничный	55	0,59	0,05	2,40	15,00		0,022	0,016	0,02	6,90	7,10	2,20	0,19	
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80		0,028		0,028	10,30	2,60	1,30	0,26		
ГП	Печенье «Печеньково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013		7,25	22,50	5,00	0,53		
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			<i>веско (норма — не менее 550г):</i>	710	20,08	18,72	89,80	619,70	9,73	0,443	0,22	21,63	99,30	328,50	104,84	3,73

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,82	4,62	47		0,02	0,03	4,5	24	23	9	0,42	
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/50сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83	44,1	0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98	
	227*	Рыба (минтай) припущенная	95	15,4	7,4	0,83	131,4		0,072	0,09	0,76	13,9	176,1	41,26	0,81	
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	200,00		0,024	0,018		2,42	60,60	19,00	0,51	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40		0,20	0,05	0,07	0,35	0,17	0,46		
ГП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20		0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27		
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80		0,028		0,028	10,30	2,60	1,30	0,26		
ГП	Печенье «Осенние узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	3,30	0,024	0,015		8,70	27,00	6,00	0,63		
338*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02		16,00	11,00	9,00	2,20		
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			<i>веско (норма — не менее 700г):</i>	921	24,88	24,34	99,12	726,80	47,40	0,438	0,282	23,84	123,97	353,42	109,52	6,54

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая консервированная	40	0,48	1,88	3,08	31,3		0,013	0,02	3	16	15,3	6	0,28	
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/50сметана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80	49	0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23	
	227*	Рыба (минтай) припущенная	105	17,12	8,22	0,92	146		0,08	0,1	0,84	15,46	193,7	45,8	0,9	
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	240,00		0,029	0,022		2,90	72,70	22,80	0,62	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,30	0,06	1,50	8,00		0,30	0,076	0,10	0,52	0,26	0,68		
ГП	Хлеб пшеничный	69	0,98	0,42	3,96	24,60		0,036	0,027	0,01	11,28	11,65	3,70	0,35		
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80		0,028		0,028	10,30	2,60	1,30	0,26		
338*	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,30	0,30	7,40	35,30		0,023	0,015		7,50	12,00	8,30	1,70		
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			<i>веско (норма — не менее 800г):</i>	964	25,42	20,98	85,71	644,80	49,00	0,531	0,308	22,06	117,74	361,37	112,76	6,02

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А.рет.экв/сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8 **СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мопильного и В.А.Гусельяна. - М:Дельта плюс, 2017)

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																								
ГП	Икра кабачковая консервированная	40	0,48	1,88	3,08	31,3	0,013	0,02	0,16	0,81	3	16	15,3	6	0,28											
294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	0,18	0,16	0,81	0,81	53,8	72	19,98	3,26												
302*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,21	0,113	0,04	0,21	14,82	203,90	133,80	4,56												
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,04	0,04	0,21	0,10	0,10	0,27												
ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11												
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63												
			511		23,31		87,08		663,40		48,40		0,549		0,354		4,47		117,61		316,38		178,87		9,11	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			23,81		23,31		87,08		663,40		48,40		0,549		0,354		4,47		117,61		316,38		178,87		9,11	

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																								
294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,18	0,90	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62												
302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,135	0,17	0,17	17,78	244,70	163,00	5,47												
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,06	0,06	0,33	0,16	0,16	0,42												
ГП	Хлеб пшеничный	43	0,46	0,20	1,88	11,80	0,017	0,013	0,01	0,01	5,40	5,50	1,76	0,16												
349*	Компот из смеси сухофруктов	533	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			29,00		24,38		94,27		714,80		53,80		0,671		0,397		1,56		112,22		331,63		202,82		10,30	

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																								
47*	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3	5,08	51,4	0,013	0,016	1,19	1,19	31,34	20,37	9,6	0,4												
103*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	0,05	6,6	6,6	23,4	54,1	21,8	0,9												
294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	0,18	0,16	0,81	0,81	53,8	72	19,98	3,26												
312*	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	0,14	0,111	18,16	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01												
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,07	0,35	0,17	0,46													
ГП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27												
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63												
ГП	Печенье «Печеньково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013	7,25	7,25	22,50	5,00	0,53													
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			25,24		29,86		104,03		799,80		51,15		0,685		0,443		38,13		190,84		286,11		102,89		7,46	

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																								
47*	Салат из квашеной капусты	80	1,37	4	6,77	68,6	0,018	0,022	15,8	15,8	41,8	27,2	12,8	0,54												
103*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	0,063	8,25	8,25	29,2	67,6	27,3	1,13												
294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,18	0,90	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62												
312*	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	0,133	21,79	21,79	44,37	103,90	33,30	1,21												
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	0,43	0,08	2,13	11,30	0,43	0,11	0,14	0,14	0,74	0,37	0,96													
ГП	Хлеб пшеничный	72	1,04	0,45	4,14	23,80	0,038	0,027	0,01	0,01	11,76	12,16	3,85	0,57												
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63												
ГП	Печенье «Печеньково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013	7,25	7,25	22,50	5,00	0,53													
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			28,99		34,22		117,11		909,20		56,55		1		0,57		47,40		223,50		335,20		120,52		8,99	

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9 **СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мордильного и В.А.Тучельяна - М.Делфи плюс, 2017)

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
223*	Запеканка из творога со сгущенным молоком (180/30)	210	30,70	23,20	58,80	567,00	136,50	0,126	0,63	0,99	410,70	451,80	55,80	1,35
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,04	0,04	0,21	0,10	0,27	
ПП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90	2,55			12,80	3,96	2,16	0,32	
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		516	31,26	23,38	74,41	634,30	136,50	0,238	0,669	3,55	427,29	459,84	59,29	2,05

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
223*	Запеканка из творога со сгущенным молоком (180/30)	210	30,70	24,070	58,80	567,00	136,50	0,126	0,63	0,99	410,70	451,80	55,80	1,35
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,06	0,06	0,33	0,16	0,42	
ПП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27	
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90	2,55			12,80	3,96	2,16	0,32	
ПП	Печенье «Сердце Кувшины»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009	5,22	16,20	3,60	0,38	
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		535	32,67	24,24	89,33	722,70	138,48	0,36	0,71	3,55	437,58	481,38	64,61	2,74

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет											
45*	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,022	0,038	17,1	24,97	28,31	15,09	0,47
102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,182	0,058	4,66	34,14	70,48	28,46	1,64
291*	Плов из цыплят-бройлера	200	18,00	8,95	36,50	298,70	0,15	0,15	6,50	36,10	189,30	53,90	1,87
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,35	0,17	0,46	
ПП	Хлеб пшеничный	55	0,79	0,34	3,20	19,90	0,029	0,022	0,01	9,13	9,40	3,00	0,28
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90	0,048	0,024	2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
341*	Апельсин	120	1,08	0,24	27,70	123,60	0,048	0,024	12,00	19,20	13,20	10,80	2,64
ПП	Печенье «Осенние узоры»	60	4,50	10,20	40,80	276,00	0,048	0,03	17,40	54,00	12,00	1,26	
Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		963	30,39	27,25	142,61	938,50	0,679	0,372	42,82	153,81	369,00	123,58	8,94

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше											
45*	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,022	0,038	17,1	24,97	28,31	15,09	0,47
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,30	0,228	0,073	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
291*	Плов из цыплят-бройлера	200	18,00	8,95	36,50	298,70	0,15	0,15	6,50	36,10	189,30	53,90	1,87
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	34	0,24	0,04	1,23	6,56	0,24	0,06	0,09	0,43	0,21	0,56	
ПП	Хлеб пшеничный	65	0,69	0,30	2,84	17,77	0,026	0,02	0,02	8,13	8,39	2,67	0,24
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90	0,048	0,024	2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
341*	Апельсин	120	1,08	0,24	27,70	123,60	0,048	0,024	12,00	19,20	13,20	10,80	2,64
ПП	Печенье «Осенние узоры»	60	4,50	10,20	40,80	276,00	0,048	0,03	17,40	54,00	12,00	1,26	
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		929	30,12	25,02	139,31	926,83	0,74	0,357	26,90	136,40	357,38	117,32	8,94

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Азот, экв/сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продовольствие для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Моргачева и В.А.Тучельяна. - М:Делта плюс, 2017)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	148,20	0,021	0,034	4,54	47,40	48,70	24,10	1,36
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	0,18	0,16	0,81	53,8	72	19,98	3,26
	203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5масло)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	0,059	0,03	0,42	12,55	38,80	8,40	0,84
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,42	0,06	0,33	0,16	0,42
	ПП	Хлеб пшеничный	44	0,47	0,21	1,92	12,03	0,018	0,013	0,015	5,50	5,68	1,80	0,16
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
338*	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			698	24,46	21,96	104,96	786,43	0,51	0,312	16,27	149,49	180,91	68,58	9,19

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	40	0,09	0,04	9,15	74,10	0,01	0,017	2,27	23,70	24,40	12,10	0,68
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
	203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5масло)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	0,071	0,035	0,47	14,98	46,34	10,00	1,00
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50	0,21	0,052	0,47	0,07	0,36	0,18	0,47
	ПП	Хлеб пшеничный	40	0,43	0,19	1,75	10,90	0,016	0,012	0,01	5,00	5,16	1,64	0,15
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
338*	Плоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,30	44,70	0,03	0,02	9,50	15,20	10,50	8,60	2,10	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			647	25,55	24,67	93,81	703,10	0,538	0,306	11,31	109,21	146,76	47,76	8,29

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	183,30	0,026	0,042	5,67	59,22	60,92	30,14	1,70
	96*	Расолюльник ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,61	4,1	9,58	85,8	0,074	0,046	6,7	23,3	45,4	19,34	0,74
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	0,18	0,16	0,81	53,8	72	19,98	3,26
	203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5масло)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	0,059	0,03	0,42	12,55	38,80	8,40	0,84
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	29	0,21	0,03	1,05	5,60	0,21	0,05	0,42	0,07	0,36	0,18	0,48
	ПП	Хлеб пшеничный	55	0,79	0,34	3,20	19,90	0,029	0,022	0,01	9,13	9,40	3,00	0,28
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
ПП	Печенье «Печеньково»	25	1,75	4,25	17,00	113,00	0,02	0,013	0,11	7,25	22,50	5,00	0,53	
338*	Плоды свежие (яблоки)	115	0,46	0,46	11,30	54,10	0,04	0,02	11,50	18,40	12,70	10,40	2,53	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			979	28,69	30,52	139,00	1039,90	0,645	0,391	25,59	197,90	206,48	101,58	11,31

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,20	0,016	0,025	3,40	35,50	36,55	18,10	1,02
	96*	Расолюльник ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,02	5,1	11,98	107,3	0,093	0,058	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
	203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5масло)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	0,071	0,035	0,47	14,98	46,34	10,00	1,00
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,34	0,06	1,66	8,75	0,34	0,08	0,02	11,2	11,57	0,29	0,75
	ПП	Хлеб пшеничный	65	0,69	0,30	2,84	17,77	0,026	0,02	0,02	8,13	8,39	2,67	0,24
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
ПП	Печенье «Печеньково»	25	1,75	4,25	17,00	113,00	0,02	0,013	0,11	7,25	22,50	5,00	0,53	
341*	Апельсин	100	0,90	0,20	23,10	103,00	0,04	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			1030	31,45	34,03	132,02	1105,02	0,818	0,439	23,60	185,09	206,48	96,58	11,24

Прим. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продовольствие для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мордильного и В.А.Турьянова. - М:Делта плюс, 2017)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
294*	Котлеты рубленые из филе куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62			
302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00		0,19	0,05		0,06	0,33	0,16	0,42			
ГП	Хлеб пшеничный	43	0,46	0,20	1,88	11,80		0,017	0,013	0,01	5,40	5,50	1,76	0,16			
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63			
			<i>бессо (норма — не менее 550г):</i>			578											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			29,00	24,38	94,27	714,80	53,80	0,671	0,397	1,56	112,22	331,63	202,82	10,30			

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
ГП	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	2,07	2,53	33,4		0,042	0,019	4,4	8,58	23,98	8,32	0,27			
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5сметана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80		0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23			
288*	Окорочок куриный отварной	105	23,50	25,82	0,50	328,00	96,20	0,04	0,16	23,50	56,00	167,10	20,28	1,82			
302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,34	0,06	1,66	8,75		0,34	0,08		0,12	0,57	0,29	0,75			
ГП	Хлеб пшеничный	64	0,68	0,30	2,80	17,50		0,026	0,019	0,02	7,99	8,20	2,62	0,23			
379*	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,50	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	81,00	12,60	0,12			
338*	Флоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
			<i>бессо (норма — не менее 800г):</i>			959											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			41,08	43,29	88,91	921,45	114,20	0,818	0,621	49,77	269,37	391,15	242,21	12,09			

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пищевая ценность в пищевых веществах, энергия, витаминных и минеральных веществ (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	333	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность пищевых веществ, энергии, витаминных и минеральных веществ (завтрак — 20% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	15,4	15,8	67	470	140	0,24	0,28	12	220	220	50	2,4
Итого завтрак (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	21,00	19,60	78,60	594,40	143,60	0,45	0,41	12,07	228,30	228,30	86,80	5,04

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пищевая ценность в пищевых веществах, энергия, витаминных и минеральных веществ (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность пищевых веществ, энергии, витаминных и минеральных веществ (завтрак — 20% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	18	18,4	76,6	544	180	0,28	0,32	14	240	240	60	3,6
Итого завтрак (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	21,60	41,60	81,30	659,40	186,80	0,53	0,46	14,40	248,00	248,00	108,70	6,60

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пищевая ценность в пищевых веществах, энергия, витаминных и минеральных веществ (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	333	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность пищевых веществ, энергии, витаминных и минеральных веществ (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,20	28,60	119,40	825,20	248,80	0,6	0,51	33,40	387,70	388,60	128,00	7,40

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Пищевая ценность в пищевых веществах, энергия, витаминных и минеральных веществ (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность пищевых веществ, энергии, витаминных и минеральных веществ (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	33,30	34,10	137,30	982,90	324,40	0,8	0,58	37,30	460,30	424,30	151,10	9,80