

УТВЕРЖДАЮ
ИП Игнаткина Н.А.



Н. А. Игнаткина

« 1 » декабря 2024 год

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 10

им. Б.А.Плетиня

« 1 » декабря 2024 год
М.Н. Макеева

« 1 » декабря 2024 год

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(12 – ти дневное)

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Сезон: зимне-весенний

Возраст: 7 - 11 лет

в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| завтрак | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 200 | 7,6 | 9,6 | 31,9 | 245,9 | 175 | 2011 |
| | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)п | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 75 | 2021 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ п | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,4 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 25 | 2 | 0,4 | 10 | 51,5 | 574 | 2021 |
| | ПРЯНИКИ п*** | 20 | 1,1 | 0,9 | 14,8 | 73,2 | 580 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 500 | 17,4 | 15,8 | 85,7 | 555,9 | | |
| обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п** | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,6 | 149 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п | 200 | 1,5 | 3,5 | 5,6 | 60 | 95 | 2021 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ | 110 | 11,1 | 13,8 | 11,4 | 204,6 | 279 | 2011 |
| | МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п | 150 | 5,6 | 5 | 29,6 | 184,5 | 256 | 2021 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 61,8 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за обед: | | 890 | 25,5 | 23,8 | 109,3 | 741,1 | | |
| Итого за день: | | 1390 | 42,9 | 39,6 | 195 | 1297 | | |

- допускается выдачи иных фруктов

* - допускается выдачи иных овощей

** - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| неделя 1 день 2 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п** | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,6 | 149 | 2021 |
| | ШАШЛЫЧКИ ИЗ МЯСА | 100 | 10,6 | 13,2 | 14,3 | 218,5 | 321 | 2016 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ п-ттк | 25 | 0,2 | 0,8 | 1,2 | 13 | 419-ттк | 2021 |
| | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п | 155 | 4,2 | 4 | 25,8 | 156,6 | 225 | 2021 |
| | ЛИМОНАД АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0,3 | 0,1 | 21,7 | 89,9 | 467 | 2016 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,5 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 585 | 19,3 | 18,7 | 84,3 | 584,3 | | |
| обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ п | 70 | 0,9 | 4,3 | 4,3 | 58,9 | 31 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п | 200 | 5 | 2,9 | 11,7 | 92,6 | 113 | 2021 |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-ттк | 110 | 9,5 | 9 | 12 | 166,5 | 239 | 2011 |
| | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ | 150 | 3,2 | 7,7 | 23,9 | 173,1 | 145 | 2011 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,9 | 94 | 462 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 25 | 2 | 0,4 | 10 | 51,5 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 795 | 26,9 | 27,5 | 95,5 | 730,2 | | |
| Итого за день: | | 1380 | 46,2 | 46,2 | 179,8 | 1314,5 | | |

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| неделя 1 день 3 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п** | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,6 | 148 | 2021 |
| | ПАЛОЧКИ-ХРУСТЯШКИ-рыбные-тгк | 110 | 9,5 | 11 | 12 | 166,5 | 486-тгк | 2021 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п | 150 | 4,1 | 6 | 8,7 | 105 | 377 | 2021 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ п-тгк | 30 | 0,3 | 1 | 1,4 | 15,7 | 419-тгк | 2021 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 600 | 18,8 | 18,7 | 66,1 | 489,2 | | |
| обед | САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ | 60 | 0,7 | 0,1 | 4,4 | 23,6 | 56 | 2011 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п | 200 | 2,1 | 4,1 | 10,6 | 87,6 | 100 | 2021 |
| | РАГУ ИЗ СВИНИНЫ | 200 | 13,3 | 17,5 | 29,8 | 430,9 | 263 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,8 | 98 | 476 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 25 | 2 | 0,4 | 10 | 51,5 | 574 | 2021 |
| | ПРЯНИКИ п*** | 20 | 1,1 | 0,9 | 14,8 | 73,2 | 581 | 2021 |
| Итого за обед: | | 745 | 22,4 | 23,5 | 113,1 | 858,4 | | |
| Итого за день: | | 1345 | 41,2 | 42,2 | 179,2 | 1347,6 | | |

** - допускается выдачи иных овощей

*** - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------|---------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| неделя / день | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| завтрак | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 180 | 14,4 | 14,4 | 42,7 | 360 | 30 | 2021 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 15 | 1,1 | 1,3 | 8,3 | 49,1 | 301-ттк | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ п | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 256 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,8 | 457 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 573 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 535 | 19,2 | 16,7 | 87,9 | 579,1 | | |
| обед | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ п | 60 | 0,7 | 3,1 | 3,3 | 43,8 | 2 | 2021 |
| | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯп | 200 | 2 | 3,1 | 8,9 | 71,4 | 128 | 2021 |
| | МЯСО ТУШЕНОЕ | 90 | 9,5 | 16,4 | 2,3 | 274,5 | 256 | 2011 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п | 150 | 3,9 | 3,2 | 23,1 | 137,1 | 223 | 2021 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ п | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 35 | 2,8 | 0,5 | 14 | 72,1 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 52,8 | 82 | 2021 |
| Итого за обед: | | 905 | 23,5 | 27,3 | 97,5 | 808,7 | | |
| Итого за день: | | 1440 | 42,7 | 44 | 185,4 | 1387,8 | | |

* - допускается выдачи иных фруктов

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| неделя 1 день 5 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ п | 60 | 1 | 3,6 | 4,9 | 56,4 | 9 | 2021 |
| | ВОК ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ-ттк | 180 | 12,5 | 13,9 | 32,2 | 294,8 | 375-ттк | 2021 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ п | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 465 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,8 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)п* | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 82 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 580 | 20,2 | 20,7 | 76 | 565,2 | | |
| обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огу | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,6 | 149 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п | 200 | 1,5 | 3,5 | 5,6 | 60 | 95 | 2021 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 100 | 12,6 | 15,2 | 8,1 | 265,4 | 297 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)п-ттк | 150 | 4,1 | 5,8 | 23,8 | 112,9 | 400-ттк | 2021 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 35 | 2,8 | 0,5 | 14 | 72,1 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 795 | 26,3 | 25,7 | 97,3 | 720 | | |
| Итого за день: | | 1375 | 46,5 | 46,4 | 173,3 | 1285,2 | | |

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| неделя 2 день 1 | | | | | | | | |
| завтрак | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п | 200 | 8,2 | 6,4 | 36,9 | 239,5 | 56 | 2011 |
| | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 260 | 2011 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 | 223 | 2021 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 500 | 20,1 | 20,5 | 86,5 | 611,4 | | |
| обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п** | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,6 | 149 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ п | 200 | 2,1 | 2,8 | 7,5 | 64 | 115 | 2021 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 13,4 | 22,9 | 31,1 | 432,1 | 259 | 2011 |
| | | | | | | | | |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ п | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 30 | 2,4 | 0,5 | 12 | 61,8 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за обед: | | 830 | 22,4 | 27,1 | 101,2 | 786,1 | | |
| Итого за день: | | 1330 | 42,5 | 47,6 | 187,7 | 1397,5 | | |

* - допускается выдачи иных фруктов

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 2 | | | | | | | | |
| завтрак | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы п** | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6,6 | 148 | 2021 |
| | НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ | 100 | 10,8 | 10,2 | 13,6 | 276,6 | 326 | 2016 |
| | МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п | 150 | 5,6 | 5 | 29,6 | 184,5 | 256 | 2021 |
| | СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ п-тتك | 25 | 0,2 | 0,8 | 1,2 | 13 | 419-тتك | 2021 |
| | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п | 200 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45 | 492 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,8 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 575 | 20,2 | 16,7 | 74,2 | 613,7 | | |
| обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК п | 60 | 0,6 | 3,7 | 4,5 | 53,4 | 22 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п | 200 | 1,5 | 3,5 | 5,6 | 60 | 95 | 2021 |
| | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п-тتك | 100 | 12,8 | 4,1 | 5,9 | 112,6 | 308-тتك | 2021 |
| | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 180 | 3,9 | 11,8 | 29,4 | 239,9 | 142 | 2011 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,8 | 98 | 476 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 25 | 2 | 0,4 | 10 | 51,5 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 805 | 24 | 24 | 98,9 | 709 | | |
| Итого за день: | | 1380 | 44,2 | 40,7 | 173,1 | 1322,7 | | |

* - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| неделя / день | | | | | | | | |
| З | | | | | | | | |
| завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 70,8 | 150 | 2021 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙп-ттк | 150 | 13,5 | 11,6 | 3,5 | 201,2 | 268-ттк | 2021 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| | ПРЯНИКИ п*** | 20 | 1,1 | 0,9 | 14,8 | 73,2 | 581 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 560 | 19,4 | 18,6 | 67,7 | 545,4 | | |
| обед | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ п | 60 | 0,8 | 3,7 | 4,6 | 54,6 | 26 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п | 200 | 5 | 2,9 | 11,7 | 92,6 | 113 | 2021 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ | 110 | 11,1 | 13,8 | 11,4 | 204,6 | 279 | 2011 |
| | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ п | 155 | 4,2 | 4 | 25,8 | 156,6 | 225 | 2021 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ п | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 805 | 27,5 | 25,4 | 98,5 | 722,4 | | |
| Итого за день: | | 1365 | 46,9 | 44 | 166,2 | 1267,8 | | |

* - допускается выдачи иных фруктов

*** - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 4 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ п | 60 | 0,5 | 3,6 | 1,6 | 40,8 | 16 | 2021 |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 110 | 9,5 | 9 | 12 | 166,5 | 239 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п | 150 | 4,1 | 6 | 8,7 | 105 | 377 | 2021 |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА п | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,3 | 78 | 496 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 25 | 1,9 | 0,2 | 15,3 | 58,5 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 565 | 18,3 | 19,4 | 63,9 | 490 | | |
| | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ п | 70 | 1 | 4,2 | 5,9 | 65,9 | 1 | 2021 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п | 200 | 2,1 | 4,1 | 10,6 | 87,6 | 100 | 2021 |
| | ГУЛЯШ | 100 | 10,6 | 14,9 | 2,9 | 309 | 260 | 2011 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 155 | 2,3 | 4,6 | 26,4 | 155,2 | 324 | 2008 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД п | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 486 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 815 | 23,1 | 28,9 | 97,5 | 863,1 | | |
| Итого за день: | | 1380 | 41,4 | 48,3 | 161,4 | 1353,1 | | |

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 5 | | | | | | | | |
| завтрак | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 0,3 | 3,7 | 4,6 | 55,2 | 236 | 2012 |
| | ПЛОВ ИЗ МЯСА | 160 | 11,7 | 13,52 | 27,7 | 331,2 | 79 | 2021 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ п | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п* | 110 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 48,4 | 82 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 580 | 16,6 | 18,22 | 75,4 | 586,2 | | |
| обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п** | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6,6 | 149 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п | 200 | 1,5 | 3,5 | 5,6 | 60 | 95 | 2021 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА-гтк | 100 | 14,9 | 18 | 30,5 | 299,8 | 294-гтк | 2011 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ п | 150 | 3,9 | 3,2 | 23,1 | 137,1 | 223 | 2021 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ п | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 52,8 | 82 | 2021 |
| Итого за обед: | | 880 | 26,2 | 26 | 115 | 753,7 | | |
| Итого за день: | | 1460 | 42,8 | 44,22 | 190,4 | 1339,9 | | |

- допускается выдачи иных фруктов

- допускается выдачи иных овощей

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 560 | 18,98 | 18,12 | 80 | 554,74 |
| СанПиН 100 % суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПиН 20 % от суточной нормы: | | 15,4 | 15,8 | 67 | 470 |
| норма по СанПиН 25 % от суточной нормы: | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 24,65 | 22,94 | 23,88 | 23,61 |

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 826 | 24,92 | 25,56 | 102,54 | 771,68 |
| СанПиН 100 % суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПиН 30 % от суточной нормы: | | 23,1 | 23,7 | 100,5 | 705 |
| норма по СанПиН 35 % от суточной нормы: | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 32,36 | 32,35 | 30,61 | 32,84 |

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)

| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 1386 | 43,9 | 43,68 | 182,54 | 1326,42 |
| СанПиН 100 % суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПиН 50 % от суточной нормы: | | 38,5 | 39,5 | 167,5 | 1175 |
| норма по СанПиН 60 % от суточной нормы: | | 46,2 | 47,2 | 201 | 1410 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 57,01 | 55,29 | 54,49 | 56,44 |

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 556 | 18,92 | 18,684 | 73,54 | 569,34 |
| СанПиН 100 % суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПиН 20 % от суточной нормы: | | 15,4 | 15,8 | 67 | 470 |
| норма по СанПиН 25 % от суточной нормы: | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 25 | 23,65 | 21,95 | 24,23 |

| ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 827 | 24,64 | 26,28 | 102,22 | 766,86 |
| СанПиН 100 % суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПиН 30 % от суточной нормы: | | 23,1 | 23,7 | 100,5 | 705 |
| норма по СанПиН 35 % от суточной нормы: | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 32,00 | 33,27 | 30,51 | 32,63 |

| ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| итого за 5 дней (вторую неделю) в среднем фактически: | 1383 | 43,56 | 44,964 | 175,76 | 1336,2 |
| СанПиН 100 % суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПиН 50 % от суточной нормы: | | 38,5 | 39,5 | 167,5 | 1175 |
| норма по СанПиН 60 % от суточной нормы: | | 46,2 | 47,2 | 201 | 1410 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 56,57 | 56,92 | 52,47 | 56,86 |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ | суммарный вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | |
| 1 ДЕНЬ | 500 | 17,4 | 15,8 | 85,7 | 555,9 |
| 2 ДЕНЬ | 585 | 19,3 | 18,7 | 84,3 | 584,3 |
| 3 ДЕНЬ | 600 | 18,8 | 18,7 | 66,1 | 489,2 |
| 4 ДЕНЬ | 535 | 19,2 | 16,7 | 87,9 | 579,1 |
| 5 ДЕНЬ | 580 | 20,2 | 20,7 | 76 | 565,2 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ: | 560 | 18,98 | 18,12 | 80 | 554,74 |
| 6 ДЕНЬ | 500 | 20,1 | 20,5 | 86,5 | 611,4 |
| 7 ДЕНЬ | 575 | 20,2 | 16,7 | 74,2 | 613,7 |
| 8 ДЕНЬ | 560 | 19,4 | 18,6 | 67,7 | 545,4 |
| 9 ДЕНЬ | 565 | 18,3 | 19,4 | 63,9 | 490 |
| 10 ДЕНЬ | 580 | 16,6 | 18,22 | 75,4 | 586,2 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ: | 556 | 18,92 | 18,684 | 73,54 | 569,34 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК): | 558 | 18,95 | 18,402 | 76,77 | 562,04 |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ | суммарный вес блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 1 ДЕНЬ | 890 | 25,5 | 23,8 | 109,3 | 741,1 |
| 2 ДЕНЬ | 795 | 26,9 | 27,5 | 95,5 | 730,2 |
| 3 ДЕНЬ | 745 | 22,4 | 23,5 | 113,1 | 858,4 |
| 4 ДЕНЬ | 905 | 23,5 | 27,3 | 97,5 | 808,7 |
| 5 ДЕНЬ | 795 | 26,3 | 25,7 | 97,3 | 720 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ: | 826 | 24,92 | 25,56 | 102,54 | 771,68 |
| 6 ДЕНЬ | 830 | 22,4 | 27,1 | 101,2 | 786,1 |
| 7 ДЕНЬ | 805 | 24 | 24 | 98,9 | 709 |
| 8 ДЕНЬ | 805 | 27,5 | 25,4 | 98,5 | 722,4 |
| 9 ДЕНЬ | 815 | 23,1 | 28,9 | 97,5 | 863,1 |
| 10 ДЕНЬ | 880 | 26,2 | 26 | 115 | 753,7 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ: | 827 | 24,64 | 26,28 | 102,22 | 766,86 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ): | 826,5 | 24,78 | 25,92 | 102,38 | 769,27 |