

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г			
Неделя 1							
День 1							
завтрак	КАША вязкая молочная из риса и пшени	250	9,5	12	39,9	175	2011
	Сыр полутвердый (порции)	15	3,5	4,4	0	75	2021
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	574
	Пряники***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	581
Итого за завтрак:		550	19,3	18,1	93,7	617,5	
обед	ОВОЩИ консервированные (порциями) помидоры **	100	0,8	0,1	1,7	11	149
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	95
	Тефтели мясные 2 вариант	120	12,1	15	12,5	223,2	279
	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,9	35,5	221,4	256
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,6	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8	574
	Фрукты свежие (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за обед:		1020	28,3	26,8	118,4	816	
полдник	Пирожки печенные из сдобного теста (с яблоком)	150	8	6,8	44,8	273	564
	Кефир, ацидофелин, простокваша, ряженка, айран	200	5,8	5	8	106	386
Итого за полдник:		350	13,8	11,8	52,8	379	
Итого за день:		1920	61,4	56,7	264,9	1812,5	

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1											
День 2											
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ОГУРЦЫ **				100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА				100	10,6	13,2	14,3	218,5	321	2016
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ				30	0,3	1	1,4	15,5	419-ттк	2021
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ				180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ				200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:					670	21,5	19,7	96,8	651,5		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ				100	1,3	6,1	6,2	84,2	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЬМИ				250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ				120	10,4	9,7	13,1	182,4	239-ттк	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ				180	3,9	5,7	27,1	176,5	145	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ				200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:					935	31,8	29	112,9	840,6		
полдник	БЛИНЧИКИ				145	7,4	11,6	42,4	303,8	399	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ				200/15	1,5	1,2	17	85,4	378	2011
Итого за полдник:					360	8,9	12,8	59,4	389,2		
Итого за день:					1965	62,2	61,5	269,1	1881,3		

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1											
День 3											
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ) помидоры **				100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
	ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯЩИ-рыбные				110	9,5	11	12	166,5	486-гтк	2021
	ДЮБЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ				180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ				30	0,3	1	1,4	15,5	419-гтк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ				200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак					680	20,6	20	73,5	537,9		
обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ				110	1,3	0,2	8,1	43,3	56	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ				250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ				220	14,7	19,2	32,8	473,8	263	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ				200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ПРЯНИКИ***				20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед:					880	26,1	26,5	128,5	973,8		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ				160	8,2	4	48	260,8	451	2008
	МОЛОКО КИпяченое				200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за полдник:					360	14,1	9,1	57,8	371,3		
Итого за день:					1920	60,8	55,6	259,8	1883		

** - допускается выдача иных овощей

***. допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверть

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1											
День 4											
завтрак	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные				200	15,9	15,9	47,4	396	286-гтк	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ				15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ				200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ				100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:					565	21,5	18,2	97,6	638,5		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ				100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ				250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
	МЯСО ТУШЕНОЕ				100	10,6	18,2	2,6	305	256	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ				180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ				200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				55	4,2	0,4	27,1	128,7	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*				120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед:					1045	27,2	32,3	111,3	925,7		
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА				150	7,1	6,9	25,1	189	225	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ				200	3,8	3	24,4	141	382	2011
Итого за полдник:					350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день:					1960	59,6	60,4	258,4	1894,2		

* - допускается выдача иных фруктов

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
						Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1											
День 5											
завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ				100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	ВОК ИЗ ПИЦЦЫ С РИСОМ				200	13,9	15	35,8	327,6	375-гтк	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ				180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (манго, апельсин)*				100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
Итого за завтрак:					640	23,4	24,1	91,4	673,6		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ) огурцы **				100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ				250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ				110	13,8	16,7	8,9	292	297	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)				200	5,5	7,7	31,8	150,5	400-гтк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ				200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:					950	30	30,1	110,2	813,9		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВОНОГО ТЕСТА (с яблоком)				150	8	6,8	44,8	273	564	2021
	КЕФИР				200	5,8	5	8	106	386	2011
Итого за полдник:					350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:					1590	53,4	54,2	201,6	1487,5		

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 6								
завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры **	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	130	11,2	15,7	11,1	258,7	274	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5,3	30,6	180	324	2008
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		670	19,3	21,8	82	629,5		
обед	ЫКРА КАБАЧКОВАЯ (пром. производство)	100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ пшенной	250	2	2,7	12,1	85,8	101	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛОВИТЕЛЬСКИЕ	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, тушенные в соусе	200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		930	27,9	30	112,3	836,5		
полдник	БЛИНЧИКИ	145	7,4	11,6	42,4	303,8	399	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/15	1,5	1,2	17	85,4	378	2011
Итого за полдник:		360	8,9	12,8	59,4	389,2		
Итого за день:		1960	56,1	64,6	253,7	1855,2		

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2										
День 1										
завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ			250	10,25	8	46,12	299,37	223	2021
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)			10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)			10	2,3	3		35,8	75	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ			200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ			40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за завтрак:				550	22,15	22,1	95,72	671,27		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы **			100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ			250	2,7	3,5	9,4	80	115	2021
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ			240	16	27,5	37,3	518,2	259	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ			45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ			35	2,8	0,5	14	72,1	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*			100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:				970	26,7	32,5	114,4	914,6		
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА			150	7,1	6,9	25,1	189	225	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ			200	3,8	3	24,4	141	382	2011
Итого за полдник:				350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день:				1870	59,75	64,5	259,62	1915,87		

* - допускается выдача иных фруктов
 ** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г								
Неделя 2											
День 2											
завтрак											
					100	0,7	0,1	1,9	11	148	2021
					110	11,9	11,2	15	304,3	326	2016
					180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
					30	0,3	1	1,4	15,5	419-тгк	2021
					200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
					30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
					20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
					670	23,6	18,8	87,5	708,6		
Итого за завтрак:					100	1	6,1	7,5	89	22	2021
обед					250	1,9	4,4	7	75	95	2021
					100	12,8	4,1	5,9	112,6	308	2021
					200	4,3	13,1	32,6	266,1	142	2011
					200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
					45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
					40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:					935	26,8	28,9	114,9	828,4		
полдник					150	8	6,8	44,8	273	564	2021
					200	5,8	5	8	106	386	2011
Итого за полдник:					350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:					1955	64,2	59,5	255,2	1916		

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 среда

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2											
День 3											
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)				100	1,9	8,9	7,7	118	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ				200	16,6	13,4	4,6	268,2	268-гтк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ				200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*				100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ВАФЛИ ***				20	0,6	0,7	15,5	70,8	580	2021
Итого за завтрак:					660	23,6	24,1	75,6	675		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ				100	1,4	6,1	7,6	91	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ				250	6,3	3,6	14,6	115,8	113	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ				110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ				180	4,9	4,7	30	181,8	225	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ				200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:					925	30,5	29,3	111	818,9		
полдник	БЛИНЧИКИ				145	7,4	11,6	42,4	303,8	399	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ				200/15	1,5	1,2	17	85,4	378	2011
Итого за полдник:					360	8,9	12,8	59,4	389,2		
Итого за день:					1945	63	66,2	246	1883,1		

* - допускается выдача иных фруктов

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептов	Сборник рецептов	
						Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Неделя 2											
День 4											
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ				100	0,8	6	2,6	68	16	2021
	ТЕФЕЛИ РЫБЬЕ				120	10,4	9,7	13,1	182,4	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ				180	4,9	7,2	10,4	126,1	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА				200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за завтрак:					680	23	24,1	80,1	630,5		
обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ				100	1,5	6	8,4	94,1	1	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ				250	2,6	5,1	13,3	109,5	100	2021
	ГУЛЯШ				110	11,7	15,3	4,2	320,5	260	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ				200	2,9	5,9	34	200,1	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД				200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				45	3,6	0,7	18	92,7	574	2021
Итого за обед:					950	25,8	33,5	111,1	968,2		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ				160	8,2	4	48	260,8	451	2008
	МОЛОКО КИЛЯЧЕНОЕ				200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за полдник:					360	14,1	9,1	57,8	371,3		
Итого за день:					1990	62,9	66,7	249	1970		

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г								
Неделя 2 День 5											
завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ				100	0,4	6,1	7,6	92	30	2021
	ПЛОВ из мяса				200	14,6	16,9	34,6	368	330	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ				200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				20	1,6	0,3	8	41,2	573	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*				100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак					650	19,6	24	84,3	655,4		
обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ) помидоры **				100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ				250	1,9	4,4	7	75	95	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА				110	16,4	19,8	33,6	329,9	294-гтк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ				180	4,7	3,5	27,7	154,5	223	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ				200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)*				120	0,5	0,5	11,8	52,8	82	2021
Итого за обед					1030	30,8	29,3	132,8	861,8		
полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА				150	7,1	6,9	25,1	189	225	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ				200	3,8	3	24,4	141	382	2011
Итого за полдник					350	10,9	9,9	49,5	330		
Итого за день					2030	61,3	63,2	266,6	1847,2		

* - допускается выдача иных фруктов

** - допускается выдача иных овощей

сезон: зимний
 возрастная категория: 12 лет и старше
 суббота

Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2											
День 6											
завтрак	ОВОЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ) огурцы **				100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ				100	11,2	11,4	8,3	242,5	301-гтк	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ				180	6,7	5,9	35,5	221,4	256	2021
	ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ				200	0,3	0,1	21,7	89,9	467	2016
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак					630	22,9	18	90	676,2		
обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ				100	1,2	5,1	5,5	73	2	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ				250	2,5	3,9	11,1	89,3	128	2021
	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ				230	15,3	20,1	34,3	495,5	263	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ				200	2,8	2,5	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ				45	3,4	0,4	22,1	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ				25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ПРЯНИКИ***				20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за обед					870	28,3	33,3	111,4	975,8		
полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДЮБНОГО ТЕСТА (с яблоком)				150	8	6,8	44,8	273	564	2021
	КЕФИР				200	5,8	5	8	106	386	2011
Итого за полдник:					350	13,8	11,8	52,8	379		
Итого за день:					1850	65	63,1	254,2	2031		

** - допускается выдача иных овощей

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	20,93	20,32	89,17	624,75
СанПиН 100 % суточной нормы:	90	92	383	2720
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:	18	18,4	76,6	544
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:	22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней	23,26	22,08	23,28	22,97

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	28,55	29,12	115,60	867,75
СанПиН 100 % суточной нормы:	90	92	383	2720
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:	27	27,6	114,9	816
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:	31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 6 дней	31,72	31,65	30,18	31,90

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	11,73	11,37	55,28	372,95
СанПиН 100 % суточной нормы:	90	92	383	2720
норма по СанПиН 10 % от суточной нормы:	9	9,2	38,3	272
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:	13,5	13,8	57,45	408
выход норм в % соотношении за 6 дней	13,04	12,36	14,43	13,71

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК -60-75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	58,92	58,83	251,25	1802,28
СанПиН 100 % суточной нормы:	90	92	383	2720
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:	54	55,2	229,8	1632
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:	67,5	69	287,25	2040
выход норм в % соотношении за 6 дней	65,46	63,95	65,60	66,26

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	0	22,48	21,85	85,54	669,50
СанПиН 100 % суточной нормы:	77	90	92	383	2720
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:	15,4	18	18,4	76,6	544
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:	19,3	22,5	23	95,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней	0	24,97	23,75	22,33	24,61

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	0	28,15	31,13	115,93	894,62
СанПиН 100 % суточной нормы:	77	90	92	383	2720
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:	23,1	27	27,6	114,9	816
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:	27	31,5	32,2	134,05	952
выход норм в % соотношении за 6 дней	0,00	31,28	33,84	30,27	32,89

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдники за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	353,33	12,07	10,88	53,63	363,08
СанПиН 100 % суточной нормы:		90	92	383	2720
норма по СанПиН 10 % от суточной нормы:		9	9,2	38,3	272
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		13,5	13,8	57,45	408
выход норм в % соотношении за 6 дней		13,41	11,83	14,00	13,35

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =60-75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	0	63	64	255	1927
СанПиН 100 % суточной нормы:	77	90	92	383	2720
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:	38,5	54	55,2	229,8	1632
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:	46,2	67,5	69	287,25	2040
выход норм в % соотношении за 6 дней	0,00	69,66	69,42	66,61	70,85

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белк	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
					Пищевые вещества		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1 ДЕНЬ	0	550	19,3	18,1	93,7	617,5	
2 ДЕНЬ	0	670	21,5	19,7	96,8	651,5	
3 ДЕНЬ	0	680	20,6	20	73,5	537,9	
4 ДЕНЬ	0	565	21,5	18,2	97,6	638,5	
5 ДЕНЬ	0	640	23,4	24,1	91,4	673,6	
6 ДЕНЬ	0	670	19,3	21,8	82	629,5	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	0	629,17	20,93	20,32	89,17	624,75	
7 ДЕНЬ	0	550	22,15	22,1	95,72	671,27	
8 ДЕНЬ	0	670	23,6	18,8	87,5	708,6	
9 ДЕНЬ	0	660	23,6	24,1	75,6	675	
10 ДЕНЬ	0	680	23	24,1	80,1	630,5	
11 ДЕНЬ	0	650	19,6	24	84,3	655,4	
12 ДЕНЬ	0	630	22,9	18	90	676,2	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	####	640,00	22,48	21,85	85,54	669,50	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	####	634,58	21,70	21,08	87,55	647,12	

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЬ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белк	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
					Пищевые вещества		
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1 ДЕНЬ	0	1020	28,3	26,8	118,4	816	
2 ДЕНЬ	0	935	31,8	29	112,9	840,6	
3 ДЕНЬ	0	880	26,1	26,5	128,5	973,8	
4 ДЕНЬ	0	1045	27,2	32,3	111,3	925,7	
5 ДЕНЬ	0	950	30	30,1	110,2	813,9	
6 ДЕНЬ	0	930	27,9	30	112,3	836,5	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	0	960	28,55	29,12	115,60	867,75	
7 ДЕНЬ	0	970	26,7	32,5	114,4	914,6	
8 ДЕНЬ	0	935	26,8	28,9	114,9	828,4	
9 ДЕНЬ	0	925	30,5	29,3	111	818,9	
10 ДЕНЬ	0	950	25,8	33,5	111,1	968,2	
11 ДЕНЬ	0	1030	30,8	29,3	132,8	861,8	
12 ДЕНЬ	0	870	28,3	33,3	111,4	975,8	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	0	946,67	28,15	31,13	115,93	894,62	
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕДЬ):	0	953,33	28,35	30,13	115,77	881,18	

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	Белк		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	0	0		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	0	0	350	13,8	11,8	52,8	379
2 ДЕНЬ	0	0	360	8,9	12,8	59,4	389,2
3 ДЕНЬ	0	0	360	14,1	9,1	57,8	371,3
4 ДЕНЬ	0	0	350	10,9	9,9	49,5	330
5 ДЕНЬ	0	0	350	13,8	11,8	52,8	379
6 ДЕНЬ	0	0	360	8,9	12,8	59,4	389,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	0	0	355,00	11,73	11,37	55,28	372,95
7 ДЕНЬ	0	0	350	10,9	9,9	49,5	330
8 ДЕНЬ	0	0	350	13,8	11,8	52,8	379
9 ДЕНЬ	0	0	360	8,9	12,8	59,4	389,2
10 ДЕНЬ	0	0	360	14,1	9,1	57,8	371,3
11 ДЕНЬ	0	0	350	10,9	9,9	49,5	330
12 ДЕНЬ	0	0	350	13,8	11,8	52,8	379
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:			353,33	12,07	10,88	53,63	363,08
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):			354,17	11,90	11,13	54,46	368,02