

Автономная некоммерческая организация
«Комбинат социального питания»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»

Н.С. Аколова



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

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

28.03.2022г
МО Туапсинский район

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																	
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА																	
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛин плюс, 2017)																	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																	
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности подростков пищевых веществ)	14*	Масло (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,01	0,01	0,14	2,40	3,00	0,02	0,02		
	15*	Сыр (порция)	20	4,64	5,90	72,00	52,00	0,007	0,06	0,14	176,00	100,00	7,07	0,20	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	0,63	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80	0,048	0,14	0,038	0,14	0,048	0,25	0,12	0,32		
	ГП	Хлеб пшеничный	29	0,31	0,14	1,27	7,90	0,012	0,009	0,01	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26		
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80	0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,80	1,80		
	338*	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,80	37,60	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02		
				578	11,57	24,51	76,79	577,10	146,80	0,243	0,287	9,13	336,12	336,12	53,34	3,34	
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет																
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности подростков пищевых веществ)	15*	Сыр (порция)	15	3,48	4,43	34,00	3,60	39,00	0,05	0,045	0,105	132,00	75,00	5,30	0,15		
	210*	Омлет натуральный (200/5масло)	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 ржано-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80	0,048	0,14	0,038	0,14	0,048	0,25	0,12	0,32		
	ГП	Хлеб пшеничный	31	0,33	0,14	1,35	8,47	0,012	0,009	0,01	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26		
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80	0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,80	1,80		
				557	23,08	38,62	19,61	517,97	482,60	0,35	0,792	0,50	287,12	390,45	30,09	4,44	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше																	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																	
ОБЕД (35% от суточной потребности подростков пищевых веществ)	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*	Рагу из овощей 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	34	0,24	0,04	1,23	6,56	0,24	0,06	0,06	0,09	0,43	0,21	0,56			
	ГП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	0,028	0,80	0,09	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			
	338*	Фрукты свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,90	32,90	0,021	0,014	7,00	11,20	7,70	6,30	1,54			
				822	20,18	19,64	75,13	571,26	17,70	0,323	0,352	33,41	112,95	234,30	93,62	6,86	
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет																
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ОБЕД (35% от суточной потребности подростков пищевых веществ)	ГП	Горошек зеленый консервированный	55	1,64	2,85	3,48	45,9	0,058	0,026	6,05	11,8	33	11,4	0,37			
	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*	Рагу из овощей 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	43	0,42	0,07	2,00	10,70	0,42	0,1	0,14	0,14	0,70	0,36	0,90			
	ГП	Хлеб пшеничный	71	1,00	0,44	4,08	25,40	0,037	0,027	0,01	0,037	11,60	11,99	3,80	0,36		
	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			
	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			
			968	23,15	24,61	101,04	733,10	20,34	0,779	0,436	39,71	136,58	284,89	110,76	8,78		
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше																	

Премешивание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А.рст.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М./Дели плюс, 2017)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	62*	Салат из моркови с сахаром	80	0,98	0,07	9,19	36,8	0,045	0,005	2,69	20,6	42,2	28,8	0,5	
	259*	Жаркое по-домашнему	15,1	36,2	20,4	470,6		0,45	0,18	8,3	35,2	221,4	52,6	3,7	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,14	0,03		0,05	0,24	0,11	0,30	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
	420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15	
		всего (норма — не менее 500г):	503	20,89	40,18	37,58	594,20	30,00	0,707	0,484	12,05	239,60	402,71	103,74	4,76
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	288*	Окорочок куриный отварной	105	23,50	25,82	0,50	328,00	0,04	0,16	23,50	56,00	167,10	20,28	1,82	
	302*	Кашиа пшеничная рассыпчатая	180	7,60	5,40	46,60	265,50	0,148	0,061		28,90	190,80	41,10	3,20	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	26	0,20	0,03	0,98	5,20	0,20	0,05		0,06	0,34	0,17	0,44	
	ГП	Хлеб пшеничный	41	0,44	0,20	1,79	11,20	0,017	0,013	0,01	5,13	5,30	1,68	0,15	
	420*	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,31	1,26	216,00	162,00	25,20	0,18	
	ГП	Печенье «Сердце Кубани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38	
	всего (норма — не менее 550г):	550	37,86	38,11	69,87	775,50	134,18	0,489	0,6	24,77	311,31	541,74	92,03	6,17	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	0,03	4,5	24	25	9	0,42	
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83	0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98	
	234*	Котлеты рыбные (филе минтая)	95	11,1	13,5	13,3	219,6	40,7	0,054	0,126	0,29	41,3	150	34,2	1,4
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	200,00	0,024	0,018		2,42	60,60	19,00	0,51	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071		0,10	0,49	0,25	0,64	
	ГП	Хлеб пшеничный	54	0,58	0,25	2,36	14,76	0,022	0,016	0,02	6,75	6,97	2,20	0,19	
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	
	ГП	Печенье «Осенние узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	3,30	0,024	0,015	8,70	27,00	6,00	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
		всего (норма — не менее 700г):	924	20,54	30,38	111,02	812,76	44,00	0,504	0,334	25,90	151,85	326,70	102,71	7,29
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	ГП	Кукуруза консервированная	50	1,4	3,1	4	49,7	0,05	0,024	4,7	9,3	28,9	9,8	0,33	
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5сметана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80	0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23	
	234*	Котлеты рыбные (филе минтая)	105	12,3	15	14,8	244	45,2	0,06	0,14	0,32	45,9	166,7	38,3	1,5
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	240,00	0,029	0,022		2,90	72,70	22,80	0,62	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	44	0,43	0,07	2,00	10,90	0,43	0,1		0,14	0,70	0,37	0,92	
	ГП	Хлеб пшеничный	73	1,00	0,45	4,20	26,10	0,038	0,028	0,01	11,90	12,30	3,90	0,37	
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	
	ГП	Печенье «Осенние узоры»	60	4,50	10,20	40,80	276,00	6,60	0,048	0,03	17,40	54,00	12,00	1,30	
	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
		всего (норма — не менее 800г):	1067	26,32	39,32	144,20	1053,40	51,80	0,735	0,412	28,26	166,04	404,86	124,43	8,79
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше															

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А, рст./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3															
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотыльковой и В.А. Турецкой, - М: Дельта плюс, 2017)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	21*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	25,60	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96
	203*	Макаронные изделия отварные с маслом (150г/5масло)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	29,50	0,059	0,03		12,55	38,80	8,40	0,84
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80		0,14	0,038		0,048	0,25	0,12	0,32
	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
	389*	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90		18,18	76,30		0,02	0,02	3,60	12,60	7,20	2,52	
		всего (норма — не менее 500г):	504	20,09	15,33	54,52	442,50	55,10	0,501	0,667	5,00	56,48	236,87	40,27	7,75
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	21*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	25,60	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96
	203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180г/5масло)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	35,24	0,071	0,035		14,98	46,34	10,00	1,00
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00		0,19	0,05		0,06	0,33	0,16	0,42
	ПП	Хлеб пшеничный	38	0,41	0,18	1,66	10,40		0,015	0,011	0,01	4,72	4,90	1,56	0,14
	349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63
	ПП	Печенье «Сердце Кубань»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38
	всего (норма — не менее 550г):	556	21,90	18,77	84,61	603,90	62,82	0,574	0,69	2,05	81,71	270,22	54,34	6,53	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	АПВ№1	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	0,79	1,95	3,88	36,2		0,013	0,023	10,26	14,98	16,99	9,05	0,28
	108*/109*	Суп картофельный с клецками	205	2,85	3,67	15,03	115,4	16,84	0,084	0,06	4,6	26,7	57,8	20,3	0,94
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	48,4	0,18	0,16	0,81	53,8	72	19,98	3,26
	312*	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30		0,14	0,111	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50		0,29	0,071		0,10	0,49	0,25	0,64
	ПП	Хлеб пшеничный	54	0,58	0,25	2,36	14,76		0,022	0,016	0,02	6,75	6,97	2,20	0,19
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,70	79,40		0,011	0,05	90,00	19,20	3,10	3,10	0,57	
	всего (норма — не менее 700г):	774	23,88	26,07	76,48	647,96	65,24	0,74	0,491	123,85	158,51	243,95	82,63	6,89	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	108*/109*	Суп картофельный с клецками	255	3,56	4,59	18,79	144,3	21,05	0,11	0,075	5,75	33,4	72,2	25,4	1,18
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
	312*	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70		0,167	0,133	21,79	44,37	103,90	33,30	1,21
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50		0,41	0,099	0,14	0,14	0,69	0,35	0,90
	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
	388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20		0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40	0,63
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)	105	0,42	0,42	10,29	46,20		0,032	0,029	10,50	16,80	11,55	9,45	2,30	
	всего (норма — не менее 800г):	986	29,42	33,40	117,04	902,50	78,15	0,991	0,614	138,95	195,77	310,39	103,80	10,82	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше															

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	148,20	0,021	0,034	4,50	47,40	48,70	24,10	1,36	
	229*	Рыба (филе минтая), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02
	304*	Картофель отварной	155	2,98	5,85	20,65	155,00	29,50	0,162	0,1	21,30	20,20	82,40	30,00	1,21
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80	0,048	0,14	0,038	0,048	0,25	0,12	0,32	
	ПП	Хлеб пшеничный	32	0,34	0,15	1,39	8,75	0,013	0,01	0,01	4,00	4,13	1,31	0,12	
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80			0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
всего (норма — не менее 300г):				606											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет				17,14	12,07	59,56	497,55	36,48	0,396	0,242	30,32	126,83	332,68	115,03	4,29

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4 СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

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	29	0,21	0,03	1,05	5,60	0,21	0,05	0,05	0,07	0,36	0,18	0,48		
ПП	Хлеб пшеничный	45	0,48	0,21	1,97	12,30	0,018	0,014	0,02	5,60	5,80	1,85	0,17		
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80			0,028	10,30	2,60	1,30	0,26		
ПП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50		
всего (норма — не менее 550г):				603											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше				17,46	16,54	62,93	487,90	44,82	0,497	0,259	29,92	93,91	323,26	102,13	3,87

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

96*	Рассольник ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,61	4,1	9,58	85,8	0,074	0,046	6,7	23,3	45,4	19,34	0,74		
271*	Котлеты домашние	95	11,54	22,06	8,69	278,8	44,2	0,145	0,083	0,21	16,7	113,5	16,98	1,82	
302*	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,30	4,50	38,80	221,20	0,12	0,05	24,10	159,00	34,20	2,70			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,10	0,49	0,25	0,64			
ПП	Хлеб пшеничный	51	0,54	0,24	2,23	13,90	0,02	0,016	0,02	6,30	6,60	2,10	0,19		
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
ПП	Печенье «Печеньково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013	7,25	22,50	5,00	0,53		
338*	Плоды свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,80	42,30		0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10	1,98	
всего (норма — не менее 700г):				846											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет				22,55	35,72	114,40	879,10	46,95	0,708	0,305	16,83	106,33	361,79	91,11	9,55

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

75*	Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	148,20	0,021	0,034	4,50	47,40	48,70	24,10	1,36		
96*	Рассольник ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,02	5,1	11,98	107,3	0,093	0,058	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93		
271*	Котлеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	48,85	0,16	0,091	0,23	18,47	125,5	18,76	2,01	
302*	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,60	5,40	46,60	265,50	0,148	0,061	28,90	190,80	41,10	3,20			
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			
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		
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	5,50	0,04	0,026	14,50	45,00	10,00	1,10		
всего (норма — не менее 800г):				984											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше				29,39	44,14	154,49	1210,10	54,35	0,922	0,404	14,02	164,50	483,98	127,48	10,82

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Безок	Жиры	Углеводы	А, ретинол, мкг		В1, мг	В2, мг	С, мг	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. Мотыляго и В.А. Тугельяна. - М: ДеЛи плюс, 2017)															
ЗАВТРАК															
(20% от суточной потребности)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
14*	Масло (поприями)		10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,01	0,06	0,14	2,40	3,00	0,02	
15*	Сыр (поприями)		20	4,64	5,90		72,00	52,00	0,007	0,18	0,96	176,00	100,00	7,07	
173*	Каши вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «Геркулес») крупы		220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,15	0,038	0,01	149,92	234,98	70,82	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		20	0,15	0,03	0,75	4,00		0,012	0,009	0,01	0,05	0,26	0,13	
ГП	Хлеб пшеничный		30	0,32	0,14	1,31	8,20		0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	
377*	Чай с лимоном		200	0,12	0,02	13,70	55,90		0,019	0,012	2,55	12,80	3,96	2,16	
ГП	Печенье «Шале»		24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012		6,96	21,60	4,80	
	всего (норма — не менее 500г):		524												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			15,06	29,82	80,30	651,30	149,44	0,368	0,299	3,66	351,88	367,67	86,21	3,25	
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
209*	Яйца вареные		40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03	0,18	0,18	22,00	76,80	4,80	
14*	Масло (поприями)		20	0,16	14,50	0,26	132,00	80,00	0,02	0,06	0,14	4,80	6,00	0,04	
15*	Сыр (поприями)		20	4,64	5,90		72,00	52,00	0,007	0,18	0,96	176,00	100,00	7,07	
173*	Каши вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «Геркулес») крупы		220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,15	0,038	0,01	149,92	234,98	70,82	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		24	0,19	0,03	0,94	5,00		0,016	0,012	0,01	0,06	0,33	0,16	
ГП	Хлеб пшеничный		40	0,43	0,19	1,75	10,90		0,016	0,012	0,01	5,00	5,16	1,64	
377*	Чай с лимоном		200	0,12	0,02	13,70	55,90		0,019	0,012	2,55	12,80	3,96	2,16	
ГП	Печенье «Шале»		24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012		6,96	21,60	4,80	
338*	Фрукты свежие (яблоки)		115	0,46	0,46	11,30	54,10		0,03	0,02	11,50	18,40	12,70	10,40	
	всего (норма — не менее 550г):		703												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			20,83	42,18	92,64	838,10	289,44	0,472	0,521	15,16	395,94	461,53	101,85	6,89	
ОБЕД (35% от суточной потребности)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ГП	Горошек зеленый консервированный		50	1,49	2,6	3,16	41,8		0,052	0,024	5,5	10,7	30	10,4	
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/Сметана)		205	1,44	3,94	8,75	83		0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	
291*	Плов из шпикат-бройлера		250	22,5	11,2	45,6	373,4	35	0,19	0,19	8,1	45,1	236,6	67,4	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		34	0,26	0,05	1,30	6,80		0,26	0,065	0,09	0,44	0,22		
ГП	Хлеб пшеничный		56	0,80	0,35	3,30	20,30		0,03	0,022	0,01	9,30	9,60		
382*	Какао с молоком		200	4,10	3,50	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	
338*	Фрукты свежие (яблоки)		105	0,42	0,42	10,29	46,20		0,032	0,029	10,50	16,80	11,55	9,45	
	всего (норма — не менее 700г):		900												
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			31,01	22,06	89,98	690,10	59,40	0,664	0,558	34,24	273,97	456,47	132,77	7,26	
ОБЕД (35% от суточной потребности)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ГП	Горошек зеленый консервированный		40	1,19	2,07	2,53	33,4		0,042	0,019	4,4	8,58	23,98	8,32	
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/Сметана)		255	1,80	4,92	10,90	103,80		0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	
291*	Плов из шпикат-бройлера		250	22,5	11,2	45,6	373,4	35	0,19	0,19	8,1	45,1	236,6	67,4	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		43	0,42	0,07	2,00	10,70		0,42	0,1	0,14	0,70	0,36		
ГП	Хлеб пшеничный		72	1,04	0,45	4,14	25,80		0,038	0,027	0,01	11,76	12,16		
382*	Какао с молоком		200	4,10	3,50	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	
	всего (норма — не менее 800г):		860												
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			31,05	22,21	82,75	665,70	59,40	0,8	0,574	24,78	267,48	452,64	127,33	5,55	

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, ретинол экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА															
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотыльковой и В.А. Тутельяна. - М: ДеЛи плюс, 2017).															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности в пище)	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
	302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,15	0,03	0,75	4,00		0,15	0,038		0,05	0,26	0,13	0,34
	ГП	Хлеб пшеничный	34	0,27	0,12	1,11	6,97		0,01	0,008	0,01	3,19	3,29	1,05	0,09
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80				0,028	10,30	2,60	1,30	0,26
338*	Фрукты свежие (яблоки)	55	0,22	0,22	5,40	25,90		0,017	0,011	5,50	8,80	6,10	5,00	1,20	
		всего (норма — не менее 550г):	594												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			28,47	24,46	83,86	671,17	53,80	0,627	0,372	6,44	99,90	336,95	192,68	10,98	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности в пище)	102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,30		0,228	0,073	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
	259*	Жаркое по-домашнему	215	15,1	36,2	20,4	470,6		0,45	0,18	8,3	35,2	221,4	52,6	3,7
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,30	0,06	1,50	8,00		0,30	0,076		0,10	0,52	0,26	0,68
	ГП	Хлеб пшеничный	70	0,99	0,43	4,02	25,00		0,036	0,027	0,01	11,44	11,82	3,76	0,35
	389*	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90		18,18	76,30		0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52
ГП	Печенье «Сердце Кубани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60		0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38	
		всего (норма — не менее 800г):	803												
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			23,68	44,12	73,44	803,80	1,98	1,048	0,385	17,74	107,24	350,64	103,00	9,68	

Премия пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	Жир	Углеводы		А.рети.кв./сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

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

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)	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	25	0,19	0,03	0,94	5,00		0,19	0,05		0,06	0,33	0,16	0,42
	ПП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20		0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55		12,80	3,96	2,16	0,32
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>			505						0,335	0,189	8,56	63,01	180,26	57,51	2,73
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			17,52	10,06	52,40	371,80	18,40		0,335	0,189	8,56	63,01	180,26	57,51	2,73

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7		0,022	0,027	19,8	52,24	33,95	16	0,67
	291*	Плов из окорочков куриных	220	18,58	10,85	40,10	332,90	20,24	0,147	0,147	6,60	51,10	189,40	59,40	2,07
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50		0,21	0,052	0,07	0,36	0,18	0,18	0,47
	ПП	Хлеб пшеничный	34	0,27	0,12	1,11	6,97		0,01	0,008	0,01	3,19	3,29	1,05	0,09
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55		12,80	3,96	2,16	0,32	
ПП	Печенье «Сердце Кубани»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38	
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>			594						0,403	0,243	28,96	124,62	247,16	82,39	4,00
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			21,79	18,19	77,21	562,57	22,22		0,403	0,243	28,96	124,62	247,16	82,39	4,00

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Икра кабачковая консервированная	80	0,96	3,76	6,16	62,6		0,026	0,04	6	32	30,7	12	0,56
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/Сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83		0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
	288*	Окорочок куриный отварной	95	21,26	23,36	0,45	296,80	87,04	0,036	0,145	21,26	50,67	151,20	18,35	1,65
	302*	Капса гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,80		0,21	0,113		14,82	203,90	135,80	4,56
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	34	0,26	0,05	1,30	6,80		0,26	0,065		0,09	0,44	0,22	0,58
	ПП	Хлеб пшеничный	54	0,58	0,25	2,36	14,76		0,022	0,016	0,02	6,75	6,97	2,20	0,19
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80			0,028	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26
ПП	Печенье «Шале»	48	2,90	6,70	33,60	206,40	5,30	0,038	0,024		13,90	43,20	9,60	1,00	
338*	Фрукты свежие (яблоки)	65	0,26	0,26	6,40	30,60		0,02	0,01	6,50	10,40	7,20	5,90	1,40	
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>			931						0,652	0,454	42,35	178,71	489,89	206,27	11,18
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			36,33	44,43	111,61	1000,56	92,34		0,652	0,454	42,35	178,71	489,89	206,27	11,18

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)	АПЕ№1	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	1,1	2,6	5,2	48,3		0,017	0,031	13,7	20	22,7	12,1	0,37
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/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	25,82	0,50	328,00	96,20	0,04	0,16	23,50	56,00	167,10	20,28	1,82
	302*	Капса гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,30	0,06	1,50	8,00		0,30	0,076		0,10	0,52	0,26	0,68
	ПП	Хлеб пшеничный	71	1,00	0,44	4,08	25,40		0,037	0,027	0,01	11,60	11,99	3,80	0,56
	379*	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,50	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	81,00	12,60	0,12
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>			911						0,734	0,617	49,06	268,38	582,61	238,14	10,05
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			40,87	43,56	82,90	896,50	114,20		0,734	0,617	49,06	268,38	582,61	238,14	10,05

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг /сут			
				Белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мопильного и В.А. Тугелькича. - М: ДеЛи плюс, 2017)															
ЗАВТРАК															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
потребности (20% от суточной)	234*	Котлеты рыбные (филе минтая)	95	11	13,5	13,3	219,6	40,7	0,054	0,126	0,29	41,3	150	34,2	1,4
	312*	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30		0,14	0,111	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,15	0,03	0,75	4,00		0,15	0,038		0,05	0,26	0,13	0,34
	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	4,00	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
	ГП	Печенье «Сердце Кубани»	36	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018		10,40	32,40	7,20	0,76
всего (норма — не менее 500г): 531															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			16,49	22,93	89,28	634,90	44,70	0,396	0,31	19,36	106,66	277,53	75,65	4,37	
ЗАВТРАК															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
потребности (20% от суточной)	254*	Котлеты рыбные (филе минтая)	105	12,3	15	14,8	244	45,2	0,06	0,14	0,32	45,9	166,7	38,3	1,5
	304*	Картофель отварной	185	3,56	6,98	24,60	185,00	35,20	0,19	0,123	25,40	24,10	98,30	35,80	1,44
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,30	0,06	1,50	8,00		0,30	0,076		0,10	0,52	0,26	0,68
	ГП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20		0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,00	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
	ГП	Печенье «Печенково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013		7,25	22,50	5,00	0,53
всего (норма — не менее 550г): 608															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			18,83	26,78	88,87	685,80	83,15	0,61	0,381	26,63	100,33	301,51	87,39	5,37	
ОБЕД															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
потребности (35% от суточной)	62*	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7		0,057	0,066	3,36	25,76	52,77	36,05	0,66
	108*/109*	Суп картофельный с клецками	205	2,85	3,67	15,03	115,4	16,84	0,084	0,06	4,6	26,7	57,8	20,3	0,94
	289*	Рагу из окорочков куриных	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	37	0,28	0,06	1,36	7,40		0,28	0,07		0,09	0,48	0,24	0,63
	ГП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20		0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27
	420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
ГП	Печенье «Сердце Кубани»	36	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018		10,40	32,40	7,20	0,76	
ГП	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
всего (норма — не менее 700г): 906															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			27,07	27,09	91,90	766,90	68,54	0,657	0,695	33,52	314,45	433,14	145,64	7,98	
ОБЕД															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
потребности (35% от суточной)	62*	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7		0,057	0,066	3,36	25,76	52,77	36,05	0,66
	108*/109*	Суп картофельный с клецками	255	3,56	4,59	18,79	144,3	21,05	0,11	0,075	5,75	33,4	72,2	25,4	1,18
	289*	Рагу из окорочков куриных	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	39	0,29	0,06	1,46	7,80		0,29	0,074		0,10	0,51	0,25	0,66
	ГП	Хлеб пшеничный	72	1,04	0,45	4,14	25,80		0,038	0,027	0,01	11,76	12,16	3,85	0,37
	420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
ГП	Печенье «Сердце Кубани»	36	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018		10,40	32,40	7,20	0,76	
ГП	Плоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,30	44,70		0,03	0,02	9,50	15,20	10,50	8,60	2,10	
всего (норма — не менее 800г): 972															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			28,05	28,11	96,31	800,50	72,75	0,703	0,72	34,17	323,32	450,14	151,31	8,25	

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могиляного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2017)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая консервированная	55	0,66	2,6	4,2	43	0,018	0,028	4,1	22	21	8,25	0,39	
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	48,4	0,18	0,16	0,81	53,8	72	19,98	3,26
	203*	Макаронные изделия отварные с маслом (150г/масло)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	29,50	0,059	0,03		12,55	38,80	8,40	0,84
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,23	0,68	3,60	0,14	0,03		0,05	0,24	0,11	0,30	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20		0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
	388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20		0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40	0,63
			всего (норма — не менее 500г):	553											
			ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет	23,14	24,12	73,11	602,60	77,90	0,421	0,513	104,92	113,45	139,31	41,37	5,53
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
	ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая консервированная	50	0,6	2,35	4,75	39,1	0,016	0,025	3,75	20,00	19,10	7,50	0,35
294*		Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
203*		Макаронные изделия отварные с маслом (180г/масло)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	35,24	0,071	0,035		14,98	46,34	10,00	1,00
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05		0,06	0,33	0,16	0,42	
ГП		Хлеб пшеничный	36	0,38	0,17	1,57	9,84		0,014	0,011	0,01	4,50	4,64	1,48	0,13
389*		Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00		20,20	84,80		0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
		всего (норма — не менее 550г):	601												
		ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше	26,34	26,45	81,30	666,14	89,04	0,513	0,52	8,66	113,32	164,41	49,34	8,32	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ОБЕД (35% от суточной потребности)		45*	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,013	0,023	10,26	14,98	16,99	9,05	0,28
	102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60		0,182	0,058	4,66	34,14	70,48	28,46	1,64
	265*	Плов	220	18,50	41,30	37,90	598,40		0,57	0,132	1,88	18,20	256,10	58,14	2,65
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40		0,20	0,05		0,07	0,35	0,17	0,46
	ГП	Хлеб пшеничный	51	0,73	0,32	2,97	18,48		0,027	0,02	0,01	8,47	8,75	2,78	0,26
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
	ГП	Печенье «Осенние узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	3,30	0,024	0,015		8,70	27,00	6,00	0,63
			всего (норма — не менее 700г):	789											
			ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет	26,98	52,94	93,09	970,98	3,30	1,016	0,298	19,36	97,36	383,63	106,76	6,24
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ОБЕД (35% от суточной потребности)	96*	Рассольник ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,02	5,1	11,98	107,3		0,093	0,058	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93
	229*	Рыба (филе минтая), тушенная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02
	312*	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70		0,167	0,133	21,79	44,37	103,90	33,30	1,21
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	43	0,42	0,07	2,00	10,70		0,42	0,1		0,14	0,70	0,36	0,90
	ГП	Хлеб пшеничный	72	1,04	0,45	4,14	25,80		0,038	0,027	0,01	11,76	12,16	3,85	0,37
	388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20		0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40	0,63
	ГП	Печенье «Осенние узоры»	60	4,50	10,20	40,80	276,00	6,60	0,048	0,03		17,40	54,00	12,00	1,30
	338*	Плоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,90	32,90		0,021	0,014	7,00	11,20	7,70	6,30	1,54
			всего (норма — не менее 800г):	1000											
			ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше	24,32	28,08	115,71	831,60	13,58	0,859	0,478	141,66	182,20	433,19	141,59	7,90

Премия пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотыляго и В.А. Тутельнича. - М: ДеЛи плюс, 2017)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
Завтрак (20% от суточной потребности)	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
	302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60		0,14	0,03		0,05	0,24	0,11	0,30
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,22	0,10	0,35	5,45		0,008	0,006	0,01	2,50	2,58	0,82	0,08
	349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63
			всего (норма — не менее 550г):	553											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше				28,71	24,27	92,48	707,05	53,80	0,612	0,373	1,56	109,31	348,62	201,83	10,10
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
Обед (35% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,20		0,016	0,025	3,40	35,50	36,55	18,10	1,02
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5сметана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80		0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23
	271*	Котлеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	48,85	0,16	0,091	0,23	18,47	125,5	18,76	2,01
	302*	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,60	5,40	46,60	265,50		0,148	0,061		28,90	190,80	41,10	3,20
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50		0,41	0,099		0,14	0,69	0,35	0,90
	ГП	Хлеб пшеничный	71	1,00	0,44	4,08	25,40		0,037	0,027	0,01	11,60	11,99	3,80	0,56
	388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20		0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40	0,63
	ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012		6,96	21,60	4,80	0,50
	338*	Плоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,90	32,90		0,021	0,014	7,00	11,20	7,70	6,30	1,54
			всего (норма — не менее 800г):	1007											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше				27,39	39,19	131,39	1048,90	51,49	0,873	0,433	121,32	183,77	452,83	122,71	11,39

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А-рет.экв/сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 20% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	15,4	15,8	67	470	140	0,24	0,28	12	220	220	50	2,4	
Итого завтрак (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,20	28,60	119,40	855,20	248,80	0,6	0,51	33,40	387,70	388,60	128,00	7,40	

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А-рет.экв/сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 20% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	18	18,4	76,6	544	180	0,28	0,32	14	240	240	60	3,6	
Итого завтрак (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	25,48	25,14	79,92	618,10	193,30	1,54	1,12	16,60	261,25	343,56	83,95	5,64	

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А-рет.экв/сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2	
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	32,73	32,82	124,03	845,15	248,18	0,73	0,49	36,50	443,90	486,30	149,20	8,80	

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А-рет.экв/сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,1	957	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3	
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	31,59	32,40	137,50	959,85	319,24	0,88	0,59	35,60	496,60	563,40	162,90	10,03	