

Автономная некоммерческая организация
«Комбинат социального питания»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»



Н.С. Аколова

Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима-весна 2021г) 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 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 СОШ №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

2021г
МО Туапсинский район

Прем 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: 1 // ДЕНЬ: 1 **СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М:Дет. плюс. 2016)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)		Масса порции, г		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
№ рецептура	Наименование	Белок	жир	Углеводы	Вит. А		Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
57*	Икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	0,03	4,5	24	23	9	0,42	
229*	Омлет натуральный (180/5масло)	185	16,37	29,30	3,29	341,70	415,7	0,11	0,67	0,33	136,68	301,70	22,64	3,35
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	
416*	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,90	24,4	0,06	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48	
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		515	39,14	44,20	62,20	622,20	442,74	0,341	0,941	6,43	323,63	474,98	59,07	5,13

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)		Масса порции, г		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
№ рецептура	Наименование	Белок	жир	Углеводы	Вит. А		Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
ГП	Огурцы консервированные	35	0,46	0,11	1,9	10,9	1,75	0,007	1,75	1,05	1,05	4,9	1,05	
310*	Пельмени мясные отварные со сметаной (180/5масло,30сметана)	215	18,66	8,83	33,82	289,60	24,15	0,16	0,163	0,35	31,29	148,40	37,60	1,36
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	40	0,57	0,25	2,33	14,50	0,021	0,016	0,01	6,65	6,86	2,18	0,20	
411*	Чай с сахаром (180/10 сах)	190	0,06	0,02	9,99	40,00			0,03	10,00	2,50	1,30	0,28	
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		552	19,96	49,08	360,50	25,90	0,398	0,238	2,14	49,06	159,17	46,16	3,36	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ОБЕД (35% от суточной потребности)		Масса порции, г		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
№ рецептура	Наименование	Белок	жир	Углеводы	Вит. А		Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
57*	Икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	0,03	4,5	24	23	9	0,42	
87*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,182	0,038	4,65	30,50	69,74	28,20	1,62	
317*	Цыпленок-бройлер отварной	90	18,99	12,24		186,00	0,03	0,12		35,10	128,70	18,00	1,62	
179*	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,63	7,18	47,77	297,60	24,00	0,3	0,144	19,10	252,10	168,00	5,76	
416*	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,90	24,4	0,06	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27	
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	
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		842	33,70	104,34	887,20	69,04	0,929	0,646	10,75	276,76	629,32	252,44	11,31	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ОБЕД (35% от суточной потребности)		Масса порции, г		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
№ рецептура	Наименование	Белок	жир	Углеводы	Вит. А		Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
57*	Икра кабачковая консервированная	85	1,02	4	6,55	66,56	0,028	0,043	6,38	34	32,58	12,75	0,6	
87*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	0,228	0,073	5,81	38,13	87,18	35,25	2,03	
310*	Пельмени мясные отварные со сметаной (180/5масло,30сметана)	215	18,66	8,83	33,82	289,60	24,15	0,16	0,163	0,35	31,29	148,40	37,60	
416*	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,90	24,4	0,06	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50	0,41	0,099	0,01	11,44	11,82	3,76	0,35	
ГП	Хлеб пшеничный	69	0,99	0,43	4,02	25,00	0,036	0,027	0,01	11,44	11,82	3,76	0,35	
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 12 лет и старше		885	25,47	97,09	748,56	51,19	0,941	0,607	14,14	274,16	426,87	115,81	6,22	

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		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 питания детей в дошкольных образовательных организациях (по инициативе М.П. Мопольного и В.А.Тутельяна - М.,ДеЛин плюс, 2016г.)															
**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общедоступных заведениях (под общей редакцией В.Т. Дашининой)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности в еде)	45**	Салат из квашеной капусты	60	1,08	0,06	1,8	13,8	0,012	0,012	6	28,8	18,6	9,6	0,36	
	304*	Тфтели мясные с соусом сметанным с томатом №373 (90/60)	150	11,18	12,53	14,63	216,00	0,07	0,11	1,03	36,20	127,00	27,50	1,14	
	219*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	155	5,68	4,36	27,25	171,00	0,06	0,03	5,00	38,20	21,80	1,14		
	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	
	418*	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	84,40	103,50	0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
	ГП	Печенье «Нектар»	23	1,73	3,45	16,10	103,50	0,018	0,012	6,67	20,70	4,60	0,48		
	всего (норма — не менее 300г):			634											
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			21,11	20,56	81,89	600,10	73,53	0,314	11,04	94,46	222,58	72,83	6,30	
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности в еде)	45**	Салат из квашеной капусты	50	0,9	0,05	1,5	11,5	0,01	0,01	15	24	15,5	8	0,3	
	304*	Тфтели мясные с соусом сметанным с томатом №373 (100/60)	160	11,93	13,37	15,61	230,40	0,075	0,117	1,09	38,61	135,50	29,30	1,22	
	219*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	155	5,68	4,36	27,25	171,00	0,06	0,03	5,00	38,20	21,80	1,14		
	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	44	0,48	0,21	1,97	12,30	0,018	0,014	0,02	5,60	5,80	1,85	0,17	
	418*	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	84,40	0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
	ГП	Печенье «Нектар»	23	1,73	3,45	16,10	103,50	0,018	0,012	6,67	20,70	4,60	0,48		
	всего (норма — не менее 550г):			637											
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			21,91	21,47	83,57	618,10	76,98	0,393	20,11	93,94	230,03	73,71	6,53	
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ОБЕД (35% от суточной потребности в еде)	45**	Салат из квашеной капусты	100	1,8	0,1	3	23	0,02	0,02	30	48	31	16	0,6	
	91*/128*	Суп картофельный с клецками со сметаной (200/5смет)	205	1,68	2,69	9,7	69,8	0,064	0,042	4,6	18,78	41,9	16	0,65	
	304*	Тфтели мясные с соусом сметанным с томатом №373 (90/60)	150	11,18	12,53	14,63	216,00	0,07	0,11	1,03	36,20	127,00	27,50	1,14	
	219*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	155	5,68	4,36	27,25	171,00	0,06	0,03	5,00	38,20	21,80	1,14		
	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	
	418*	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	84,40	0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
	ГП	Печенье «Праздничное»	50	3,50	8,50	34,00	230,00	0,04	0,026	14,50	45,00	10,00	1,06		
	386*	Фрукты по сезону(яблоки порционные)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	0,04	0,024	12,00	13,20	10,80	2,64		
	всего (норма — не менее 700г):			1061											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			26,28	29,02	124,64	871,60	83,90	0,54	0,345	51,64	319,74	113,16	10,76		
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности в еде)	45**	Салат из квашеной капусты	100	1,8	0,1	3	23	0,02	0,02	30	48	31	16	0,6	
	91*/128*	Суп картофельный с клецками со сметаной (250/5смет)	255	2,1	3,36	12,14	87,3	0,08	0,053	5,75	23,5	52,4	20	0,82	
	304*	Тфтели мясные с соусом сметанным с томатом №373 (100/60)	160	11,93	13,37	15,61	230,40	0,075	0,117	1,09	38,61	135,50	29,30	1,22	
	219*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5масло)	185	6,78	5,20	32,52	204,10	0,072	0,036	5,97	45,59	26,02	1,36		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	41	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	
	390*	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	88,90	0,009	0,009	2,32	20,83	10,80	9,36	0,53	
	ГП	Печенье «Праздничное»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013	7,25	22,50	5,00	0,23		
	386*	Фрукты по сезону(яблоки порционные)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	0,04	0,024	12,00	13,20	10,80	2,64		
	всего (норма — не менее 800г):			1136											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			26,33	27,33	119,82	837,00	90,02	0,758	0,398	51,17	174,94	323,50	120,59	8,65	

Приним 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 в пище)	21*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,4	52,4	0,016	0,021	19,47	22,4	16,37	0,59	0,31	
	321*	Плов из шпленка-бройлера (90/150)	240	22,68	19,14	40,14	423,00	0,06	0,135	0,62	50,55	222,80	52,20	2,36	
	394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,15	0,03	0,75	4,00	0,15	0,038	0,05	0,26	0,13	0,54	0,42	
	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	
	386**	Фрукты по сезону(яблоки порционные)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	0,04	0,024	12,00	19,20	13,20	10,80	2,64	
	всего (норма — не менее 500г):			650	24,87	22,85	84,36	642,10	0,276	0,228	32,46	124,59	270,56	70,35	6,88
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			24,87	22,85	84,36	642,10	0,276	0,228	32,46	124,59	270,56	70,35	6,88	
	ЗАВТРАК (20% от суточной потребности в пище)	21*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,4	52,4	0,016	0,021	19,47	22,4	16,37	0,59	0,31
		321*	Плов из шпленка-бройлера (100/170)	270	25,52	21,53	45,16	475,90	0,068	0,15	0,70	56,87	250,70	58,73	2,66
394*		Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12	
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	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	0,15	
386**		Фрукты по сезону(яблоки порционные)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	0,04	0,03	13,00	20,80	14,30	11,70	2,86	
всего (норма — не менее 500г):			704	27,90	25,34	90,99	703,10	0,331	0,257	33,54	133,77	300,92	78,22	7,52	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			27,90	25,34	90,99	703,10	0,331	0,257	33,54	133,77	300,92	78,22	7,52		
ОБЕД (35% от суточной потребности в пище)		21*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,027	0,035	32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
		82*	Рассольник ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,68	4,1	13,27	96,6	0,078	0,048	6,03	21,16	57,56	20,72	0,78
	321*	Плов из шпленка-бройлера (90/150)	240	22,68	19,14	40,14	423,00	0,06	0,135	0,62	50,55	222,80	52,20	2,36	
	394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,028	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	
	ГП	Печенье «Праздничное»	50	3,50	8,50	34,00	230,00	0,04	0,026	14,50	45,00	10,00	10,00	1,06	
	386**	Фрукты по сезону(яблоки порционные)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	всего (норма — не менее 700г):			956	31,03	37,60	135,33	1007,30	0,465	0,336	49,47	177,09	387,27	115,54	8,76
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			31,03	37,60	135,33	1007,30	0,465	0,336	49,47	177,09	387,27	115,54	8,76	
ОБЕД (35% от суточной потребности в пище)	21*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,027	0,035	32,45	37,37	27,61	15,16	0,51	
	82*	Рассольник ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,1	5,13	16,59	120,8	0,098	0,06	7,54	26,5	71,95	25,9	0,98	
	321*	Плов из шпленка-бройлера (100/170)	270	25,52	21,53	45,16	475,90	0,068	0,15	0,70	56,87	250,70	58,73	2,66	
	394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50	0,41	0,099	0,01	11,44	11,82	3,76	0,35	
	ГП	Хлеб пшеничный	70	0,99	0,43	4,02	25,00	0,036	0,027	0,01	7,25	22,50	5,00	0,53	
	ГП	Печенье «Праздничное»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013	1,05	180,00	135,00	21,00	1,15	
	420**	Кислоломочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	12,00	19,20	13,20	10,80	2,64	
	386**	Фрукты по сезону(яблоки порционные)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	0,04	0,024	12,00	19,20	13,20	10,80	2,64	
	всего (норма — не менее 800г):			1212	37,41	40,74	136,54	1064,10	0,757	0,609	54,11	367,41	547,33	146,10	9,84
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			37,41	40,74	136,54	1064,10	0,757	0,609	54,11	367,41	547,33	146,10	9,84		

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М:ДеЛи плюс, 2016)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

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			
				Белок	жир	Углеводы		А, рет. экв./сут	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 питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Туевы. - М. ДеЛи плюс, 2016)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности в пище)	ПП	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	2,07	2,48	33,4	0,04	0,019	4,4	8,56	24	8,32	0,27	
	271*	Биточки рыбные запеченные (филе минтая)	90	11,35	3,67	7,64	109,10	20,25	0,068	0,056	0,27	22,39	146,00	23,96	0,64
	339*	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	25,50	0,14	0,111	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
	412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00				2,83	12,80	4,00	2,20	0,32
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20		0,12	0,03		0,04	0,21	0,10	0,27
	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
ПП	Печенье «Праздничное»	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 7-11 лет			552	17,86	14,95	59,47	445,97	48,50	0,398	0,237	25,67	91,21	286,60	68,38	3,13

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности в пище)	ПП	Горошек зеленый консервированный	50	1,49	2,59	3,1	41,75	0,05	0,024	5,5	10,7	30	10,4	0,34	
	271*	Биточки рыбные запеченные (филе минтая)	100	12,61	4,08	8,49	121,20	22,50	0,076	0,062	0,30	24,88	162,20	26,62	0,71
	339*	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	30,60	0,167	0,133	21,79	44,37	103,90	33,30	1,21
	412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00				2,83	12,80	4,00	2,20	0,32
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,15	0,03	0,75	4,00		0,15	0,038		0,05	0,26	0,13	0,34
	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
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			588	18,48	12,67	48,82	383,55	53,10	0,459	0,269	30,43	97,80	305,52	74,29	3,07

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ОБЕД (35% от суточной потребности в пище)	ПП	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	2,07	2,48	33,4	0,04	0,019	4,4	8,56	24	8,32	0,27	
	63*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5сметана)	205	1,45	3,93	10,19	82,00	0,038	0,034	8,23	35,30	42,60	21,00	0,95	
	261*	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами (90/90)	180	17,84	10,24	4,95	182,30	9,00	0,135	4,05	54,90	298,10	58,10	1,26	
	339*	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	25,50	0,14	0,111	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
	412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00				2,83	12,80	4,00	2,20	0,32
	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	53	0,76	0,33	3,09	19,20		0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27
	ПП	Печенье «Праздничное»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013		7,25	22,50	5,00	0,53
	386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	100	0,40	0,40	9,80	44,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			978	26,77	26,07	79,16	659,60	37,25	0,631	0,403	47,68	180,86	498,24	134,43	7,27

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ОБЕД (35% от суточной потребности в пище)	63*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5сметана)	255	1,81	4,90	12,74	102,50	0,048	0,043	10,29	44,38	53,25	26,25	1,19		
	261*	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами (100/100)	200	19,80	11,38	5,50	202,50	10,00	0,15	4,50	61,00	331,30	64,50	1,40		
	339*	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	30,60	0,167	0,133	21,79	44,37	103,90	33,30	1,21	
	412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00				2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	
	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	61	0,65	0,28	2,66	16,65		0,024	0,018	0,02	7,61	7,86	2,50	0,22	
	386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	95	0,38	0,38	9,30	41,80		0,029	0,019	9,50	15,20	10,50	8,56	2,10	
	Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			1028	26,74	22,78	66,43	577,15	40,60	0,718	0,439	48,93	185,46	507,33	137,57	7,12

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	Углеводы	А. пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут		С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА																	
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М:Делфи плюс, 2016)																	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																	
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)	20*	Салат из соевых опудров с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,024	0,019	5,55	23,28	28,20	13,44	0,61			
	322*	Котлеты рубленые из филе куриного	100	18,70	3,93	15,55	171,70	0,1	0,067	14,00	141,17	28,17	1,65				
	179*	Каша пшеничная рассыпчатая	185	7,80	5,22	48,06	270,00	0,168	0,06	30,48	196,70	42,36	3,40				
	390*	Компот из вишни	200	0,32	0,08	24,20	98,80	0,01	0,01	2,58	23,14	12,00	10,40	0,26			
	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	47	0,51	0,22	2,06	12,80	0,019	0,014	0,01	5,88	6,06	1,93	0,18			
	ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50				
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			681	17,95	110,22	721,30	0,53	0,229	8,14	103,80	406,06	101,26	7,02				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																	
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)	20*	Салат из соевых опудров с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,024	0,019	5,55	23,28	28,20	13,44	0,61			
	88*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,13	104,8	0,113	0,063	8,25	24,6	66,65	27	1,09			
	322*	Котлеты рубленые из филе куриного	120	22,40	4,70	18,70	206,00	14,00	0,12	0,08	16,80	169,40	33,80	1,98			
	179*	Каша пшеничная рассыпчатая	185	7,80	5,22	48,06	270,00	24,00	0,168	0,06	30,48	196,70	42,36	3,40			
	390*	Компот из вишни	200	0,32	0,08	24,20	98,80	0,01	0,01	2,58	23,14	12,00	10,40	0,26			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,30	0,06	1,50	8,00	0,30	0,076	0,01	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			
ГП	Печенье «Праздничное»	50	3,50	8,50	34,00	230,00	5,50	0,04	0,026	14,50	45,00	10,00	1,06				
386*	Фрукты по сезону (блоки порционные)	135	0,54	0,54	13,20	59,40	0,04	0,027	13,50	21,60	14,85	12,15	2,97				
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			1150	27,48	163,42	1061,80	43,50	0,851	0,388	29,89	165,94	545,14	153,17	12,40			

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М:Дети плюс, 2016)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рт.экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	6*	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	80,00	0,002	0,024		4,80	6,00				
	7*	Сыр (порциями)	20	4,64	5,10		72,00	52,00	0,013	0,067	0,15	176,00	100,00	7,07			0,04
	18*	Каша вязкая (овсяная «Геркулес») на молоке с маслом сливочным и сахаром (200/5 масло сл/5 сах)	210	5,39	6,38	32,02	207,00	20,00	0,14	0,04		25,00	144,40	56,20			1,56
	416*	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,90	24,4	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30			0,48
	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	31	0,32	0,14	1,31	8,20		0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23			0,11
	ГП	Печенье «Нектар»	23	1,73	3,45	16,10	103,50	2,53	0,018	0,012		6,67	20,70	4,60			0,48
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			16,46	33,09	67,87	644,80	178,93	0,365	0,372	1,75	368,46	399,78	90,50			3,14	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рт.экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	6*	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	80,00	0,002	0,024		4,80	6,00				
	7*	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	75,00	5,30			0,04
	426*	Вареники с картофелем со сметаной (180/30)	210	10,89	9,31	53,54	220,2	13,7	13,08	9,08	12,77	48,9	147,5	31,72			0,15
	416*	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,90	24,4	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30			0,48
	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	52	0,76	0,33	3,09	19,20		0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89			0,27	
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			19,58	32,10	75,41	549,30	157,10	13,37	9,412	14,48	346,76	362,52	61,37			3,27	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД (35% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рт.экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
ОБЕД (35% от суточной потребности)	57*	Икра кабанья консервированная	60	0,72	2,82	4,62	47		0,02	0,03	4,5	24	23			9	0,42
	87*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80		0,182	0,058	4,65	30,50	69,74	28,20			1,62
	317*	Цыпленок-бройлер отварной	100	21,10	13,60		206,70	20,00	0,033	0,133		39,00	143,00	20,00			1,80
	219*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	155	5,68	4,36	27,25	171,00	20,00	0,06	0,03		5,00	38,20	21,80			1,14
	412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00		0,20	0,05	2,83	12,80	4,00	2,20			0,32
	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
	ГП	Печенье «Нектар»	23	1,73	3,45	16,10	103,50	2,53	0,018	0,012		6,67	20,70	4,60			0,48
	Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			34,70	28,83	75,33	701,60	42,53	0,541	0,334	11,99	126,84	308,08	88,86			6,51

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД (35% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рт.экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
ОБЕД (35% от суточной потребности)	87*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80		0,228	0,073	5,81	38,13	87,18	35,25			2,03
	317*	Цыпленок-бройлер отварной	100	21,10	13,60		206,70	20,00	0,033	0,133		39,00	143,00	20,00			1,80
	219*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5масло)	185	6,78	5,20	32,52	204,10	23,87	0,072	0,036		5,97	43,59	26,02			1,36
	412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00		0,41	0,099	2,83	12,80	4,00	2,20			0,32
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50		0,029	0,022	0,02	9,13	9,42	2,99			0,27
	ГП	Хлеб пшеничный	72	0,78	0,34	3,19	19,92		0,029	0,022	0,02	9,13	9,42	2,99			0,27
	Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			34,68	24,51	64,23	617,02	43,87	0,772	0,363	8,66	105,17	289,88	86,81			6,68

Примеры пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
			белок	жир	углеводы	В1, мг/сут		В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	251*	Наименование блюда	210	36,83	25,31	36,02	518,70	155,40	0,11	0,55	0,50	309,30	441,60	46,62	1,45		
	ГП		Запеканка из творога со сгущенным молоком (180/30)	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,21	0,03	0,04	0,21	0,10	0,27	0,27	0,11	
	ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20		0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
	411*		Чай с сахаром (180/10 сах)	190	0,06	0,02	9,99	40,00					10,00	2,50	1,30	0,28	
	420*		Кисломолочный продукт (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	
			всего (норма — не менее 500г):	596													
			ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет	41,68	29,24	53,92	645,10	185,40	0,302	0,849	1,59	503,09	583,18	70,25	2,26		
	ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)		ГП	Огурцы консервированные	25	0,33	0,08	1,33	7,8		0,005	0,005	1,25	0,75	0,75	3,5	0,75
			291*	Сосиска мясные отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,5		0,095	0,075		17,5	79,5	10	0,9
			229*	Омлет натуральный (180/5масло)	185	16,37	29,30	3,29	341,70	415,7	0,11	0,67	0,33	136,68	301,70	22,64	3,35
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	43	0,48	0,21	1,97	12,30		0,018	0,014	0,02	5,60	5,80	1,85	0,17		
411*		Чай с сахаром (180/10 сах)	190	0,06	0,02	9,99	40,00				0,03	10,00	2,50	1,30	0,28		
		всего (норма — не менее 550г):	577														
		ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше	22,93	41,59	17,72	537,30	415,70	0,418	0,811	1,63	170,59	390,58	39,45	5,87			
ОБЕД (35% от суточной потребности)		ГП	Отуец соленый консервированный (порционно)	20	0,26	0,06	1,06	6,2		0,004	0,004	1	0,6	0,6	2,8	0,6	
		88*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	83,8		0,09	0,05	6,6	19,68	53,32	21,6	0,87	
	271*	Котлеты рыбные (минтай) запеченные(с молоком)	100	13,3	4,7	9,59	133,8	26,25	0,088	0,1	0,43	53,38	183,5	30	0,74		
	136*	Картофель отварной	185	3,64	4,98	28,74	174,30	23,87	0,19	0,119	26,23	19,33	99,66	36,64	1,62		
	411*	Чай с сахаром (180/10 сах)	190	0,06	0,02	9,99	40,00				0,03	10,00	2,50	1,30	0,28		
	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	55	0,57	0,25	2,31	14,50		0,021	0,016	0,018	6,63	6,84	2,17	0,19		
	420*	Кисломолочный продукт (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		
	386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	100	0,40	0,40	9,80	44,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
		всего (норма — не менее 700г):	1028														
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет	24,93	16,46	82,20	577,00	80,12	0,683	0,619	45,36	305,69	492,77	124,68	7,11				
ОБЕД (35% от суточной потребности)	ГП	Отуец соленый консервированный (порционно)	40	0,52	0,12	2,12	12,4		0,008	0,008	2	1,2	1,2	5,6	1,2		
	88*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,13	104,8		0,113	0,063	8,25	24,6	66,65	27	1,09		
	271*	Котлеты рыбные (минтай) запеченные(с молоком)	120	15,96	5,64	11,51	160,6	31,5	0,11	0,12	0,52	64,1	220,2	36	0,89		
	136*	Картофель отварной	185	3,64	4,98	28,74	174,30	23,87	0,19	0,119	26,23	19,33	99,66	36,64	1,62		
	411*	Чай с сахаром (180/10 сах)	190	0,06	0,02	9,99	40,00				0,03	10,00	2,50	1,30	0,28		
	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		
	420*	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,072	0,31	1,26	216,00	162,00	25,20	0,18		
	ГП	Печенье «Цветик-семицветик»	18	0,90	2,70	12,40	77,40	1,98	0,014	0,009	5,22	16,20	3,60	0,38			
	386*	Фрукты по сезону(яблоки порционные)	95	0,38	0,38	9,30	41,80		0,029	0,019	9,50	15,20	10,50	8,56	2,10		
	всего (норма — не менее 800г):	1190															
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше	30,77	21,68	104,40	736,80	93,35	0,982	0,774	47,80	367,23	591,42	148,01	8,99				

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7 **СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Мотыльковой и В.А.Тугельяна. - М:Дети плюс, 2016)

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

Сборник технических нормативов - * Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Моргильного и В.А. Тугельяна. - М: ДеЛи плюс, 2016г)
 **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предшрипий общественных питания при общеобразовательных школах (под общей редакцией В.Т. Лапиной)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

45**	Салат из квашеной капусты	60	1,08	0,06	1,8	13,8	0,012	0,012	6	28,8	18,6	9,6	0,36
299*	Шницель рубленый (говядина)	95	14	10,4	14,1	205,9	25,9	0,09	0,15	39,4	149,7	28,9	1,35
179*	Каша пшеничная рассыпчатая	155	6,51	4,35	40,05	225,00	20,00	0,14	0,05	25,40	163,90	35,30	2,84
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,14	0,03	0,05	0,05	0,24	0,11	0,30
ГП	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
394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		<i>548</i>											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		22,56	15,04	83,38	45,90	6,51	0,4	0,255	6,51	127,29	351,46	80,95	6,12

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

299*	Шницель рубленый (говядина)	105	15,55	15,7	228,8	28,75	0,1	0,163	0,15	43,75	166,4	32,1	1,5
179*	Каша пшеничная рассыпчатая	185	7,80	5,22	48,06	270,00	24,00	0,168	0,06	30,48	196,70	42,36	3,40
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	27	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,35	0,17	0,46	
ГП	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
394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>		<i>567</i>											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		24,38	7,01	91,52	616,80	52,75	0,486	0,286	0,52	107,94	382,47	81,67	6,63

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

45**	Салат из квашеной капусты	100	1,8	0,1	3	23	1	0,02	0,02	48	31	16	0,6
63*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5сметана)	205	1,45	3,93	10,19	82,00	25,9	0,038	0,034	8,23	42,60	21,00	0,95
299*	Шницель рубленый (говядина)	95	14	10,4	14,1	205,9	20,00	0,09	0,15	39,4	149,7	28,9	1,35
179*	Каша пшеничная рассыпчатая	155	6,51	4,35	40,05	225,00	20,00	0,14	0,05	25,40	163,90	35,30	2,84
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	29	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	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,36	8,80	9,09	2,89	0,27
394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	5,06	0,002	0,001	13,34	41,40	9,20	0,96
ГП	Печенье «Нектар»	46	3,46	6,90	32,20	207,00	0,036	0,024	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02					
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		<i>963</i>											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		29,07	26,48	138,85	915,30	51,96	0,674	0,391	48,74	215,18	463,04	127,94	10,93

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

45**	Салат из квашеной капусты	100	1,8	0,1	3	23	1	0,02	0,02	48	31	16	0,6
63*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5сметана)	255	1,81	4,90	12,74	102,50	28,75	0,048	0,043	10,29	44,38	53,25	1,19
299*	Шницель рубленый (говядина)	105	15,55	15,7	228,8	28,75	0,1	0,163	0,15	43,75	166,4	32,1	1,5
179*	Каша пшеничная рассыпчатая	185	7,80	5,22	48,06	270,00	24,00	0,168	0,06	30,48	196,70	42,36	3,40
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,30	0,06	1,50	8,00	0,30	0,076	0,01	0,10	0,52	0,26	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	68	0,76	0,33	3,09	19,42	0,021	0,024	0,36	8,88	9,16	2,91	0,25
394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12
386*	Фрукты по сезону(яблоки порционные)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	0,033	0,022	11,00	17,60	12,10	9,90	2,42
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>		<i>1043</i>											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		28,86	12,62	119,87	801,82	53,75	0,701	0,406	51,82	221,83	482,99	135,18	11,16

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества, мг/сут		
			безок	жир	углеводы	пептиды, ккал	А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)	55*	Икра свекольная	60	2,76	7,40	60,10	0,017	0,023	4,03	22,94	36,47	17,78	1,06			
	301*	Тефтели из печени с рисом	90	9,10	10,29	15,35	190,00	2989,00	0,138	0,81	6,89	169,00	18,50	3,05		
	372*	Сметанный соус	60													
	179*	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,86	5,98	39,81	248,00	20,00	0,25	0,12	15,90	210,10	140,00	4,80		
	414*	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	81,00	12,60		
	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		
		всего (норма — не менее 500г):	591													
		ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет	22,66	21,60	78,83	606,50	3027,00	0,577	1,132	12,10	190,83	500,65	190,21	9,41		
	ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)	55*	Икра свекольная	70	1,65	3,22	8,60	70,10	0,02	0,027	4,70	26,77	42,55	20,74	1,24	
301*		Тефтели из печени с рисом	100	9,78	11,66	16,41	210	3,192	0,14	0,87	7,37	37,9	181,3	19,8	3,27	
179*		Каша гречневая рассыпчатая	185	10,63	7,18	47,77	297,60	24,00	0,3	0,144	19,10	232,10	168,00	5,76		
414*		Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	81,00	12,60		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	27	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,35	0,17	0,46			
ГП		Хлеб пшеничный	44	0,48	0,21	1,97	12,30	0,018	0,014	0,02	5,60	5,80	1,85	0,17		
ГП		Печенье «Цветик-семицветик»	18	0,90	2,70	12,40	77,40	1,98	0,014	0,009	5,22	16,20	3,60	0,38		
		всего (норма — не менее 550г):	684													
		ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше	26,49	27,41	102,52	763,80	3235,98	0,732	1,254	13,26	207,86	579,30	226,76	11,40		
ОБЕД (39% от суточной потребности пищевых веществ)		55*	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	0,029	0,039	6,72	38,24	60,79	29,63	1,77	
	82*	Рассольник ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,68	4,1	13,27	96,6	0,078	0,048	6,03	21,16	57,56	20,72	0,78		
	301*	Тефтели из печени с рисом	90													
	372*	Сметанный соус	60	9,10	10,29	15,35	190,00	2989,00	0,138	0,81	6,89	169,00	18,50	3,05		
	179*	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,86	5,98	39,81	248,00	20,00	0,25	0,12	15,90	210,10	140,00	4,80		
	414*	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	81,00	12,60		
	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		
	ГП	Печенье «Цветик-семицветик»	36	1,80	5,40	24,80	154,80	3,96	0,028	0,018	10,44	32,40	7,20	0,76		
		всего (норма — не менее 700г):	907													
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет	27,60	33,14	124,02	905,10	3030,96	0,791	1,246	20,82	242,81	620,29	231,71	12,01			
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)	55*	Икра свекольная	90	2,12	4,14	11,10	90,10	0,026	0,035	6,05	34,40	54,70	26,67	1,59		
	82*	Рассольник ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,1	5,13	16,59	120,8	0,098	0,06	7,54	26,5	71,95	25,9	0,98		
	301*	Тефтели из печени с рисом	120													
	372*	Сметанный соус	60	11	13,12	18,46	236,3	3,591	0,158	0,98	8,29	203,9	22,28	3,68		
	179*	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,63	7,18	47,77	297,60	24,00	0,3	0,144	19,10	232,10	168,00	5,76		
	414*	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	81,00	12,60		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	38	0,28	0,04	1,41	7,50	0,28	0,07	0,10	0,49	0,24	0,64			
	ГП	Хлеб пшеничный	65	0,71	0,31	2,88	18,00	0,026	0,02	0,02	8,25	4,76	2,71	0,24		
		всего (норма — не менее 800г):	993													
		ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше	29,69	32,33	112,57	861,30	3633,00	0,928	1,449	23,07	244,19	668,90	258,40	13,01		

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

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Мопильного и В.А. Тугельной. - М:Делта плюс, 2016)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

Премия пшени	№ 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: 10																
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА																
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М: ДеЛи плюс, 2016)																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	ГП	Огурец соленый консервированный (порционно)	30	0,39	0,09	1,59	9,3	0,006	0,006	0,006	1,5	0,9	0,9	4,2	0,9	
	321*	Плов из цыпленка-бройлера (90/150)	240	22,68	19,14	40,14	423,00	54,00	0,06	0,135	0,62	50,55	222,80	52,20	2,36	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,03	0,04	0,21	0,10	0,27	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	0,19	
	419*	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	38,00	0,08	0,28	2,46	226,80	170,10	26,50	0,19	
	всего (норма — не менее 500г):			506												
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			28,99	24,27	52,71	545,70	92,00	0,278	0,46	4,59	282,04	397,88	84,23	3,83	
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
	ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	ГП	Огурцы консервированные	25	0,33	0,08	1,33	7,8	0,005	0,005	0,005	1,25	0,75	0,75	3,5	0,75
		321*	Плов из цыпленка-бройлера (100/170)	270	25,52	21,53	45,16	475,90	60,75	0,068	0,15	0,70	56,87	250,70	58,73	2,66
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	24	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,05	0,06	0,33	0,16	0,42	0,16	
ГП		Хлеб пшеничный	44	0,48	0,21	1,97	12,30	0,018	0,014	0,02	5,60	5,80	1,85	0,17	0,17	
419*		Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	38,00	0,08	0,28	2,46	226,80	170,10	26,50	0,19	
ГП		Печенье «Цветик-семицветик»	18	0,90	2,70	12,40	77,40	1,98	0,014	0,009	5,22	16,20	3,60	0,38	0,38	
всего (норма — не менее 550г):			561													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			32,90	29,43	70,87	680,40	100,73	0,375	0,505	4,43	295,30	443,88	94,34	4,57		
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ОБЕД (35% от суточной потребности)		20*	Салат из соевых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,9	0,014	0,011	0,011	3,33	13,97	16,9	8,06	0,36
	91*/128*	Суп картофельный с клецками со сметаной (200/5смет)	205	1,68	2,69	9,7	69,8	6,4	0,064	0,042	4,6	18,78	41,9	16	0,65	
	321*	Плов из цыпленка-бройлера (90/150)	240	22,68	19,14	40,14	423,00	54,00	0,06	0,135	0,62	50,55	222,80	52,20	2,36	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	27	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,05	0,07	0,35	0,17	0,46	0,17	
	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	0,27	
	419*	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	38,00	0,08	0,28	2,46	226,80	170,10	26,50	0,19	
	386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	105	0,42	0,42	10,29	46,20	0,032	0,029	10,50	16,80	11,55	9,45	2,30	2,30	
	всего (норма — не менее 700г):			870												
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			31,73	30,55	74,86	701,50	98,40	0,478	0,568	21,52	335,77	472,69	115,27	6,59	
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	20*	Салат из соевых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,024	0,019	0,019	5,55	23,28	28,2	13,44	0,61	
	91*/128*	Суп картофельный с клецками со сметаной (250/5смет)	255	2,1	3,36	12,14	87,3	8	0,08	0,053	5,75	23,5	52,4	20	0,82	
	321*	Плов из цыпленка-бройлера (100/170)	270	25,52	21,53	45,16	475,90	60,75	0,068	0,15	0,70	56,87	250,70	58,73	2,66	
	394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12	1,12	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	38	0,28	0,04	1,41	7,50	0,28	0,07	0,07	0,10	0,49	0,24	0,64	0,64	
	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	0,35	
	419*	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	38,00	0,08	0,28	2,46	226,80	170,10	26,50	0,19	
	ГП	Печенье «Цветик-семицветик»	36	1,80	5,40	24,80	154,80	3,96	0,028	0,018	10,44	32,40	7,20	0,76	0,76	
	386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	95	0,38	0,38	9,30	41,80	0,029	0,019	9,50	15,20	10,50	8,56	2,10	2,10	
	всего (норма — не менее 800г):			1224												
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			37,81	41,15	133,51	1055,80	110,71	0,627	0,637	24,33	396,27	570,47	143,83	9,25		

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	Жиры	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 питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М:Делта плюс, 2016)																
ЗАВТРАК																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
251*	Запеканка из творога со сгущенным молоком (180/20)	210	36,83	25,31	36,02	518,70	155,40	0,11	0,55	0,50	309,30	441,60	46,62	1,45		
412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00			2,83		12,80	4,00	2,20	0,32		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	26	0,19	0,03	0,94	5,00		0,19	0,05		0,06	0,33	0,16	0,42		
ПП	Хлеб пшеничный	55	0,57	0,25	2,31	14,50		0,021	0,016	0,018	6,63	6,84	2,17	0,19		
ПП	Печенье «Шале»	48	2,88	6,72	33,60	206,40	5,28	0,038	0,024		13,92	43,20	9,60	1,00		
Итого ЗАВТРАК			40,59	32,33	83,07	785,60	160,68	0,359	0,637	3,35	342,71	495,97	60,75	3,38		
ОВОЩЕПЮЩИЙ ЗАВТРАК																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
55	Кугурза консервированная	55	1,21	0,22	6,16	31,9	1,1	0,011	0,028	2,64	23,1	22,55	7,15	0,2		
63*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/Сметана)	255	1,81	4,90	12,74	102,50		0,048	0,043	10,29	44,38	53,25	26,25	1,19		
291*	Сосиска мясные отварные	100	11	23,9	0,4	261		0,19	0,15		35	159	20	1,8		
220*	Макаронные отварные с сыром	180	10,05	9,25	28,60	237,60	64,80	0,063	0,063	0,13	95,40	110,20	28,90	1,36		
412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00				2,83	12,80	4,00	2,20	0,32		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	41	0,41	0,07	1,99	10,50		0,41	0,099		0,14	0,69	0,35	0,90		
ПП	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		
ПП	Печенье «Шале»	48	2,88	6,72	33,60	206,40	5,28	0,038	0,024		13,92	43,20	9,60	1,00		
386*	Фрукты по сезону(яблоки порционные)	120	0,48	0,48	11,76	52,80		0,04	0,024	12,00	19,20	13,20	10,80	2,64		
Итого ОВЩЕПЮЩИЙ ЗАВТРАК			28,95	45,99	109,47	968,70	71,18	0,832	0,458	27,90	253,38	417,91	109,01	9,76		

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					
													77	79	335	700	1,2
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20				2350													
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	23,80	23,60	68,50	653,50	420,50	0,36	0,52	12,70	241,90	385,20	88,90	5,20					

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					
													90	92	383	900	1,4
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20				2720													
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	25,10	22,50	78,60	591,60	367,70	1,53	1,20	14,58	271,40	357,70	85,00	5,59					