

Автономная некоммерческая организация
«Комбинат социального питания»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»

Н.С. Аколова



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

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6, МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11 г.
МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14, МБОУ СОШ № 15, МБОУ 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

21.02.2022г

МО Туапсинский район

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

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
14*	Масло (пшеничное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,007	0,06	0,01	0,14	2,40	3,00	0,02
15*	Сыр (попуринки)	20	4,64	5,90	72,00	52,00	0,007	0,06	0,14	0,06	176,00	100,00	7,07	0,20
174*	Каша вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	52,93	334,00	54,8	0,06	0,15	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,03	0,04	0,21	0,10	0,10	0,27
ГП1	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,12	0,009	0,01	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	53,80	0,028	0,028	0,028	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26
ГП1	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			520											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			12,67 27,54 83,72 642,40 149,44 0,218 0,271 1,13 330,42 288,72 50,96 1,99											
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
15*	Сыр (попуринки)	15	3,48	4,43	54,00	39,00	0,05	0,045	0,105	0,105	132,00	75,00	5,30	0,15
210*	Омлет натуральный (200/5масло)	205	19,05	34,00	360	395,90	443,6	0,15	0,7	0,36	140,90	308,60	22,10	3,60
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,071	0,10	0,49	0,25	0,64	
ГП1	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	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
<i>всего (норма — не менее 520г):</i>			550											
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											

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ГП1	Икра кабачковая консервированная	80	0,96	3,76	6,16	62,6	0,026	0,04	0,04	6	32	30,7	12	0,56
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,30	0,228	0,073	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05	
288*	Окорочок куриный отварной	105	23,50	25,82	0,50	328,00	0,04	0,16	23,50	56,00	167,10	20,28	1,82	
302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,135	17,78	244,70	163,00	5,47	0,75	
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,34	0,06	1,66	8,75	0,34	0,08	0,12	0,57	0,29	0,29	0,75	
ГП1	Хлеб пшеничный	68	0,76	0,33	3,09	19,42	0,03	0,021	0,024	8,88	9,16	2,91	0,25	
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80	0,019	0,012	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
ГП1	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	
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>			830											
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											
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ГП1	Икра кабачковая консервированная	80	0,96	3,76	6,16	62,6	0,026	0,04	0,04	6	32	30,7	12	0,56
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,30	0,228	0,073	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05	
288*	Окорочок куриный отварной	105	23,50	25,82	0,50	328,00	0,04	0,16	23,50	56,00	167,10	20,28	1,82	
302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,135	17,78	244,70	163,00	5,47	0,75	
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,34	0,06	1,66	8,75	0,34	0,08	0,12	0,57	0,29	0,29	0,75	
ГП1	Хлеб пшеничный	68	0,76	0,33	3,09	19,42	0,03	0,021	0,024	8,88	9,16	2,91	0,25	
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80	0,019	0,012	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
ГП1	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	
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>			1052											
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											

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на производстве для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией И.П. Мордвильцева и В.А. Тучельникова - М: Делфи плюс, 2017)

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)													
62*	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,054	6,89	49	0,034	0,04	2,02	15,46	31,66	21,63	0,4
259*	Жаркое по-домашнему	215	15,11	36,2	20,4	470,6	0,45	0,18	8,3	35,2	221,4	52,6	3,7
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,04	0,21	0,10	0,27	0,10
ГП1	Хлеб пшеничный	28	0,30	0,13	1,22	7,70	0,011	0,008	0,01	3,50	3,60	1,15	0,10
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
338*	Плоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,90	32,90	0,021	0,014	7,00	11,20	7,70	6,30	1,54
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			20,89	40,43	42,01	638,40	0,696	0,532	18,38	245,40	399,57	102,78	6,16
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)													
62*	Салат из моркови с сахаром	80	0,98	0,07	9,19	36,8	0,045	0,005	2,69	20,6	42,2	28,8	0,5
259*	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
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,06	0,35	0,16	0,42	0,15
ГП1	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
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			21,37	18,54	37,50	398,28	0,402	0,505	18,25	252,61	317,55	100,64	3,59

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)													
62*	Салат из моркови с сахаром	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 (200/Сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83	0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
259*	Жаркое по-домашнему	215	15,11	36,2	20,4	470,6	0,45	0,18	8,3	35,2	221,4	52,6	3,7
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,35	0,17	0,46	0,15
ГП1	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
338*	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			23,02	44,71	56,05	749,90	0,843	0,61	29,92	295,64	452,49	128,30	8,17

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)													
62*	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,054	6,89	49	0,034	0,04	2,02	15,46	31,66	21,63	0,4
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/Сметана)	235	1,80	4,92	10,90	103,80	0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23
259*	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
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	38	0,29	0,06	1,40	7,60	0,29	0,072	0,02	0,095	0,49	0,25	0,65
ГП1	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
ГП1	Печенье «Сердце Куванин»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	0,014	0,009	9,50	5,22	16,20	3,60	0,38
341*	Апельсин	95	0,86	0,19	21,90	97,90	0,038	0,019	9,50	15,20	10,50	8,60	2,10
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			25,04	25,93	82,31	696,90	0,602	0,648	37,77	320,63	391,55	122,84	7,52

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)													
62*	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,054	6,89	49	0,034	0,04	2,02	15,46	31,66	21,63	0,4
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/Сметана)	235	1,80	4,92	10,90	103,80	0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23
259*	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
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	38	0,29	0,06	1,40	7,60	0,29	0,072	0,02	0,095	0,49	0,25	0,65
ГП1	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
ГП1	Печенье «Сердце Куванин»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	0,014	0,009	9,50	5,22	16,20	3,60	0,38
341*	Апельсин	95	0,86	0,19	21,90	97,90	0,038	0,019	9,50	15,20	10,50	8,60	2,10
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			25,04	25,93	82,31	696,90	0,602	0,648	37,77	320,63	391,55	122,84	7,52

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: 1 // ДЕНЬ: 3

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (по редакции М.П. Мотыляного и В.А.Тугельной. - М:Детит плюс, 2017)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)													
47*	Салат из кашеной капусты	60	1,03	3	5,08	51,4	0,013	0,016	11,9	31,34	20,37	9,6	0,4
21*	Средние говяжьи в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	0,059	0,03	0,03	12,55	38,80	8,40	0,84
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,04	0,04	0,21	0,10	0,27
ПП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
ПП	Печенье «Печеньково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013		7,25	22,50	5,00	0,53
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			22,10	22,73	86,19	646,60	0,506	0,676	14,20	96,64	271,50	52,79	7,06
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)													
21*	Средние говяжьи в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5масло)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	0,071	0,035	0,07	14,98	46,34	10,00	1,00
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	23	0,22	0,04	1,09	5,75	0,22	0,054	0,07	0,07	0,38	0,19	0,49
ПП	Хлеб пшеничный	35	0,37	0,16	1,53	9,57	0,014	0,011	0,01	4,38	4,52	1,44	0,13
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
ПП	Печенье «Печеньково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013		7,25	22,50	5,00	0,53
338*	Плоды свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,90	28,20	0,018	0,012	6,00	9,60	6,60	5,40	1,32
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			22,55	21,17	93,87	666,52	0,625	0,70	8,30	77,99	266,09	50,49	8,38

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)													
47*	Салат из кашеной 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*	Средние говяжьи в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	0,059	0,03	0,03	12,55	38,80	8,40	0,84
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,05	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
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
ПП	Печенье «Печеньково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013		7,25	22,50	5,00	0,53
341*	Апельсин	95	0,86	0,19	21,90	97,90	0,038	0,019	9,50	15,20	10,50	8,60	2,10
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>													
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			26,67	27,79	127,00	890,30	0,729	0,793	32,20	154,08	351,99	86,62	10,59

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)													
47*	Салат из кашеной 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*	Средние говяжьи в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5масло)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	0,071	0,035	0,03	14,98	46,34	10,00	1,00
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,34	0,06	1,66	8,75	0,34	0,08	0,12	0,12	0,57	0,29	0,75
ПП	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
ПП	Печенье «Печеньково»	50	3,50	8,50	34,00	230,00	0,04	0,026		14,50	45,00	10,00	1,06
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>													
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			29,74	34,91	133,90	993,65	0,889	0,839	27,86	164,68	391,80	92,69	9,79

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)													
47*	Салат из кашеной 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*	Средние говяжьи в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5масло)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	0,071	0,035	0,03	14,98	46,34	10,00	1,00
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,34	0,06	1,66	8,75	0,34	0,08	0,12	0,12	0,57	0,29	0,75
ПП	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
ПП	Печенье «Печеньково»	50	3,50	8,50	34,00	230,00	0,04	0,026		14,50	45,00	10,00	1,06
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>													
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			29,74	34,91	133,90	993,65	0,889	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	А, рет. экв./сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4
 СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА
 * Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мордвянкова и В.А.Туполева. - М:Дельта 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	6,98	0,016	0,025	3,40	35,50	36,55	18,10	1,02
229*	Рыба (филе минтая), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02
304*	Картофель отварной	155	2,98	5,85	20,65	155,00	29,50	0,162	0,1	21,30	20,20	82,40	30,00	1,21
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,03	0,12	0,03	0,04	0,21	0,10	0,27	
ПП	Хлеб пшеничный	31	0,33	0,14	1,35	8,47	0,102	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	0,36	0,36	8,80	42,30	0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10	1,98	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		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 минтая), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02
304*	Картофель отварной	185	3,56	6,98	24,60	185,00	35,20	0,19	0,123	25,40	24,10	98,30	35,80	1,44
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50	0,21	0,052	0,07	0,36	0,18	0,47	0,47	
ПП	Хлеб пшеничный	35	0,50	0,22	2,01	12,50	0,018	0,014	0,005	5,70	5,90	1,88	0,18	
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63	
ПП	Печенье «Сердце Кубани»	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		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	6,98	0,016	0,025	3,40	35,50	36,55	18,10	1,02
96*	Расолынок ленинградский со сметаной (200,5 сметана)	205	1,61	4,1	9,58	85,8	0,074	0,046	6,7	23,3	45,4	19,34	0,74	
229*	Рыба (филе минтая), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02
312*	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	0,14	0,111	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	23	0,22	0,04	1,09	5,75	0,22	0,054	0,01	0,07	0,38	0,19	0,49	
ПП	Хлеб пшеничный	52	0,75	0,32	3,03	18,80	0,028	0,021	0,01	8,63	8,90	2,84	0,26	
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63	
ПП	Печенье "Осенние узоры"	60	4,50	10,20	40,80	276,00	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		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	6,98	0,026	0,042	5,67	59,22	60,92	30,14	1,70
96*	Расолынок ленинградский со сметаной (250,5 сметана)	255	2,02	5,1	11,98	107,3	0,093	0,058	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93	
229*	Рыба (филе минтая), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02
312*	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	0,133	21,79	44,37	103,90	33,30	1,21	
ПП	Хлеб 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	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		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	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 обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотылянского и В.А. Гусельяна. - М: Делфи плюс, 2017)

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
291*	Плов из окорочков куриных	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
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20		0,12	0,03	0,01	0,04	0,21	0,10	0,27
ПП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20		0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<i>556</i>		<i>52,06</i>	<i>370,00</i>	<i>18,40</i>	<i>0,265</i>	<i>0,172</i>	<i>8,56</i>	<i>62,99</i>	<i>180,14</i>	<i>57,45</i>	<i>2,58</i>
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет:			17,45		10,05	52,06	18,40	0,265	0,172	8,56	62,99	180,14	57,45	2,58

ЗАВТРАК (20% 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	18,40	0,022	0,027	19,8	52,24	33,95	16	0,67	
291*	Плов из окорочков куриных	220	18,58	10,85	40,10	332,90	20,24	0,147	0,147	6,60	51,10	189,40	59,40	2,07	
ПП	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	
ПП	Хлеб пшеничный	35	0,50	0,22	2,01	12,50		0,018	0,014	0,005	5,70	5,90	1,88	0,18	
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	
ПП	Печенье «Сердце Кубани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38	
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<i>597</i>		<i>18,28</i>	<i>78,01</i>	<i>567,60</i>	<i>22,22</i>	<i>0,391</i>	<i>0,244</i>	<i>28,96</i>	<i>127,12</i>	<i>209,74</i>	<i>83,20</i>	<i>4,04</i>
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше:			22,00		18,28	78,01	567,60	22,22	0,391	0,244	28,96	127,12	209,74	83,20	4,04

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	18,40	0,018	0,022	15,8	41,8	27,2	12,8	0,54	
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/Сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83	18,40	0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98	
291*	Плов из окорочков куриных	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	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40		0,20	0,05	0,07	0,35	0,17	0,46	0,46	
ПП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20		0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27	
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	
ПП	Печенье «Сердце Кубани»	36	1,80	4,32	25,60	151,20	3,96	0,028	0,018		10,44	32,40	7,20	0,76	
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<i>802</i>		<i>22,58</i>	<i>22,51</i>	<i>95,37</i>	<i>0,447</i>	<i>0,282</i>	<i>32,90</i>	<i>160,09</i>	<i>208,78</i>	<i>100,08</i>	<i>5,21</i>	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет:			22,58		22,51	95,37	686,00	22,56	0,447	0,282	32,90	160,09	208,78	100,08	5,21

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	18,40	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	20,24	0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23		
291*	Плов из окорочков куриных	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		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50		0,41	0,099	0,14	0,69	0,35	0,90	0,90		
ПП	Хлеб пшеничный	71	1,00	0,44	4,08	25,40		0,037	0,027	0,01	11,60	11,99	3,80	0,36		
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32		
ПП	Печенье «Сердце Кубани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38		
341*	Апельсин	100	0,90	0,20	23,10	103,00		0,04	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<i>1006</i>		<i>25,42</i>	<i>23,66</i>	<i>115,13</i>	<i>792,80</i>	<i>22,22</i>	<i>0,72</i>	<i>0,377</i>	<i>49,64</i>	<i>198,80</i>	<i>321,79</i>	<i>120,41</i>	<i>8,13</i>
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше:			25,42		23,66	115,13	792,80	22,22	0,72	0,377	49,64	198,80	321,79	120,41	8,13	

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: 1 // ДЕНЬ: СУББОГА																	
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся по всем образовательным уровням (под редакцией М.П. Мотыгиной и В.А. Туглыгина. - М: Дельта плюс, 2017)																	
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА																	
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)																	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																	
294*	Котлеты рубленые из филе куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62			
302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50		0,21	0,032		0,07	0,36	0,18	0,47			
ПП	Хлеб пшеничный	34	0,27	0,12	1,11	6,97		0,01	0,008	0,01	3,19	3,29	1,05	0,09			
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80				0,028	10,50	2,60	1,30	0,26			
338*	Фрукты 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 350г):</i>			<i>621</i>											
			ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			28,63	24,57	86,55	684,37	53,80	0,694	0,391	8,94	103,92	339,75	194,93	11,67
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)																	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																	
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 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			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	0,43	0,08	2,13	11,30		0,43	0,11	0,01	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*	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			
			<i>всего (норма — не менее 800г):</i>			<i>1012</i>											
			ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			36,22	32,85	115,71	919,70	71,80	1,119	0,705	34,01	267,84	519,80	250,42	14,25

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

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

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

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																	
15*	Сыр (попийзин)	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 «Гарбулес») 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	0,02	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						
				<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		516													
				ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		13,55		19,34		77,40		343,89		343,46		84,36		3,29	

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																											
209*	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03	0,18	0,14	22,00	76,80	4,80	1,00															
15*	Сыр (попийзин)	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 «Гарбулес») 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	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50	0,50																
341*	Апельсин	115	1,04	0,23	26,60	118,50	0,046	0,023	11,50	18,40	12,70	10,40	2,53																
				<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		687																							
				ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		21,33		27,61		122,69		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	0,042	0,019	4,4	8,58	23,98	8,32	0,27																
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																
289*	Ратун из окорочков куриных	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37															
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	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																
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	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50	0,50																
				<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		770																							
				ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		21,30		22,71		84,81		640,40		20,34		0,481		0,34		26,41		108,69		248,12		92,08		5,72	

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																
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																
289*	Ратун из окорочков куриных	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37															
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,24	0,04	1,20	6,40	0,24	0,06	0,02	7,99	8,20	2,62	0,23																
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																
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	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50	0,50																
341*	Апельсин	95	0,86	0,19	21,90	97,90	0,038	0,019	9,50	15,20	10,50	8,60	2,10																
				<i>всего (норма — не менее 800г):</i>		930																							
				ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		22,66		23,45		110,11		761,30		20,34		0,58		0,38		26,41		108,69		248,12		92,08		5,72	

Итого: белок 22,66 г, жир 23,45 г, углеводы 110,11 г, энергетическая ценность 761,30 ккал, витамин А 20,34 рет. экв/сут, витамин В1 0,58 мг/сут, витамин В2 0,38 мг/сут, витамин С 26,41 мг/сут, кальций 108,69 мг/сут, фосфор 248,12 мг/сут, магний 92,08 мг/сут, железо 5,72 мг/сут.

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: 7 **СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**

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

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
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
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,10	0,12	0,03	0,04	0,10	0,21	0,10	0,27
ПП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	0,1	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

всего (норма — не менее 500г):

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
45*	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4		0,022	0,038	17,1	24,97	28,31	15,09	0,47
229*	Рыба (филе минтая), тушенная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02
305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	240,00		0,029	0,022		2,90	72,70	22,80	0,62
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,02	0,10	0,49	0,49	0,25	0,64
ПП	Хлеб пшеничный	55	0,59	0,05	2,40	15,00	0,022	0,016	0,02	6,90	7,10	2,20	1,20	0,19
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80				0,028	10,30	2,60	1,30	0,26
ПП	Печенье «Печеньевское»	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	26,08	18,72	89,80	619,70	9,73	0,443	0,22	21,63	99,30	328,30	104,84	3,73

всего (норма — не менее 550г):

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
ПП	Икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,82	4,62	47		0,02	0,03	4,5	24	23	9	0,42
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83		0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
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
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,05	0,20	0,05	0,07	0,35	0,17	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	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
ПП	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

всего (норма — не менее 700г):

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
ПП	Икра кабачковая консервированная	40	0,48	1,88	3,08	31,3		0,013	0,02	3	16	15,3	6	0,28
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5сметана)	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	195,7	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
ПП	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	
ПП	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		12,00	8,30	6,80	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

всего (норма — не менее 800г):

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

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

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным уровням (под редакцией М.П. Мордильного и В.А. Тугельяна, - М Делги плюс, 2017)

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																							
ГП1	Икра казеиновая консервированная	40	0,48	1,88	3,08	31,3	0,013	0,02	0,18	0,16	0,81	3	16	15,3	6	0,28									
294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	48,4	0,21	0,113	0,03	0,113	14,82	203,90	135,80	4,56	3,26									
302*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	48,4	0,12	0,03	0,04	0,21	0,10	0,27	0,10	0,10	0,27									
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,012	0,009	0,01	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11									
ГП1	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,014	0,022	0,05	0,014	0,022	0,05	29,20	21,10	15,70	0,63									
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	48,40	0,519	0,334	4,47	117,61	316,38	178,81	9,11											
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		25,81		23,31		87,08		663,40		48,40		0,519		0,334		4,47		117,61		316,38		178,81		9,11	

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности 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	48,4	0,25	0,135	0,06	17,78	244,70	163,00	5,47	0,16	0,42									
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00	0,019	0,005	0,013	0,01	5,40	5,50	1,76	0,16	0,63										
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	0,63											
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	48,40	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	

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																					
47*	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3	5,08	51,4	16,84	0,084	0,06	4,6	26,7	57,8	20,3	0,94									
108*/109*	Суп картофельный с клецками	205	2,85	3,67	15,03	115,4	48,4	0,18	0,16	0,81	53,8	72	19,98	3,26									
294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	48,4	0,21	0,113	0,03	14,82	203,90	135,80	4,56	3,26								
312*	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	48,4	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	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27										
ГП1	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63										
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	48,40	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63									
ГП1	Печенье «Печенкиково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013		7,25	22,50	5,00	0,53									
Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		25,94		31,26		105,10		67,99		0,679		0,453		36,13		194,14		289,81		101,39		7,50	

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																					
47*	Салат из квашеной капусты	70	1,2	3,5	5,9	60	21,05	0,115	0,019	13,9	36,6	23,8	11,2	0,47									
108*/109*	Суп картофельный с клецками	255	3,56	4,59	18,79	144,3	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62									
294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62									
312*	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	48,4	0,167	0,133	21,79	44,37	103,90	33,30	1,21									
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	34	0,24	0,04	1,23	6,56	0,026	0,02	0,02	8,13	8,39	2,67	0,24										
ГП1	Хлеб пшеничный	65	0,69	0,30	2,84	17,77	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63										
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	48,40	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63									
ГП1	Печенье «Печенкиково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013		7,25	22,50	5,00	0,53									
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		29,15		35,28		115,57		77,60		0,792		0,522		43,01		218,82		332,32		115,68		8,44	

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

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

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

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний
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	
271*	Котлеты домашние	95	11,54	22,06	8,69	278,8	0,145	0,083	0,21	16,7	113,5	16,98	1,82	
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	135	5,64	5,98	31,47	202,20	0,059	0,03	0,03	12,55	38,80	8,40	0,84	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,01	0,04	0,21	0,10	0,27	
ПП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
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	
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>														
			656				93,47				765,20			
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет														
			19,60				28,82				73,70			

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
271*	Котлеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	0,16	0,091	0,23	18,47	125,5	18,76	2,01	
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5масло)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	0,071	0,035	0,35	14,98	46,34	10,00	1,00	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50	0,21	0,052	0,01	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	0,55	
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	
338*	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,80	42,30	0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10	1,98	
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>														
			642				86,63				722,90			
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше														
			20,65				32,27				84,09			

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
75*	Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	148,20	0,021	0,034	4,50	47,40	48,70	24,10	1,36	
96*	Расолюбок ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,61	4,1	9,58	85,8	0,074	0,046	6,7	23,3	45,4	19,34	0,74	
271*	Котлеты домашние	95	11,54	22,06	8,69	278,8	0,145	0,083	0,21	16,7	113,5	16,98	1,82	
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	0,059	0,03	0,03	12,55	38,80	8,40	0,84	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,07	0,35	0,17	0,46	
ПП	Хлеб пшеничный	52	0,75	0,32	3,03	18,80	0,028	0,021	0,01	8,63	8,90	2,84	0,26	
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 «Печеньяково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013	10,00	7,25	22,50	5,00	0,53	
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	
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>														
			940				23,95				126,76			
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет														
			23,95				37,38				76,45			

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний
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*	Расолюбок ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,02	5,1	11,98	107,3	0,093	0,058	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93	
271*	Котлеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	0,16	0,091	0,23	18,47	125,5	18,76	2,01	
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5масло)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	0,071	0,035	0,35	14,98	46,34	10,00	1,00	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50	0,41	0,099	0,01	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	
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 «Печеньяково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013	10,00	7,25	22,50	5,00	0,53	
341*	Апельсин	65	0,59	0,13	15,00	67,00	0,026	0,013	6,50	10,40	7,20	5,90	1,43	
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>														
			1007				26,83				138,75			
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше														
			26,83				41,72				1100,20			

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тучакина. - М:Делфи спс.с. 2017)

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
223*	Запеканка из творога со стуженными молочком (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
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20		0,12	0,03	0,04	0,21	0,10	0,27	
ТП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20		0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
		<i>всего (норма — не менее 200г): 516</i>												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		31,26 23,38 74,41 634,30 136,50 0,258 0,669 3,55 427,29 459,84 59,29 2,65												

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
223*	Запеканка из творога со стуженными молочком (180/30)	210	30,70	240,70	58,80	567,00	136,50	0,126	0,63	0,99	410,70	451,80	55,80	1,35
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,19	0,03	0,94	5,00		0,19	0,05	0,06	0,33	0,33	0,16	0,42
ТП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20		0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
ТП	Печенье «Сердце Кубани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60		1,98	0,014	0,009	5,22	16,20	3,60	0,38
		<i>всего (норма — не менее 550г): 555</i>												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		32,67 243,24 89,33 722,70 138,48 0,36 0,71 3,55 437,58 481,38 64,61 2,74												

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
43*	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,2		0,013	0,023	10,26	14,98	16,99	9,05	0,28
102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60		0,182	0,058	4,66	34,14	70,48	28,46	1,64
265*	Плов	220	18,50	41,30	37,90	598,40		0,57	0,132	1,88	18,20	256,10	58,14	2,65
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40		0,20	0,05	0,07	0,35	0,17	0,46	
ТП	Хлеб пшеничный	51	0,73	0,32	2,97	18,48		0,027	0,02	0,01	8,47	8,75	2,78	0,26
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
ТП	Печенье «Осенние узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00		0,024	0,015		8,70	27,00	6,00	0,63
		<i>всего (норма — не менее 700г): 789</i>												
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		26,98 52,94 93,09 970,98 3,30 1,016 0,298 19,36 97,36 383,63 106,76 6,24												

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
102*	Суп картофельный с горохом	230	5,49	5,27	16,54	148,30		0,228	0,073	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
265*	Плов	230	21,00	46,90	43,10	680,00		0,65	0,15	2,14	20,68	291,00	66,10	3,00
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	34	0,24	0,04	1,23	6,56		0,24	0,06	0,09	0,43	0,21	0,56	
ТП	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
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
ТП	Печенье «Сердце Кубани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60		1,98	0,014	0,009	5,22	16,20	3,60	0,38
		<i>всего (норма — не менее 800г): 816</i>												
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		28,43 54,69 90,17 983,86 1,98 1,158 0,371 10,54 89,46 407,89 110,27 6,54												

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: СУББОТА

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Морозового и В.А.Угалева. - 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
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		<i>весом (норма — не менее 530г):</i>	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	2,33	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/Сметана)	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	23,82	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		0,08	0,029	0,75	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*	Фрукты свежие (блоки)	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>весом (норма — не менее 800г):</i>	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	Витамины						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	
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
15,4	15,8	67	470	140	0,24	0,28	12	220	220	50	2,4	
<i>Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак — 20% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
20,20	22,00	73,02	588,40	329,20	0,39	0,40	12,80	221,60	306,00	84,00	4,70	
<i>Итого завтрак (20% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i>												

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Пищевая ценность, г	Витамины						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	
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
18	18,4	76,6	544	180	0,28	0,32	14	240	240	60	3,6	
<i>Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак — 20% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
21,10	27,60	83,10	641,40	185,30	0,52	0,45	14,30	242,10	338,80	108,30	6,50	
<i>Итого завтрак (20% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i>												

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

Пищевая ценность, г	Витамины						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	
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2	
<i>Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (обед — 35% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
28,70	33,10	120,50	832,40	253,10	0,66	0,51	29,90	389,20	391,10	118,30	7,80	
<i>Итого обед (35% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i>												

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

Пищевая ценность, г	Витамины						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	
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3	
<i>Потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (обед — 35% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
33,70	33,50	136,30	987,20	316,90	0,83	0,58	35,70	455,30	422,40	150,00	9,40	
<i>Итого обед (35% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i>												