

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше

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

сезон: осенний
возрастная категория: 12 лет и старше
вторник

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

сезон: осенний
возрастная категория: 12 лет и старше

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

сезон: осенний
возрастная категория: 12 лет и старше

четверг

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

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше

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

сезон: осенний
возрастная категория: 12 лет и старше
суббота

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

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

понедельник		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 день 1									
Завтрак		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЙМИ)	10	2,32	2,95	0	35,8	75	2021
		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,34	9,37	45,32	306,84	225	2021
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
		БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,76	3,65	12,23	88,89	3-тгк	
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,08	1,28	8,33	49,05	471	2021
Итого за завтрак:			565	22,28	20,62	100,46	675,68		
Обед		ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ)	100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
Или (в переходный период)		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ)	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,04	95	2021
		РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	250	16,64	21,88	33,85	398,88	15-тгк	2015
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	1000	26,47	27,84	111,19	800,52		
Итого за обед:			1000	26,57	27,84	110,99	800,52		
Итого за обед в переходный период:			1000	48,75	48,46	211,65	1476,2		
Всего за день:				48,85	48,46	211,45	1476,2		
Всего за день в переходный период:									

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

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

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше

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

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

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

сезон: осенний
возрастная категория: 12 лет и старше

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

сезон: осенний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Суббота		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Неделя 2 день 6									
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)		5	0,0	3,6	0,1	33,1	79	2021
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)		5	1,2	1,48	0	17,9	75	2021
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные		200	15,98	15,98	47,35	399,61	19-тгк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		20	1,44	1,71	11,11	65,4	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:									
Обед		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6	1,8	64,03	14	2021
Или (в переходный период)		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6	2,6	68	16	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ пшенной	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101	2011
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,12	15	12,48	223,18	279	2011
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,6	39,4	246	256	2021
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
Итого за обед:									
		Итого за обед в переходный период:	940	28,63	31,28	117,7	855,32		
		Всего за день:	940	28,73	31,28	118,5	859,29		
		Всего за день:		51,71	55,09	218,14	1564,73		
		Всего за день в переходный период:		51,81	55,09	218,94	1568,7		

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	615,5	21,6	22,9	80,3
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75
выход норм в % соотношении за 6 дней		24,0	24,9	21,0
				22,5

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого обеды за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	957,50	30,43	31,84	115,05
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05
выход норм в % соотношении за 6 дней		33,8	34,6	30,0
				31,8

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:		52,07	54,75	195,32
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8
выход норм в % соотношении за 6 дней		57,9	59,5	51,0
				54,3

ИТОГО ЗАВТРАК+ОБЕД= 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	627,5	22,8	22,0	86,2
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75
выход норм в % соотношении за 6 дней		25	23,9	22,5
				23,3

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	998,33	29,41	30,71	115,97
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05
выход норм в % соотношении за 6 дней		32,7	33,4	30,3
				31,4

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,20	52,72	202,19
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8
выход норм в % соотношении за 6 дней		58,0	57,3	52,8
				54,7

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

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

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	615,5	21,7	22,6	80,6
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75
выход норм в % соотношении за 6 дней		24,2	24,6	21,0
				22,5

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого обеды за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	957,50	30,50	31,82	115,80
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05
выход норм в % соотношении за 6 дней		33,9	34,6	30,2
				31,9

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
итого за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:		52,23	54,47	196,40
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8
выход норм в % соотношении за 6 дней		58,0	59,2	51,3
				54,4

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	627,5	22,8	22,0	86,1
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6
норма по СанПин 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75
Выход норм в % соотношении за 6 дней		25	23,9	22,5
				23,3

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	998,33	29,49	30,71	116,01
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 30 % от суточной нормы:		27	27,6	114,9
норма по СанПин 35 % от суточной нормы:		31,5	32,2	134,05
Выход норм в % соотношении за 6 дней		32,8	33,4	30,3
				31,5

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД= 50-60 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ) — ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		52,32	52,25	198,80
СанПин 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПин 50% от суточной нормы:		45	46	191,5
норма по СанПин 60% от суточной нормы:		54	55,2	229,8
Выход норм в % соотношении за 6 дней		58,1	56,8	51,9
				54,2

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

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