

Автономная некоммерческая организация
«Комбинат социального питания»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»

Н.С. Аколова



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 СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ ООШ №22, МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №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

28.03.2022г
МО Туапсинский район

Премии пиши	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А, рст. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотыльного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	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	
	259*	Жаркое по-домашнему	215	15,1	36,2	20,4	470,6	0,45	0,18	8,3	35,2	221,4	52,6	3,7	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,14	0,03	0,05	0,24	0,11	0,30		
	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	
	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	
		всего (норма — не менее 500г):	503	20,89	40,18	37,58	594,20	0,707	0,484	12,05	239,60	402,71	103,74	4,76	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	288*	Окорочок 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*	Каши пшеничная рассыпчатая	180	7,60	5,40	46,60	265,50	0,148	0,061		28,90	190,80	41,10	3,20	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	26	0,20	0,03	0,98	5,20	0,20	0,05	0,06	0,34	0,17	0,44		
	ГП	Хлеб 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	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,31	1,26	216,00	162,00	25,20	0,18	
	ГП	Печенье «Сердце Кубани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38	
	всего (норма — не менее 550г):	550	37,86	38,11	69,87	775,50	0,489	0,6	24,77	311,31	541,74	92,03	6,17		
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	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 (200/5сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83	0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98	
	234*	Котлеты рыбные (филе минтая)	95	11,1	13,3	13,3	219,6	0,054	0,126	0,29	41,3	150	34,2	1,4	
	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	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,10	0,10	0,49	0,25	0,64	
	ГП	Хлеб пшеничный	54	0,58	0,25	2,36	14,76	0,022	0,016	0,02	6,75	6,97	2,20	0,19	
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	
	ГП	Печенье «Осенние узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	0,024	0,015		8,70	27,00	6,00	0,63	
	338*	Фрукты свежие (яблока)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
		всего (норма — не менее 700г):	924	20,54	30,38	111,02	812,76	0,504	0,334	25,90	151,85	326,70	102,71	7,29	
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет														
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	ГП	Кукуруза консервированная	50	1,4	3,1	4	49,7	0,05	0,024	4,7	9,3	28,9	9,8	0,33	
	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	
	234*	Котлеты рыбные (филе минтая)	105	12,3	15	14,8	244	0,06	0,14	0,32	45,9	166,7	38,3	1,5	
	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	44	0,43	0,07	2,00	10,90	0,43	0,1	0,14	0,14	0,70	0,37	0,92	
	ГП	Хлеб пшеничный	73	1,00	0,45	4,20	26,10	0,038	0,028	0,01	11,90	12,30	3,90	0,37	
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	
	ГП	Печенье «Осенние узоры»	60	4,50	10,20	40,80	276,00	0,048	0,03		17,40	54,00	12,00	1,30	
	338*	Фрукты свежие (яблока)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
		всего (норма — не менее 800г):	1067	26,32	39,32	144,20	1053,40	0,735	0,412	28,26	166,04	404,86	124,43	8,79	
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше														

Применение	№ рецептура*	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: 1 // ДЕНЬ: 3 СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА																
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотыльнова и В.А. Турецкая. - М: Дельта плюс, 2017)																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	21*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	25,60	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96	
	203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5масло)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	29,50	0,059	0,03	0,038	12,55	38,80	8,40	0,84	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80	0,14	0,038	0,048	0,25	0,12	0,32	0,12	0,32	
	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	
	389*	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90		18,18	76,30		0,02	0,02	3,60	12,60	7,20	2,52	2,52	
		всего (норма — не менее 500г):	504													
		ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		20,09	15,33	54,52	442,50	55,10	0,501	0,667	5,00	56,48	236,87	40,27	7,75	
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
	ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	21*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	25,60	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	35,24	0,071	0,035	0,071	14,98	46,34	10,00	1,00
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,05	0,06	0,33	0,16	0,42	0,42	
ГП		Хлеб пшеничный	38	0,41	0,18	1,66	10,40	0,15	0,011	0,01	4,72	4,90	1,56	0,14	0,14	
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	
ГП		Печенье «Сердце Кубань»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38	
		всего (норма — не менее 550г):	556													
		ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		21,90	18,77	84,61	603,90	62,82	0,574	0,69	2,05	81,71	270,22	54,34	6,53	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ОБЕД (33% от суточной потребности)		АПВ№1	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	0,79	1,95	3,88	36,2		0,013	0,023	10,26	14,98	16,99	9,05	0,28
	108*/109*	Суп картофельный с клецками	205	2,85	3,67	15,03	115,4	16,84	0,084	0,06	4,6	26,7	57,8	20,3	0,94	
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	48,4	0,18	0,16	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	36,98	86,60	27,75	1,01	
	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	0,64	
	ГП	Хлеб пшеничный	54	0,58	0,25	2,36	14,76		0,022	0,016	0,02	6,75	6,97	2,20	0,19	
	388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,70	79,40		0,011	0,05	90,00	19,20	3,10	3,10	0,57	
		всего (норма — не менее 700г):	774													
		ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		23,88	26,07	76,48	647,96	65,24	0,74	0,491	123,85	158,51	243,95	82,63	6,89	
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (33% от суточной потребности)	108*/109*	Суп картофельный с клецками	255	3,56	4,59	18,79	144,3	21,05	0,11	0,075	5,75	33,4	72,2	25,4	1,18	
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки 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	
	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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50		0,41	0,099	0,14	0,14	0,69	0,35	0,90	
	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	
	388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20		0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40	0,63	
	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	6,00	0,63	
	338*	Плоды свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	46,20		0,032	0,029	10,50	16,80	11,55	9,45	2,30	
		всего (норма — не менее 800г):	986													
		ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		29,42	33,40	117,04	902,50	78,15	0,991	0,614	138,95	195,77	310,39	103,80	10,82	

Премия пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	148,20	0,021	0,034	4,50	47,40	48,70	24,10	1,36			
	229*	Рыба (филе минтая), 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		
	304*	Картофель отварной	155	2,98	5,85	20,65	155,00	29,50	0,162	0,1	21,30	20,20	82,40	30,00	1,21		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80	0,048	0,14	0,038	0,048	0,25	0,12	0,32			
	ГП	Хлеб пшеничный	32	0,34	0,15	1,39	8,75	0,013	0,01	0,01	0,028	10,30	2,60	1,31	0,12		
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80							1,30	0,26		
		всего (норма — не менее 300г):	606	17,14	12,07	59,56	497,55	36,48	0,396	0,242	30,32	126,83	332,68	115,03	4,29		

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

Премия пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	229*	Рыба (филе минтая), 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		
	304*	Картофель отварной	185	3,56	6,98	24,60	185,00	35,20	0,19	0,123	25,40	24,10	98,30	35,80	1,44		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	29	0,21	0,03	1,05	5,60	0,21	0,05	0,05	0,07	0,36	0,18	0,48			
	ГП	Хлеб пшеничный	45	0,48	0,21	1,97	12,30	0,018	0,014	0,02	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26		
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80							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		
		всего (норма — не менее 550г):	603	17,46	16,54	62,93	487,90	44,82	0,497	0,259	29,92	93,91	323,26	102,13	3,87		

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

Премия пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
ОБЕД (35% от суточной потребности)	96*	Рассольник 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			
	271*	Котлеты домашние	95	11,54	22,06	8,69	278,8	44,2	0,145	0,083	0,21	16,7	113,5	16,98	1,82		
	302*	Капша пшеничная рассыпчатая	150	6,30	4,50	38,80	221,20	0,12	0,05	0,10	24,10	159,00	34,20	2,70			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,29	0,10	0,49	0,25	0,64			
	ГП	Хлеб пшеничный	51	0,54	0,24	2,23	13,90	0,02	0,016	0,02	0,30	6,60	2,10	0,19			
	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 «Печеньково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013	7,25	22,50	5,00	0,53			
	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			
		всего (норма — не менее 700г):	846	22,55	35,72	114,40	879,10	46,95	0,708	16,83	106,33	361,79	91,11	9,55			
		ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		22,55	35,72	114,40	879,10	46,95	0,708	16,83	106,33	361,79	91,11	9,55			

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

Премия пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
ОБЕД (35% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	148,20	0,021	0,034	4,50	47,40	48,70	24,10	1,36			
	96*	Рассольник 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			
	271*	Котлеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	48,85	0,16	0,091	0,23	18,47	125,5	18,76	2,01		
	302*	Капша пшеничная рассыпчатая	180	7,60	5,40	46,60	265,50	0,148	0,061	0,14	28,90	190,80	41,10	3,20			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50	0,41	0,099	0,14	0,14	0,69	0,35	0,90			
	ГП	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			
	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			
	всего (норма — не менее 800г):	984	29,39	44,14	154,49	1210,10	54,35	0,922	0,404	14,02	164,50	483,98	127,48	10,82			
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		29,39	44,14	154,49	1210,10	54,35	0,922	0,404	14,02	164,50	483,98	127,48	10,82			

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Безок	жир	углеводы	белок		В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5															
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотыляного и В.А. Гутельяна. - М./Делта плюс, 2017)															
ЗАВТРАК															
(20% от суточной потребности)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
14*	Масло (порциями)		10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,01	0,06	0,14	2,40	3,00	0,02	
15*	Сыр (порциями)		20	4,64	5,90		72,00	52,00	0,007	0,18	0,96	176,00	100,00	7,07	
173*	Каши вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «Геркулес») крупы		220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,17	0,038	0,05	149,92	234,98	70,82	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		20	0,15	0,03	0,75	4,00		0,15	0,038	0,01	0,05	0,26	0,13	
ГП	Хлеб пшеничный		30	0,32	0,14	1,31	8,20		0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	
377*	Чай с лимоном		200	0,12	0,02	13,70	55,90		0,019	0,012	2,55	12,80	3,96	2,16	
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	
всего (норма — не менее 500г): 524															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет 15,06 29,82 80,30 651,30 149,44 0,368 0,299 3,66 351,88 367,67 86,21 3,25															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
209*	Яйца вареные		40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03	0,18	0,14	22,00	76,80	4,80	
14*	Масло (порциями)		20	0,16	14,50	0,26	132,00	80,00	0,02	0,06	0,14	4,80	6,00	0,04	
15*	Сыр (порциями)		20	4,64	5,90		72,00	52,00	0,007	0,18	0,96	176,00	100,00	7,07	
173*	Каши вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «Геркулес») крупы		220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,17	0,038	0,05	149,92	234,98	70,82	
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		40	0,43	0,19	1,75	10,90		0,016	0,012	0,01	5,00	5,16	1,64	
377*	Чай с лимоном		200	0,12	0,02	13,70	55,90		0,019	0,012	2,55	12,80	3,96	2,16	
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	
338*	Фрукты свежие (яблоки)		115	0,46	0,46	11,30	54,10		0,03	0,02	11,50	18,40	12,70	10,40	
всего (норма — не менее 550г): 703															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше 20,83 42,18 92,64 838,10 289,44 0,472 0,321 15,16 395,94 461,53 101,85 6,89															
ОБЕД (35% от суточной потребности)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ГП	Горошек зеленый консервированный		50	1,49	2,6	3,16	41,8		0,052	0,024	5,5	10,7	30	10,4	
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	
291*	Плов из птицы-бройлера		250	22,5	11,2	45,6	373,4	35	0,19	0,19	8,1	45,1	236,6	67,4	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		34	0,26	0,05	1,30	6,80		0,26	0,065	0,09	0,44	0,22		
ГП	Хлеб пшеничный		56	0,80	0,35	3,30	20,30		0,03	0,022	0,01	9,30	9,60		
382*	Какао с молоком		200	4,10	3,50	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	
338*	Фрукты свежие (яблоки)		105	0,42	0,42	10,29	46,20		0,032	0,029	10,50	16,80	11,55	9,45	
всего (норма — не менее 700г): 900															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет 31,01 22,06 89,98 690,10 59,40 0,664 0,558 34,24 273,97 456,47 132,77 7,26															
ОБЕД (35% от суточной потребности)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
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	
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	
291*	Плов из птицы-бройлера		250	22,5	11,2	45,6	373,4	35	0,19	0,19	8,1	45,1	236,6	67,4	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		43	0,42	0,07	2,00	10,70		0,42	0,1	0,14	0,70	0,36		
ГП	Хлеб пшеничный		72	1,04	0,45	4,14	25,80		0,038	0,027	0,01	11,76	12,16		
382*	Какао с молоком		200	4,10	3,50	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	
всего (норма — не менее 800г): 860															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше 31,05 22,21 82,75 665,70 59,40 0,8 0,574 24,78 267,48 452,64 127,33 5,55															

Прем пиши	№ рецептур*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА															
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотыльковой и В.А. Тутельяна. - М: ДеЛи плюс, 2017)															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
294*	Котлеты рубленые из филе грудки 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	20	0,15	0,03	0,75	4,00		0,15	0,038		0,05	0,26	0,13	0,34	
ГП	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	10,30	2,60	1,30	0,26	
338*	Фрукты свежие (яблоки)	55	0,22	0,22	5,40	25,90		0,017	0,011	5,50	8,80	6,10	5,00	1,20	
		594													
		Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			28,47	24,46	83,86	671,17	53,80	0,627	6,44	99,90	336,95	192,68	10,98
ОБЕД (35% от суточной потребности)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
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	
259*	Жаркое по-домашнему	215	15,1	36,2	20,4	470,6		0,45	0,18	8,3	35,2	221,4	52,6	3,7	
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	70	0,99	0,43	4,02	25,00		0,036	0,027	0,01	11,44	11,82	3,76	0,35	
389*	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90		18,18	76,30		0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52	
ГП	Печенье «Сердце Кубани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60		0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38	
		Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			23,68	44,12	73,44	803,80	1,98	1,048	0,385	17,74	107,24	350,64	9,68

Применяемые ингредиенты	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	Жир	Углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6 **СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**
 * Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М:Дети плюс, 2017)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности отечественных пищевых веществ)	291*	Плов из окорочков куриных	200	16,89	9,87	302,70	18,40	0,133	0,133	6,00	46,40	172,10	53,96	1,88
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,009	0,06	0,33	0,16	0,42
	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
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>			505											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			17,52	10,06	52,40	371,80	18,40	0,335	0,189	8,56	63,01	180,26	57,51	2,73

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ЗАВТРАК (20% потребности отечественных 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
	291*	Плов из окорочков куриных	220	18,58	10,85	40,10	332,90	20,24	0,147	6,60	51,10	189,40	59,40	2,07
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50	0,21	0,052	0,07	0,36	0,18	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
	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 Кубани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009	5,22	16,20	3,60	0,38
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>			594											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			21,79	18,19	77,21	562,57	22,22	0,403	0,243	28,96	124,62	247,16	82,39	4,00

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ОБЕД (35% от суточной потребности отечественных пищевых веществ)	ПП	Икра кабачковая консервированная	80	0,96	3,76	6,16	62,6	0,026	0,04	6	32	30,7	12	0,56	
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83	0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98	
	288*	Окорочок 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	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	34	0,26	0,05	1,30	6,80	0,26	0,065	0,09	0,44	0,22	0,22	0,58	
	ПП	Хлеб пшеничный	54	0,58	0,25	2,36	14,76	0,022	0,016	0,02	6,75	6,97	2,20	0,19	
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80			0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
	ПП	Печенье «Шале»	48	2,90	6,70	33,60	206,40	5,30	0,038	0,024	13,90	43,20	9,60	1,00	
	338*	Фрукты свежие (яблоки)	65	0,26	0,26	6,40	30,60		0,02	0,01	6,50	10,40	7,20	5,90	1,40
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>			931											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			36,33	44,43	111,61	1000,56	92,34	0,652	0,454	42,35	178,71	489,89	206,27	11,18	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности отечественных пищевых веществ)	АПЕ№1	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	1,1	2,6	5,2	48,3	0,017	0,031	13,7	20	22,7	12,1	0,37	
	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	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,30	0,06	1,50	8,00	0,30	0,076		0,10	0,52	0,26	0,68	
	ПП	Хлеб пшеничный	71	1,00	0,44	4,08	25,40	0,037	0,027	0,01	11,60	11,99	3,80	0,56	
	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
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>			911												
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			40,87	43,56	82,90	896,50	114,20	0,734	0,617	49,06	268,38	582,61	238,14	10,05	

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	234*	Котлеты рыбные (филе минтая)	95	11	13,5	13,3	219,6	40,7	0,054	0,126	0,29	41,3	150	34,2	1,4
	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,15	0,03	0,75	4,00		0,15	0,038		0,05	0,26	0,13	0,34
	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	4,00	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
	ГП	Печенье «Сердце Кубани»	36	1,80	4,30	25,60	151,20		0,028	0,018		10,40	32,40	7,20	0,76
		всего (норма — не менее 500г):	531									106,66	277,53	75,65	4,37
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			16,49	22,93	89,28	634,90	44,70	0,396	0,31	19,36	106,66	277,53	75,65	4,37	
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	254*	Котлеты рыбные (филе минтая)	105	12,3	15	14,8	244	45,2	0,06	0,14	0,32	45,9	166,7	38,3	1,5
	304*	Картофель отварной	185	3,56	6,98	24,60	185,00	35,20	0,19	0,123	25,40	24,10	98,30	35,80	1,44
	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	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	4,00	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
	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
		всего (норма — не менее 550г):	608									100,33	301,51	87,39	5,37
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			18,83	26,78	88,87	685,80	83,15	0,61	0,381	26,63	100,33	301,51	87,39	5,37	
ОБЕД (35% от суточной потребности)	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
	108*/109*	Суп картофельный с клецками	205	2,85	3,67	15,03	115,4	16,84	0,084	0,06	4,6	26,7	57,8	20,3	0,94
	289*	Рагу из окорочков куриных	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		0,28	0,07		0,09	0,48	0,24	0,63
	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
	420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
ГП	Печенье «Сердце Кубани»	36	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018		10,40	32,40	7,20	0,76	
ГП	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	
		всего (норма — не менее 700г):	906									314,45	433,14	145,64	7,98
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			27,07	27,09	91,90	766,90	68,54	0,657	0,695	33,52	314,45	433,14	145,64	7,98	
ОБЕД (35% от суточной потребности)	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
	108*/109*	Суп картофельный с клецками	225	3,56	4,59	18,79	144,3	21,05	0,11	0,075	5,75	33,4	72,2	25,4	1,18
	289*	Рагу из окорочков куриных	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	39	0,29	0,06	1,46	7,80		0,29	0,074		0,10	0,51	0,25	0,66
	ГП	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
	420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
ГП	Печенье «Сердце Кубани»	36	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018		10,40	32,40	7,20	0,76	
ГП	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	
		всего (норма — не менее 800г):	972									323,32	450,14	151,31	8,25
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			28,05	28,11	96,31	800,50	72,75	0,703	0,72	34,17	323,32	450,14	151,31	8,25	

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	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. Могиляного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая консервированная	55	0,66	2,6	4,2	43	0,018	0,028	4,1	22	21	8,25	0,39	
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	48,4	0,18	0,16	0,81	53,8	72	19,98	3,26
	203*	Макаронные изделия отварные с маслом (150г/масло)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	29,50	0,059	0,03		12,55	38,80	8,40	0,84
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60		0,14	0,03		0,05	0,24	0,11	0,30
	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
	388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20		0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40	0,63
всего (норма — не менее 500г):			553												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			23,14	24,12	73,11	602,60	77,90	0,421	0,513	104,92	113,45	139,31	41,37	5,53	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая консервированная	50	0,6	2,35	4,75	39,1	0,016	0,025	3,75	20,00	19,10	7,50	0,35	
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки 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
	203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180г/масло)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	35,24	0,071	0,035		14,98	46,34	10,00	1,00
	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	36	0,38	0,17	1,57	9,84		0,014	0,011	0,01	4,50	4,64	1,48	0,13
	389*	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00		20,20	84,80		0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
всего (норма — не менее 550г):			601												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			26,34	26,45	81,30	666,14	89,04	0,513	0,52	8,66	113,32	164,41	49,34	8,32	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД (35% от суточной потребности)	45*	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,013	0,023	10,26	14,98	16,99	9,05	0,28	
	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
	265*	Плов	220	18,50	41,30	37,90	598,40		0,57	0,132	1,88	18,20	256,10	58,14	2,65
	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	51	0,73	0,32	2,97	18,48		0,027	0,02	0,01	8,47	8,75	2,78	0,26
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55		12,80	3,96	2,16	0,32
	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
	всего (норма — не менее 700г):			789											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			26,98	52,94	93,09	970,98	3,30	1,016	0,298	19,36	97,36	383,63	106,76	6,24	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД (35% от суточной потребности)	96*	Рассольник 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	
	229*	Рыба (филе минтая), тушенная 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
	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	43	0,42	0,07	2,00	10,70		0,42	0,1		0,14	0,70	0,36	0,90
	ГП	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
	388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20		0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40	0,63
	ГП	Печенье «Осенние узоры»	60	4,50	10,20	40,80	276,00	6,60	0,048	0,03		17,40	54,00	12,00	1,30
	338*	Плоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,90	32,90		0,021	0,014	7,00	11,20	7,70	6,30	1,54
всего (норма — не менее 800г):			1000												
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			24,32	28,08	115,71	831,60	13,58	0,859	0,478	141,66	182,20	433,19	141,59	7,90	

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А, рст. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, 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. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017.)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	148,20	0,021	0,034	4,50	47,40	48,70	24,10	1,36	
	271*	Коплеты домашние	95	11,54	22,06	8,69	278,8	44,2	0,145	0,083	0,21	16,7	115,3	16,98	1,82
	304*	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70		0,026	0,02		1,37	60,95	16,34	0,53
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50		0,21	0,052	0,07	0,36	0,18	0,47	
	ГП	Хлеб пшеничный	36	0,38	0,17	1,57	9,84		0,014	0,011	0,01	4,50	4,64	1,48	0,13
	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
Итого ЗАВТРАК			563	18,27	27,80	95,08	771,54	0,43	0,222	5,37	99,24	249,25	74,78	4,94	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	105	Коплеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	48,85	0,16	0,091	0,23	18,47	125,3	18,76	2,01
	304*	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,00	251,60		0,031	0,023		1,64	73,13	19,60	0,63
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	23	0,22	0,04	1,09	5,75		0,22	0,054	0,07	0,36	0,19	0,49	
	ГП	Хлеб пшеничный	39	0,42	0,18	1,70	10,70		0,015	0,011	0,01	4,84	5,00	1,60	0,14
	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
	Итого ЗАВТРАК			577	18,37	31,13	85,19	695,75	0,44	0,201	0,89	54,22	225,11	55,85	3,90

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	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
	96*	Рассольник 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
	229*	Рыба (филе минтая), 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
	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	31	0,23	0,04	1,16	6,20		0,23	0,06	0,08	0,41	0,19	0,26	
	ГП	Хлеб пшеничный	51	0,73	0,32	2,97	18,48		0,027	0,02	0,01	8,47	8,75	2,78	0,26
	389*	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00		20,20	84,80		0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	ГП	Печенье «Печеньков»	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			862	21,45	23,45	82,68	642,18	9,73	0,591	49,15	178,76	399,46	134,06	7,16

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	148,20		0,021	0,034	4,50	47,40	48,70	24,10	1,36
	102*	Суп картофельный с горошком	250	5,49	5,27	16,54	148,30		0,228	0,073	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
	265*	Плов	220	18,50	41,30	37,90	598,40		0,57	0,132	1,88	18,20	256,10	58,14	2,65
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50		0,41	0,099	0,14	0,69	0,35	0,90	
	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
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
Итого ОБЕД			862	27,41	47,17	92,45	986,30		1,265	0,365	14,77	132,66	409,37	134,09	7,63

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотыльного и В.А. Тугельяна. - М: ДеЛи плюс, 2017)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
Завтрак (20% от суточной потребности)	294*	Котлеты рубленые из филе грудки 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	18	0,14	0,023	0,68	3,60		0,14	0,03		0,05	0,24	0,11	0,30
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,22	0,10	0,35	5,45		0,008	0,006	0,01	2,50	2,58	0,82	0,08
	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
			553												
				28,71	24,27	92,48	707,05	53,80	0,612	0,373	1,56	109,31	348,62	201,83	10,10
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотыльного и В.А. Тугельяна. - М: ДеЛи плюс, 2017)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
Обед (35% от суточной потребности)	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
	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
	271*	Котлеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	48,85	0,16	0,091	0,23	18,47	125,5	18,76	2,01
	302*	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,60	5,40	46,60	265,50		0,148	0,061		28,90	190,80	41,10	3,20
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50		0,41	0,099		0,14	0,69	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	0,56
	388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20		0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40	0,63
	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
	338*	Фрукты свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,90	32,90		0,021	0,014	7,00	11,20	7,70	6,30	1,54
				1007											
				27,39	39,19	131,39	1048,90	51,49	0,873	0,433	121,32	183,77	452,83	122,71	11,39

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А.ретинол/сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (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	27,20	28,60	119,40	855,20	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

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А.ретинол/сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (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	25,48	25,14	79,92	618,10	193,30	1,54	1,12	16,60	261,25	343,56	83,95	5,64

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А.ретинол/сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (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	32,73	32,82	124,03	845,15	248,18	0,73	0,49	36,50	443,90	486,30	149,20	8,80

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.ретинол/сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,1	957	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	31,59	32,40	137,50	959,83	319,24	0,88	0,59	35,60	496,60	563,40	162,90	10,03