

Автономная некоммерческая организация
«Комбинат социального питания»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»



Н.С. Аюпова

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

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

07.02.2022г.
МО Туапсинский район

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

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

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

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
14*	Масло (подсолнечное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,007	0,06	0,14	176,00	100,00	7,07	0,20
15*	Сыр (подсолнечный)	20	-4,64	5,90		72,00	52,00	0,006	0,15	0,96	130,97	157,44	36,46	0,83
174*	Каша вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	52,93	334,00	54,8	0,06	0,12	0,04	0,21	0,10	0,27	0,27
ГП	Хлеб ржанко-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,028	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	0,26
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80	2,64	0,019	0,012		6,96	21,60	4,80	0,50
ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20								
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			12,67	27,54	85,72	642,40	149,44	0,218	0,271	1,13	336,42	288,72	50,96	1,99

весов (норма - не менее 500г): 520

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
15*	Сыр (подсолнечный)	15	3,48	4,43	54,00	39,00	0,05	0,045	0,105	132,00	75,00	5,30	0,15	
210*	Омлет натуральный (200/5яйцо)	205	19,05	34,00	3,60	395,90	443,6	0,15	0,7	0,36	140,90	308,60	22,10	3,60
ГП	Хлеб ржанко-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,01	0,10	0,49	0,25	0,64	
ГП	Хлеб пшеничный	50	0,71	0,31	2,87	17,86	0,026	0,019	0,01	8,17	8,44	2,69	0,25	
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80	0,028	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	0,26	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			23,60	38,81	21,84	531,06	482,60	0,52	0,835	0,50	291,47	395,13	31,64	4,90

весов (норма - не менее 550г): 530

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

весов (норма - не менее 700г): 830

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

весов (норма - не менее 800г): 1052

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

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
62*	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	0,057	0,066	3,36	25,76	52,77	36,05	0,66	
289*	Рягу из апельсин-фрешеров	225	16,47	13,7	19,5	267,4	0,116	0,18	15	36,8	177,6	46,3	2,35	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,06	0,06	0,33	0,16	0,42	
ПП	Хлеб пшеничный	41	0,44	0,20	1,79	11,20	0,017	0,013	0,01	5,13	5,30	1,68	0,15	
420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15	
341*	Апельсин	115	1,04	0,25	26,60	118,50	0,046	0,023	11,50	18,40	12,70	10,40	2,33	
ПП	Печенье «Осенние узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	0,024	0,015	3,30	8,70	27,00	6,00	0,65	
всего (норма — не менее 500г):			685											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			25,97	23,10	86,71	696,80	60,30	0,51	0,604	30,92	274,85	410,70	121,59	6,89

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
62*	Салат из моркови с сахаром	80	0,98	0,07	9,19	36,8	0,045	0,005	2,69	20,6	42,2	28,8	0,5	
289*	Рягу из окорочков куриных	225	15,40	14,49	19,54	270,00	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,06	0,06	0,33	0,16	0,42	
ПП	Хлеб пшеничный	42	0,45	0,20	1,83	11,48	0,017	0,013	0,01	5,25	5,42	1,72	0,15	
420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15	
всего (норма — не менее 550г):			571											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			21,37	18,54	37,50	398,28	47,70	0,402	0,505	18,25	252,61	317,55	100,64	3,59

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
62*	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	0,057	0,066	3,36	25,76	52,77	36,05	0,66	
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83	0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98	
289*	Рягу из апельсин-фрешеров	225	16,47	13,7	19,5	267,4	0,116	0,18	15	36,8	177,6	46,3	2,35	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,35	0,17	0,46	0,28	
ПП	Хлеб пшеничный	55	0,79	0,34	3,20	19,90	0,029	0,022	0,01	9,13	9,40	3,00	0,28	
420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15	
341*	Апельсин	105	0,95	0,21	24,30	108,20	0,04	0,021	10,50	16,80	11,60	9,50	2,30	
ПП	Печенье «Осенние узоры»	60	4,50	10,20	40,80	276,00	0,048	0,03	17,40	54,00	12,00	12,00	1,26	
всего (норма — не менее 700г):			928											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			29,93	32,26	115,04	916,60	63,60	0,59	0,667	38,46	325,74	484,40	148,92	8,44

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
62*	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,054	6,89	49	0,034	0,04	2,02	15,46	31,66	21,63	0,4	
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5сметана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80	0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23	
289*	Рягу из окорочков куриных	225	15,40	14,49	19,54	270,00	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	38	0,29	0,06	1,40	7,60	0,29	0,072	0,095	0,49	0,25	0,65	0,65	
ПП	Хлеб пшеничный	66	0,70	0,31	2,88	18,00	0,026	0,02	0,02	8,25	8,50	2,70	0,24	
420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15	
ПП	Печенье «Счастье Кубани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	0,014	0,009	5,22	16,20	3,60	0,38	0,38	
341*	Апельсин	95	0,86	0,19	21,90	97,90	0,038	0,019	9,50	15,20	10,50	8,60	2,10	
всего (норма — не менее 800г):			907											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			25,04	25,93	82,51	696,90	49,68	0,602	0,648	37,77	320,63	391,55	132,84	7,52

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

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

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

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет											
47*	Салат из квашеной капусты	60	1.03	3	5.08	51.4	0.013	0.016	11.9	31.34	20.37	9.6	0.4
21*	Сердце говяжье в соусе	100	13.08	9.18	2.85	152.00	0.27	0.57	1.39	27.53	181.35	23.32	3.96
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (150%масло)	135	5.64	5.98	31.47	202.20	0.059	0.03	0.49	12.55	38.80	8.40	0.84
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0.12	0.02	0.60	3.20	0.12	0.03	0.04	0.04	0.21	0.10	0.27
ГП	Хлеб пшеничный	30	0.32	0.14	1.31	8.20	0.012	0.009	0.01	3.75	3.87	1.23	0.11
342*	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.012	0.008	0.90	14.18	4.40	5.14	0.95
ГП	Печенье «Печеньково»	25	1.75	4.25	17.00	115.00	0.02	0.013		7.25	22.50	5.00	0.53
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		586	22.10	22.73	86.19	616.60	0.5106	0.676	14.20	96.64	271.50	52.79	7.06

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше											
21*	Сердце говяжье в соусе	100	13.08	9.18	2.85	152.00	0.27	0.57	1.39	27.53	181.35	23.32	3.96
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (150%масло)	185	6.73	7.14	37.56	241.40	0.071	0.035	0.71	14.98	46.34	10.00	1.00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	23	0.22	0.04	1.09	5.75	0.22	0.054	0.07	0.07	0.38	0.19	0.49
ГП	Хлеб пшеничный	35	0.37	0.16	1.53	9.57	0.014	0.011	0.01	4.38	4.52	1.44	0.13
342*	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.012	0.008	0.90	14.18	4.40	5.14	0.95
ГП	Печенье «Печеньково»	25	1.75	4.25	17.00	115.00	0.02	0.013		7.25	22.50	5.00	0.53
338*	Плоды свежие (яблоки)	60	0.24	0.24	5.90	28.20	0.018	0.012	6.00	9.60	6.60	5.40	1.32
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		628	22.55	21.17	93.81	666.52	0.625	0.70	8.30	77.99	266.09	50.49	8.38

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет											
47*	Салат из квашеной капусты	80	1.37	4	6.77	68.6	0.018	0.022	15.8	41.8	27.2	12.8	0.54
108*/109*	Суп картофельный с клецками	205	2.85	3.67	15.03	115.4	0.084	0.06	4.6	26.7	57.8	20.3	0.94
21*	Сердце говяжье в соусе	100	13.08	9.18	2.85	152.00	0.27	0.57	1.39	27.53	181.35	23.32	3.96
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (150%масло)	135	5.64	5.98	31.47	202.20	0.059	0.03	0.49	12.55	38.80	8.40	0.84
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0.20	0.05	1.01	5.40	0.20	0.05	0.01	0.07	0.35	0.17	0.46
ГП	Хлеб пшеничный	53	0.76	0.33	3.09	19.20	0.028	0.021	0.01	8.80	9.09	2.89	0.27
342*	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.012	0.008	0.90	14.18	4.40	5.14	0.95
ГП	Печенье «Печеньково»	25	1.75	4.25	17.00	115.00	0.02	0.013		7.25	22.50	5.00	0.53
341*	Апельсин	95	0.86	0.19	21.90	97.90	0.038	0.019	9.50	15.20	10.50	8.60	2.10
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		941	26.67	27.79	127.00	890.30	0.729	0.793	32.20	154.08	351.99	86.62	10.59

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше											
47*	Салат из квашеной капусты	100	1.71	5	8.46	85.7	0.022	0.027	19.8	52.24	33.95	16	0.67
108*/109*	Суп картофельный с клецками	255	3.56	4.59	18.79	144.3	0.11	0.075	5.75	33.4	72.2	25.4	1.18
21*	Сердце говяжье в соусе	100	13.08	9.18	2.85	152.00	0.27	0.57	1.39	27.53	181.35	23.32	3.96
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180%масло)	185	6.73	7.14	37.56	241.40	0.071	0.035	0.71	14.98	46.34	10.00	1.00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	0.34	0.06	1.66	8.75	0.34	0.08	0.12	0.12	0.57	0.29	0.75
ГП	Хлеб пшеничный	62	0.66	0.28	2.70	16.90	0.024	0.018	0.02	7.73	7.99	2.54	0.22
342*	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.012	0.008	0.90	14.18	4.40	5.14	0.95
ГП	Печенье «Печеньково»	50	3.50	8.50	34.00	230.00	0.04	0.026		14.50	45.00	10.00	1.06
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		987	29.74	34.91	133.90	993.65	0.839	0.839	27.86	164.68	391.80	92.69	9.79

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

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4 * Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Моргановой и В.А.Ульянова - М.Делфи плюс 2017)

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,20	0,016	0,025	3,40	35,50	36,55	18,10	1,02			
229*	Рыба (филе минтай), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	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	0,11	21,30	82,40	30,00	1,21			
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,04	0,21	0,21	0,10	0,27			
ГП	Хлеб пшеничный	31	0,33	0,14	1,35	8,47	0,012	0,009	0,01	3,87	4,00	1,27	0,11			
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63			
338*	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,56	0,36	8,80	42,30	0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10	1,98			
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			<i>весов (норма - не менее 500г):</i>	652	17,50	12,45	78,48	565,67	36,48	0,411	0,264	38,84	150,09	348,76	131,47	6,24

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
229*	Рыба (филе минтай), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	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	1,23	25,40	24,10	98,30	35,80	1,44		
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50	0,21	0,052	0,07	0,36	0,18	0,18	0,47			
ГП	Хлеб пшеничный	35	0,50	0,22	2,01	12,50	0,018	0,014	0,005	5,70	5,90	1,88	0,18			
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63			
ГП	Печенье «Сердце Кувани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009	5,22	16,20	3,60	0,38			
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			<i>весов (норма - не менее 550г):</i>	560	17,46	15,42	73,81	524,10	44,16	0,506	0,28	30,54	111,17	336,46	115,36	4,12

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,20	0,016	0,025	3,40	35,50	36,55	18,10	1,02			
96*	Расолюшка Ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,61	4,1	9,88	85,8	0,074	0,046	6,7	23,3	43,4	19,34	0,74			
229*	Рыба (филе минтай), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02			
312*	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	6,98	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02			
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	23	0,22	0,04	1,09	5,75	0,14	0,111	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01			
ГП	Хлеб пшеничный	52	0,73	0,32	3,03	18,80	0,22	0,054	0,07	0,38	0,19	0,49	0,26			
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63			
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	1,26			
338*	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,80	51,70	0,033	0,022	11,00	17,60	12,10	9,90	2,42			
Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			<i>весов (норма - не менее 700г):</i>	960	24,29	25,98	132,82	932,05	13,58	0,633	0,391	44,40	215,56	459,63	164,02	8,85

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,026	0,042	5,67	59,22	60,92	30,14	1,70			
96*	Расолюшка Ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	235	2,02	5,1	11,98	107,3	0,093	0,058	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93			
229*	Рыба (филе минтай), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02			
312*	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,33	164,70	6,98	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02			
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	40	0,30	0,06	1,50	8,00	0,167	0,133	21,79	44,37	103,90	33,30	1,21			
ГП	Хлеб пшеничный	68	0,76	0,33	3,09	19,42	0,03	0,021	0,024	8,88	9,16	2,91	0,25			
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63			
338*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			<i>весов (норма - не менее 800г):</i>	1043	21,82	17,77	107,13	777,22	6,98	0,72	0,432	50,99	233,80	457,93	173,69	8,62

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Моргянова и В.А.Труфанова. - М:Делфи плюс. 2017

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)	291*	Плов из окорочков курдючных	200	16,89	9,87	36,45	302,70	18,40	0,133	0,133	6,00	46,40	172,10	53,96	1,88	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,03	0,12	0,03	0,04	0,21	0,10	0,10	0,27	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	0,11	
	ГП	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	0,32	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	536	17,45	10,05	52,06	370,00	18,40	0,265	0,172	8,56	62,99	180,14	57,45	2,58

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7	20,24	0,022	0,027	19,8	52,24	33,95	16	0,67	
	291*	Плов из окорочков курдючных	220	18,58	10,85	40,10	332,90	18,40	0,147	0,147	6,60	51,10	189,40	59,40	2,07	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,19	0,03	0,94	5,00	0,05	0,19	0,05	0,06	0,06	0,33	0,16	0,42	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	0,50	0,22	2,01	12,50	0,018	0,014	0,005	5,70	5,90	1,88	0,18	0,18	
ГП	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32		
ГП	Печенье «Сердце Кавани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38	0,38	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	597	22,00	18,28	78,01	567,60	22,22	0,391	0,244	28,96	127,12	249,74	83,20	4,04

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	80	1,37	4	6,77	68,6	15,8	0,018	0,022	15,8	41,8	27,2	12,8	0,54	
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/Сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83	8,54	0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98	
	291*	Плов из окорочков курдючных	200	16,89	9,87	36,45	302,70	18,40	0,133	0,133	6,00	46,40	172,10	53,96	1,88	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,05	0,20	0,05	0,07	0,07	0,35	0,17	0,46	
ГП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	2,89	0,27		
ГП	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32		
ГП	Печенье «Сердце Кавани»	36	1,80	4,32	25,60	151,20	3,96	0,028	0,018		10,44	32,40	7,20	0,76	0,76	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	802	22,58	22,51	95,37	686,00	22,36	0,447	0,282	32,90	160,09	288,78	100,08	5,21

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7	19,8	0,022	0,027	19,8	52,24	33,95	16	0,67	
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/Сметана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80	10,68	0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23	
	291*	Плов из окорочков курдючных	220	18,58	10,85	40,10	332,90	20,24	0,147	0,147	6,60	51,10	189,40	59,40	2,07	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50	0,01	0,41	0,099	0,14	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	0,36		
ГП	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32		
ГП	Печенье «Сердце Кавани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38		
ГП	Апельсин	100	0,90	0,20	23,10	103,00		0,04	0,02		16,00	11,00	9,00	2,20	2,20	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	1006	25,42	23,66	115,13	792,80	22,22	0,472	0,377	49,64	198,80	321,79	120,41	8,13

Прием 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: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА																	
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА																	
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продовольствие для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией В.П. Морозового и В.А.Гурьянова. - М:Делта плюс, 2017.																	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																	
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
294*	Котлеты рубленые из филе курицы куринной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62			
302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,22	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50		0,21	0,052	0,01	0,07	0,36	0,18	0,47			
ПП	Хлеб пшеничный	34	0,27	0,12	1,11	6,97		0,01	0,008	0,01	3,19	3,29	1,05	0,09			
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	53,80				0,028	10,30	2,60	1,30	0,26			
338*	Флоды свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,80	37,60		0,024	0,016	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76			
			<i>всего (норма — не менее 330г):</i>														
						Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше											
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																	
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
45*	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,18	48,3		0,018	0,03	13,68	19,98	22,6	12,1	0,38			
103*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,3		0,113	0,063	8,25	29,2	67,6	27,3	1,13			
294*	Котлеты рубленые из филе курицы куринной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62			
302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,22	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	0,43	0,08	2,13	11,30		0,43	0,11	0,37	0,14	0,74	0,37	0,96			
ПП	Хлеб пшеничный	72	1,04	0,45	4,14	25,80		0,038	0,027	0,01	11,76	12,16	3,85	0,37			
379*	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,50	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	81,00	12,60	0,12			
338*	Флоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
			<i>всего (норма — не менее 800г):</i>														
						Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше											
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																	
Итого ЗАВТРАК + ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше																	
						Итого											
						36,22											
						32,85											
						115,71											
						919,70											
						71,80											
						1,119											
						0,705											
						34,01											
						267,84											
						519,80											
						250,42											
						14,25											

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6 **СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**

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

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
15*	Сыр (попоями)	20	4,64	5,90	72,00	52,00	0,007	0,06	0,14	176,00	100,00	7,07	0,20	
173*	Каша вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «Гаро, лес») крупы	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,04	0,21	0,10	0,10	0,27	
ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		516	13,55	19,34	77,40	540,60	106,80	0,337	0,277	2,01	343,89	343,66	84,36	3,29

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

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

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
ГП	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	2,07	2,53	33,4	21,05	0,042	0,019	4,4	8,58	23,98	8,32	0,27
108*/109*	Суп картофельный с клецками	255	3,56	4,59	18,79	144,3	72,2	0,075	0,075	5,75	33,4	72,2	25,4	1,18
289*	Рагу из овощей и крупы	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	37	0,28	0,06	1,36	7,40	0,28	0,07	0,09	0,48	0,24	0,63	0,35	
ГП	Хлеб пшеничный	70	0,99	0,43	4,02	25,00	0,027	0,027	0,01	11,44	11,82	3,76	0,55	
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	7,50	21,60	4,80	0,50	
341*	Апельсин	75	0,68	0,15	17,30	77,30	0,03	0,015	7,50	12,00	8,25	6,80	1,65	
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		926	23,70	25,31	108,22	775,20	41,39	0,619	0,406	33,06	133,35	277,33	103,42	7,90

Прием 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

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	227*	Рыба (минтай) припущенная	95	15.4	7.4	0.83	131.4	44.1	0.072	0.09	0.76	13.9	176.1	41.26	0.81
	305*	Рис припущенный	150	3.64	4.30	36.67	200.00		0.024	0.018		2.42	60.60	19.00	0.51
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0.12	0.02	0.60	3.20		0.12	0.03		0.04	0.21	0.10	0.27
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0.32	0.14	1.31	8.20		0.012	0.009	0.01	3.75	3.87	1.23	0.11
	376*	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	13.95	55.80				0.028	10.30	2.60	1.30	0.26
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			511	19.55	11.88	53.36	398.60	44.10	0.228	0.147	0.79	30.41	243.38	62.89	1.96

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из обезжиренной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60.4		0.022	0.038	17.1	24.97	28.31	15.09	0.47
	229*	Рыба (филе минтай), тушеная в томате с овощами	120	11.70	5.94	4.56	126.00	6.98	0.06	0.06	4.48	46.88	194.60	38.20	1.02
	305*	Рис припущенный	180	4.37	5.16	44.00	240.00		0.029	0.022		2.90	72.70	22.80	0.62
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0.29	0.05	1.42	7.50		0.29	0.071	0.10	0.49	0.25	0.64	
	ГП	Хлеб пшеничный	55	0.39	0.05	2.40	15.00		0.022	0.016	0.02	6.90	7.10	2.20	0.19
376*	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	13.95	55.80				0.028	10.30	2.60	1.30	0.26	
ГП	Печенье «Печеньково»	25	1.75	4.25	17.00	115.00	2.75	0.02	0.013		7.25	22.50	5.00	0.53	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			710	20.08	18.72	89.80	619.70	9.73	0.443	0.22	21.61	99.30	328.50	104.84	3.73

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра рыбачья 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/Сметана)	205	1.44	3.94	8.75	83		0.04	0.038	8.54	39.78	43.68	20.9	0.98
	227*	Рыба (минтай) припущенная	95	15.4	7.4	0.83	131.4	44.1	0.072	0.09	0.76	13.9	176.1	41.26	0.81
	305*	Рис припущенный	150	3.64	4.30	36.67	200.00		0.024	0.018		2.42	60.60	19.00	0.51
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0.20	0.03	1.01	5.40		0.20	0.05	0.07	0.07	0.35	0.17	0.46
ГП	Хлеб пшеничный	53	0.76	0.33	3.09	19.20		0.028	0.021	0.01	8.80	9.09	2.89	0.27	
376*	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	13.95	55.80				0.028	10.30	2.60	1.30	0.26	
ГП	Печенье «Осенние узоры»	30	2.25	5.10	20.40	138.00	3.30	0.024	0.015		8.70	27.00	6.00	0.63	
338*	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00		0.03	0.02		16.00	11.00	9.00	2.20	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			921	24.88	24.34	99.12	726.80	47.40	0.438	0.282	23.84	123.97	353.42	109.52	6.54

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра рыбачья консервированная	40	0.48	1.88	3.08	31.3		0.013	0.02	3	16	15.3	6	0.28
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/Сметана)	255	1.80	4.92	10.90	103.80		0.05	0.048	10.68	49.70	54.60	26.10	1.23
	227*	Рыба (минтай) припущенная	105	17.12	8.22	0.92	146	49	0.08	0.1	0.84	15.46	193.7	45.8	0.9
	305*	Рис припущенный	180	4.37	5.16	44.00	240.00		0.029	0.022		2.90	72.70	22.80	0.62
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.30	0.06	1.50	8.00		0.30	0.076	0.10	0.10	0.52	0.26	0.68
ГП	Хлеб пшеничный	69	0.98	0.42	3.96	24.60		0.036	0.027	0.01	11.28	11.65	3.70	0.35	
376*	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	13.95	55.80				0.028	10.30	2.60	1.30	0.26	
338*	Плоды свежие (яблоки)	75	0.30	0.30	7.40	35.30		0.023	0.015		7.50	12.00	8.30	1.70	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			964	25.42	20.98	85.71	644.80	49.00	0.531	0.308	22.06	117.74	361.37	112.76	6.02

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

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

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП1	Икра рыбачья консервированная	40	0,48	1,88	3,08	31,3	0,013	0,02	3	16	13,3	6	0,28
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	0,18	0,16	0,81	53,8	72	19,98	3,26
	302*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,21	0,113	14,82	203,90	133,80	4,56	0,27
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,04	0,21	0,10	0,10	0,27
	ГП1	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
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 для возрастной категории 7-11 лет			511	25,81	23,31	87,08	663,40	0,549	0,354	4,47	117,61	316,38	178,87	9,11

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
	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	0,42
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,06	0,33	0,16	0,16	0,42
	ГП1	Хлеб пшеничный	43	0,46	0,20	1,88	11,80	0,017	0,013	0,01	5,40	5,50	1,76	0,16
	349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			29,00	24,38	94,27	714,80	53,80	0,671	0,397	1,56	112,22	351,63	202,82	10,30

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3	5,08	51,4	0,013	0,016	1,19	31,34	20,37	9,6	0,4
	103*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	0,05	6,6	23,4	54,1	21,8	0,9
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	0,18	0,16	0,81	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
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,35	0,17	0,17	0,46
ГП1	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	
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	
ГП1	Печенье «Печеньково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013	7,25	22,50	5,00	0,33	0,33	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			25,24	29,86	104,03	799,80	51,15	0,685	0,443	38,13	190,84	286,11	102,89	7,46

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	80	1,37	4	6,77	68,6	0,018	0,022	15,8	41,8	27,2	12,8	0,54
	103*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	0,063	8,25	29,2	67,6	27,3	1,13
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
	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
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	45	0,43	0,08	2,13	11,30	0,43	0,11	0,14	0,74	0,37	0,37	0,96
ГП1	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	
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	
ГП1	Печенье «Печеньково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013	7,25	22,50	5,00	0,33	0,33	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			28,99	34,22	117,11	909,20	56,55	1	0,57	47,40	223,50	335,20	120,52	8,99

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

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

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет	223*	Запеканка из творога со сгущенным молоком (180/30)	210	30.70	23.20	58.80	567.00	136.50	0.126	0.63	0.99	410.70	451.80	55.80	1.35		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0.12	0.02	0.60	3.20	0.12	0.03	0.04	0.06	0.33	0.16	0.42			
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0.32	0.14	1.31	8.20	0.012	0.009	0.01	8.80	9.09	2.89	0.27			
377*	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.90	2.55	0.014	0.009	5.22	12.80	3.96	2.16	0.32			
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет				31.26	23.38	74.41	634.30	136.50	0.238	0.669	3.55	427.29	459.84	59.29	2.05		

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше	223*	Запеканка из творога со сгущенным молоком (180/30)	210	30.70	24.070	58.80	567.00	136.50	0.126	0.63	0.99	410.70	451.80	55.80	1.35		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	0.19	0.03	0.94	5.00	0.19	0.05	0.06	0.06	0.33	0.16	0.42			
	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			
377*	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.90	2.55	0.014	0.009	5.22	12.80	3.96	2.16	0.32			
ГП	Печенье «Сердце Клубки»	18	0.90	2.16	12.80	75.60	1.98	0.014	0.009	5.22	16.20	3.60	0.38				
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше				32.67	24.324	89.33	722.70	138.48	0.36	0.71	3.55	437.58	481.38	64.61	2.74		

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет	45*	Салат из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60.4	0.022	0.038	17.1	24.97	28.31	15.09	0.47			
	102*	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.182	0.058	4.66	34.14	70.48	28.46	1.64			
	291*	Плов из шипит-бройлеров	200	18.00	8.95	36.50	298.70	0.15	0.15	6.50	36.10	189.30	53.90	1.87			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0.20	0.03	1.01	5.40	0.20	0.05	0.07	0.35	0.17	0.35	0.46			
	ГП	Хлеб пшеничный	55	0.79	0.34	3.20	19.90	0.029	0.022	0.01	9.13	9.40	3.00	0.28			
	377*	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.90	0.048	0.024	2.55	12.80	3.96	2.16	0.32			
341*	Апельсин	120	1.08	0.24	27.70	123.60	0.048	0.024	12.00	19.20	13.20	10.80	2.64				
ГП	Печенье «Осенние узоры»	60	4.50	10.20	40.80	276.00	0.048	0.03	17.40	54.00	12.00	12.00	1.26				
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет				30.39	27.25	142.61	938.50	34.60	0.679	0.372	42.82	153.81	369.00	123.58	8.94		

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше	45*	Салат из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60.4	0.022	0.038	17.1	24.97	28.31	15.09	0.47			
	102*	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.182	0.058	4.66	34.14	70.48	28.46	1.64			
	291*	Плов из шипит-бройлеров	200	18.00	8.95	36.50	298.70	0.15	0.15	6.50	36.10	189.30	53.90	1.87			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	34	0.24	0.04	1.23	6.56	0.24	0.06	0.09	0.43	0.21	0.36	0.56			
	ГП	Хлеб пшеничный	65	0.69	0.30	2.84	17.77	0.026	0.02	0.02	8.13	8.39	2.67	0.24			
	377*	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.90	0.048	0.024	2.55	12.80	3.96	2.16	0.32			
341*	Апельсин	120	1.08	0.24	27.70	123.60	0.048	0.024	12.00	19.20	13.20	10.80	2.64				
ГП	Печенье «Осенние узоры»	60	4.50	10.20	40.80	276.00	0.048	0.03	17.40	54.00	12.00	12.00	1.26				
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше				30.12	25.02	139.31	926.83	34.60	0.74	0.357	26.90	136.40	357.38	117.32	8.94		

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше	45*	Салат из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60.4	0.022	0.038	17.1	24.97	28.31	15.09	0.47			
	102*	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.182	0.058	4.66	34.14	70.48	28.46	1.64			
	291*	Плов из шипит-бройлеров	200	18.00	8.95	36.50	298.70	0.15	0.15	6.50	36.10	189.30	53.90	1.87			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	34	0.24	0.04	1.23	6.56	0.24	0.06	0.09	0.43	0.21	0.36	0.56			
	ГП	Хлеб пшеничный	65	0.69	0.30	2.84	17.77	0.026	0.02	0.02	8.13	8.39	2.67	0.24			
	377*	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.90	0.048	0.024	2.55	12.80	3.96	2.16	0.32			
341*	Апельсин	120	1.08	0.24	27.70	123.60	0.048	0.024	12.00	19.20	13.20	10.80	2.64				
ГП	Печенье «Осенние узоры»	60	4.50	10.20	40.80	276.00	0.048	0.03	17.40	54.00	12.00	12.00	1.26				
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше				30.12	25.02	139.31	926.83	34.60	0.74	0.357	26.90	136.40	357.38	117.32	8.94		

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10 **СЕЗОН: ЗИМА – ВЕСНА**

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

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет											
75*	Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	148,20	0,021	0,034	4,34	47,40	48,70	24,10	1,36
204*	Котлеты рубленые из филе гребля курдюной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	0,18	0,16	0,81	53,8	72	19,98	3,26
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5часов)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	0,059	0,03	29,30	12,55	38,80	8,40	0,84
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	24	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,42	0,06	0,33	0,16	0,42
ПП	Хлеб пшеничный	44	0,47	0,21	1,92	12,03	0,018	0,013	0,015	5,50	5,68	1,80	0,16
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
338*	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		698	24,46	21,96	104,96	786,43	0,51	0,312	16,27	149,49	180,91	68,58	9,19

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше											
75*	Икра свекольная	40	0,09	0,04	9,15	74,10	0,01	0,017	2,27	23,70	24,40	12,10	0,68
204*	Котлеты рубленые из филе гребля курдюной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5часов)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	0,071	0,035	35,24	14,98	46,34	10,00	1,00
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50	0,21	0,032	0,47	0,07	0,36	0,18	0,47
ПП	Хлеб пшеничный	40	0,43	0,19	1,75	10,90	0,016	0,012	0,01	5,00	5,16	1,64	0,15
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
338*	Плоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,30	44,70	0,03	0,02	9,50	15,20	10,50	8,60	2,10
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		647	25,55	24,67	93,81	703,10	0,538	0,306	11,31	109,21	146,76	47,76	8,29

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет											
75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	183,30	0,026	0,042	5,67	59,22	60,92	30,14	1,70
96*	Расоляник ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,61	4,1	9,38	85,8	0,074	0,046	6,7	23,3	45,4	19,34	0,74
204*	Котлеты рубленые из филе гребля курдюной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	0,18	0,16	0,81	53,8	72	19,98	3,26
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5часов)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	0,059	0,03	29,30	12,55	38,80	8,40	0,84
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	29	0,21	0,03	1,05	5,60	0,21	0,05	0,48	0,07	0,36	0,18	0,48
ПП	Хлеб пшеничный	55	0,79	0,34	3,20	19,90	0,029	0,022	0,01	9,13	9,40	3,00	0,28
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
ПП	Печенье «Печеньково»	25	1,75	4,25	17,00	113,00	0,02	0,013	2,75	7,25	22,50	5,00	0,53
338*	Плоды свежие (яблоки)	115	0,46	0,46	11,30	54,10	0,04	0,02	11,50	18,40	12,70	10,40	2,55
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		979	28,69	30,52	139,00	1039,90	0,645	0,391	25,59	197,90	206,48	101,58	11,31

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше											
75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,20	0,016	0,025	3,40	35,50	36,55	18,10	1,02
96*	Расоляник 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
204*	Котлеты рубленые из филе гребля курдюной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5часов)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	0,071	0,035	35,24	14,98	46,34	10,00	1,00
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	35	0,34	0,06	1,66	8,75	0,34	0,08	0,75	0,12	0,57	0,29	0,75
ПП	Хлеб пшеничный	65	0,69	0,30	2,84	17,77	0,026	0,02	0,02	8,13	8,39	2,67	0,24
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
ПП	Печенье «Печеньково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013	2,75	7,25	22,50	5,00	0,53
341*	Апельсин	100	0,90	0,20	23,10	103,00	0,04	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		1030	31,45	34,03	152,02	1105,02	0,818	0,439	23,60	185,09	206,48	96,58	11,24

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУБВОТА

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

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

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62	
302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00		0,19	0,05		0,06	0,33	0,16	0,42	
ГП	Хлеб пшеничный	43	0,46	0,20	1,88	11,80		0,017	0,013	0,01	5,40	5,50	1,76	0,16	
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63	
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>		578											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		29,00	24,38	94,27	714,80	53,80	0,671	0,397	1,56	112,22	351,63	202,82	10,30		

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ГП	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	2,07	2,53	33,4		0,042	0,019	4,4	8,58	23,98	8,32	0,27	
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5сметана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80		0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23	
288*	Окорочок куриный отварной	105	23,50	25,82	0,50	328,00	96,20	0,04	0,16	23,50	56,00	167,10	20,28	1,82	
302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,34	0,06	1,66	8,75		0,34	0,08		0,12	0,57	0,29	0,75	
ГП	Хлеб пшеничный	64	0,68	0,30	2,80	17,50		0,026	0,019	0,02	7,99	8,20	2,62	0,23	
379*	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,50	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	81,00	12,60	0,12	
338*	Флоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>		959											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		41,08	43,29	88,91	921,45	114,20	0,818	0,621	49,77	269,37	591,15	242,21	12,09		

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

Пищевая ценность, г	Витаминны				Минеральные вещества, мг/сут							
	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12	
По потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) 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	
По потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак) — 20% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20												
21,00	19,60	78,60	594,40	145,60	0,45	0,41	12,07	228,30	228,30	86,80	5,04	
Итого завтрак (30% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней												

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

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

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

Пищевая ценность, г	Витаминны				Минеральные вещества, мг/сут							
	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12	
По потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) 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	
По потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (обед) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20												
27,20	28,60	119,40	825,20	248,80	0,6	0,51	33,40	387,70	388,60	128,00	7,40	
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней												

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

Пищевая ценность, г	Витаминны				Минеральные вещества, мг/сут							
	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
По потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20												
31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3	
По потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (обед) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20												
33,30	34,10	137,50	982,90	324,40	0,8	0,58	37,50	460,30	424,30	151,10	9,80	
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней												