

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 14

А.А. Куркина

« 14 » 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова
2023 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях Ейского района для
возрастной группы 12 лет и старше на зимне-весенний период

Расчет доли калорийности **затраков и обедов** от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 12 лет и старше

| дни недели | завтрак | % завтрака от суточной потребности | обед | % обеда от суточной потребности | всего за день | % от суточной потребности |
|-----------------------------|---------|------------------------------------|---------|---------------------------------|---------------|---------------------------|
| 1 | 920,63 | 32,83 | 949,94 | 34,92 | 1870,57 | 68,08 |
| 2 | 896,67 | 31,98 | 1039,77 | 38,23 | 1936,43 | 70,48 |
| 3 | 716,65 | 25,56 | 1248,62 | 45,91 | 1965,28 | 71,53 |
| 4 | 675,03 | 24,07 | 976,27 | 35,89 | 1651,30 | 60,10 |
| 5 | 736,31 | 26,26 | 879,40 | 32,33 | 1615,71 | 58,81 |
| 6 | 726,19 | 25,90 | 927,02 | 34,08 | 1653,21 | 60,17 |
| 7 | 699,71 | 24,95 | 956,88 | 35,18 | 1656,59 | 60,30 |
| 8 | 678,07 | 24,18 | 897,86 | 33,01 | 1575,92 | 57,36 |
| 9 | 874,27 | 31,18 | 936,72 | 34,44 | 1810,98 | 65,91 |
| 10 | 738,72 | 26,34 | 1040,04 | 38,24 | 1778,76 | 64,74 |
| 11 | 829,79 | 29,59 | 861,91 | 31,69 | 1691,70 | 61,57 |
| 12 | 479,65 | 17,11 | 931,90 | 34,26 | 1411,54 | 51,38 |
| среднее значение за 12 дней | 747,64 | 26,66 | 970,53 | 35,68 | 1718,17 | 62,54 |

| показатель | среднее значение за завтрак | среднее значение за обед |
|------------|-----------------------------|--------------------------|
| белки | 25,69 | 29,91 |
| жиры | 24,46 | 30,41 |
| углеводы | 109,31 | 137,06 |
| | | |

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 12 лет и старше завтраки и обеды

| наименование продукта | норма в день | Количество продуктов в г., мл., нетто | | | | | | | | | | | | Итого | за 1 день | % выполнен ия от нормы | | | | |
|--------------------------|-----------------|---------------------------------------|-------|-----|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-----|----|----|-------|-----------|---------------------------------|---------|---------|--------|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | | | | |
| | 45,8 | 111,2 | | 102 | 144,5 | | 117 | | | | | | | | | | 536,7 | 45,87 | 100,16 | |
| | 30 | | 110 | | 84,5 | | | | | | | | | | | | | 354,2 | 30,02 | 100,06 |
| кты (замена на говядина) | 23 | | 91 | | | | | | | | | | | | | | 91 | 273 | 22,94 | 99,74 |
| | 44,2 | | | | 97 | 110 | | 107 | | | | | | | | | | 521,2 | 44,17 | 99,93 |
| | 23 | 120 | 30 | 12 | 8 | 7 | | 12,4 | 15 | 12 | | | | | | | 271,4 | 23,00 | 100,00 | |
| | 200 | 210 | 380 | 60 | 100 | 120 | 340 | 60 | 60 | 120 | 120 | | | | | | 2160 | 201,87 | 100,93 | |
| г, полужирный | 30 | | 160 | | | | | | | | | | | | | | 320 | 27,83 | 100,17 | |
| на | 6 | 10 | 5 | 10 | 5 | 5 | 10 | 10 | 5 | 5 | 7 | | | | | | 72 | 6,00 | 100,00 | |
| | 8 | 21 | 31 | | | 21 | 21 | | | | | | | | | | 94 | 8,03 | 100,43 | |
| сливочное | 21 | 14 | 23 | 15 | 22,5 | 21 | 21,5 | 29 | 16 | 17 | | | | | | | 245 | 20,94 | 99,72 | |
| растительное | 10,8 | 10 | 8 | 11 | 11,5 | 14 | 15,6 | 13,1 | 12 | 13,8 | 8,2 | | | | | | 137,4 | 10,99 | 101,78 | |
| юнные изделия | 12 | | | | 53 | 53 | | | | | | | | | | | 159 | 12,23 | 101,92 | |
| | 30 | 45 | 70 | 14 | 16 | 16 | 38 | | 41 | 14 | | | | | | | 364,5 | 30,38 | 101,25 | |
| шеничная | 12 | | 5,6 | | 39,5 | 12 | | | 5,5 | 31,2 | | | | | | | 149,8 | 11,98 | 99,87 | |
| | 21 | 15 | 25 | 20 | 20 | 25 | 25 | 20 | 20 | 20 | | | | | | | 251 | 20,92 | 99,60 | |
| терские изделия | 6 | | | 25 | 25 | | 25 | | | | | | | | | | 75 | 6,10 | 101,63 | |
| фель | 115 | 60 | 100 | 180 | 276 | 80 | 180 | 210 | | | | | | | | | 1576 | 119,39 | 102,78 | |
| | 192 | 110 | 170,7 | 254 | 205 | 177 | 187,2 | 291,5 | 108,2 | 300,5 | | | | | | | 2295,6 | 191,30 | 99,64 | |
| л сухие | 12 | | | | 20 | 25 | 20 | | 45 | | | | | | | | 135 | 11,44 | 97,78 | |
| л свежие | 110 | 120 | 170 | | 225 | 125 | 125 | 45 | | 100 | | | | | | | 1390 | 111,20 | 101,09 | |
| | 120 | 200 | | 200 | 200 | 200 | | 200 | | 200 | | | | | | | 1400 | 120,69 | 100,57 | |
| | 1 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | 12 | 1,00 | 100,00 | |
| | 0,7 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 0,70 | 99,38 | |
| ый напиток | 1,2 | | 7 | | | | | | | | | | | | | | 14 | 1,21 | 100,57 | |
| и | 0,15 | | | | 1,8 | | | | | | | | | | | | 1,8 | 0,15 | 100,00 | |
| л | 2,4 | | | 15 | | | | 15 | | | | | | | | | 30 | 2,40 | 100,00 | |
| шеничный | 120 | 80 | 130 | 120 | 130 | 120 | 130 | 140 | 135 | 120 | | | | | | | 1440 | 120,00 | 100,00 | |
| каной | 72 | 85 | 40 | 80 | 85 | 80 | 40 | 100 | 80 | 90 | | | | | | | 840 | 73,04 | 101,45 | |
| ий % выполнен | 1269 | | | | | | | | | | | | | | | | 15126,6 | 1276,51 | 100,60 | |

**Меню приготавливаемых блюд
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 1 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервированный | 100 | 5,67 | 4,17 | 12,83 | 111,50 | 131/1/1 |
| | Омлет натуральный | 200 | 18,57 | 25,60 | 3,51 | 386,20 | 210 |
| | Сыр порциями | 20 | 5,20 | 5,32 | 0,00 | 68,68 | 15 |
| | Какао смолочком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,52 | 0,504 | 20,43 | 90,94 | 12/1 |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого на завтрак: | | 725 | 38,92 | 39,92 | 83,47 | 920,63 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,68 | 0,08 | 20,95 | 89,28 | 73/1 |
| | Борщ с картофелем и сметаной | 250 | 2,50 | 8,13 | 16,80 | 150,33 | 83 |
| | Плов из отварной говядины | 230 | 23,46 | 21,95 | 37,31 | 455,40 | 244 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| Итого за обед: | | 860 | 33,27 | 31,09 | 130,28 | 949,94 | |
| Итого за день: | | | 72,19 | 71,01 | 213,75 | 1870,57 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 2 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоком | 100 | 2,83 | 2,17 | 27,50 | 140,83 | 61 |
| | Пудинг из творога запеченый | 200 | 16,50 | 17,40 | 26,50 | 302,40 | 222 |
| | Сгущенное молоко | 30 | 4,50 | 7,50 | 23,76 | 63,54 | 101/1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,98 | 0,36 | 21,08 | 111,62 | 11/1 |
| | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 25 | 2,80 | 3,15 | 30,03 | 159,58 | 20/2 |
| Итого на завтрак: | | 605 | 32,40 | 33,77 | 148,58 | 896,67 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Овощи натуральные соленные (огурцы соленные) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 70 |
| | Суп с крупой и томатом | 250 | 1,38 | 5,99 | 6,10 | 83,79 | 116 |
| | Коплеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным | 100 | 10,05 | 11,13 | 11,88 | 189,72 | 296 |
| | Каша вязкая пшеничная | 180 | 5,93 | 9,47 | 38,62 | 262,80 | 303 |
| | Банан свежий | 120 | 1,80 | 1,80 | 25,20 | 115,20 | 338 |
| | Сыр порциями | 30 | 7,80 | 7,98 | 0,00 | 103,02 | 15 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| Итого за обед: | | 1080 | 33,64 | 37,37 | 141,95 | 1039,77 | |
| Итого за день: | | | 66,04 | 71,13 | 290,53 | 1936,43 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|--------------------------------------|--------------------|----------|
| | | | Белки | Жиры | | | Углеводы |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 3 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,17 | 1,67 | 4,33 | 37,00 | 55 |
| | Шницель натуральный рубленый | 100 | 10,31 | 15,13 | 8,95 | 213,18 | 267 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,55 | 6,94 | 36,55 | 234,85 | 203 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| | | | | | | | |
| Итого на завтрак: | | 660 | 22,78 | 24,49 | 100,06 | 716,65 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат из квашенной капусты | 100 | 1,42 | 4,17 | 7,00 | 71,17 | 47/1 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,00 | 7,50 | 27,50 | 201,50 | 102 |
| | Гуляш из говядины | 120 | 17,46 | 20,15 | 3,47 | 265,2 | 260 |
| | Каша вязкая (гречневая) | 180 | 10,62 | 6,18 | 59,76 | 337,14 | 303 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | 950 | 41,62 | 38,88 | 180,59 | 1248,62 | |
| Итого за день: | | | 64,41 | 63,36 | 280,64 | 1965,28 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецеп туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 4 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,68 | 0,08 | 20,45 | 89,28 | 73/1 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 11,77 | 12,76 | 17,52 | 331,49 | 284 |
| | Фруктовый чай (с яблоком) | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 377/1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,98 | 0,36 | 21,08 | 111,62 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого на завтрак: | | 590 | 19,27 | 14,05 | 87,61 | 675,03 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 100 | 1,18 | 3,20 | 8,88 | 69,13 | 49 |
| | Рассольник | 250 | 2,53 | 6,25 | 14,98 | 127,26 | 94 |
| | Голубцы ленивые | 100 | 8,33 | 8,50 | 6,26 | 190,40 | 160/1 |
| | Каша вязкая (ячневая) | 180 | 5,58 | 10,98 | 31,08 | 257,20 | 303 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | 388 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого за обед: | | 1050 | 24,24 | 30,31 | 132,10 | 976,27 | |
| Итого за день: | | | 43,51 | 44,36 | 219,71 | 1651,30 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Присл пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 5 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Зеленый горошек консервированный | 100 | 5,67 | 4,17 | 12,83 | 111,50 | 131/1 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 140 | 15,17 | 7,70 | 11,32 | 163,33 | 229 |
| | Каша рисовая с морковью | 180 | 3,48 | 6,48 | 32,64 | 220,79 | 178 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,52 | 0,504 | 20,43 | 90,94 | 12/1 |
| Итого на завтрак: | | 705 | 29,29 | 19,16 | 109,09 | 736,31 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Овощи натуральные соленые (помидор соленый) | 100 | 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 70 |
| | Щи из квашенной капусты | 250 | 1,69 | 5,36 | 8,70 | 89,75 | 92 |
| | Рагу из птицы | 230 | 16,51 | 15,40 | 19,98 | 284,57 | 289 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| | Пирог "Южный" | 100 | 6,8 | 6,825 | 39,225 | 185,50 | 414 |
| Итого за обед: | | 980 | 32,93 | 28,57 | 135,06 | 879,40 | |
| Итого за день: | | | 62,22 | 47,73 | 244,15 | 1615,71 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 6 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным | 100 | 10,05 | 11,13 | 11,88 | 189,72 | 296 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,55 | 6,94 | 36,55 | 234,85 | 203 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| Итого на завтрак: | | 560 | 21,88 | 18,90 | 115,46 | 726,19 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат из квашенной капусты | 100 | 1,42 | 4,17 | 7,00 | 71,17 | 47/1 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,00 | 7,50 | 27,50 | 201,50 | 102 |
| | Тефтели рыбные тушеные в соусе | 100 | 7,93 | 6,58 | 9,41 | 128,58 | 239 |
| | Картофель отварной | 180 | 3,52 | 6,07 | 20,87 | 152,16 | 125 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | 930 | 24,99 | 25,20 | 147,63 | 927,02 | |
| Итого за день: | | | 46,87 | 44,09 | 263,09 | 1653,21 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 7 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Сыр порциями | 20 | 5,20 | 5,32 | 0,00 | 68,68 | 15 |
| | Каша манная молочная | 250 | 5,10 | 11,20 | 35,71 | 263,20 | 181 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| | Банан свежий | 120 | 1,80 | 1,80 | 25,20 | 115,20 | 338 |
| Итого на завтрак: | | 650 | 18,47 | 21,94 | 105,92 | 699,71 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной. | 100 | 1,42 | 6,03 | 8,30 | 93,15 | 52 |
| | Суп из овощей со сметаной | 250 | 1,58 | 4,98 | 9,13 | 96,08 | 99 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 11,77 | 12,76 | 17,52 | 331,49 | 284 |
| | Фруктовый чай (с яблоком) | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,8 | 377/1 |
| | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 25 | 2,80 | 3,15 | 30,03 | 159,58 | 20/2 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| Итого за обед: | | 875 | 23,98 | 28,20 | 118,84 | 956,88 | |
| Итого за день: | | | 42,45 | 50,15 | 224,76 | 1656,59 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 8 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,30 | 3,16 | 6,45 | 61,23 | 45 |
| | Рагу из птицы | 200 | 14,35 | 13,39 | 17,37 | 247,45 | 289 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,67 | 27,24 | 121,25 | 12/1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | | | | | | | |
| Итого на завтрак: | | 600 | 21,71 | 17,51 | 107,33 | 678,07 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Овощи натуральные соленные (огурцы соленные) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 70 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,50 | 6,25 | 16,80 | 133,45 | 82 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 140 | 15,17 | 7,70 | 11,32 | 163,33 | 229 |
| | Каша вязкая (ячневая) | 180 | 5,58 | 10,98 | 31,08 | 257,20 | 303 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,10 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| Итого за обед: | | 970 | 30,39 | 26,09 | 133,22 | 897,86 | |
| Итого за день: | | | 52,09 | 43,60 | 240,54 | 1575,92 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 9 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Зеленый горошек консервированный | 100 | 5,67 | 4,17 | 12,83 | 111,50 | 131/1 |
| | Гуляш из говядины | 120 | 17,46 | 20,15 | 3,47 | 265,2 | 260 |
| | Каша рисовая с морковью | 180 | 3,48 | 6,48 | 32,64 | 220,79 | 178 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | 388 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| Итого на завтрак: | | 700 | 32,72 | 31,68 | 107,60 | 874,27 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,17 | 1,67 | 4,33 | 37,00 | 55 |
| | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,75 | 113/1 |
| | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски | 100 | 14,2 | 11,4 | 13,0 | 213,0 | 454 |
| | Капуста тушеная | 180 | 4,50 | 8,28 | 19,26 | 169,20 | 139 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого за обед: | | 1050 | 29,41 | 28,36 | 135,93 | 936,72 | |
| Итого за день: | | | 62,13 | 60,04 | 243,53 | 1810,98 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 10 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,68 | 0,08 | 20,45 | 89,28 | 73/1 |
| | Зразы рыбные рубленые | 100 | 10,46 | 16,60 | 15,50 | 197,70 | 237 |
| | Картофель отварной | 180 | 3,52 | 6,07 | 20,87 | 152,16 | 125 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| Итого на завтрак: | | 680 | 22,48 | 23,64 | 120,47 | 738,72 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 100 | 1,18 | 3,20 | 8,88 | 69,13 | 49 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,00 | 7,50 | 27,50 | 201,50 | 102 |
| | Фрикадельки из кур | 100 | 11,48 | 17,50 | 6,22 | 237,77 | 297 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,55 | 6,94 | 36,55 | 234,85 | 203 |
| | Фруктовый чай (с яблоком) | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 377/1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,56 | 22,7 | 101,04 | 12/1 |
| Итого за обед: | | 940 | 32,19 | 36,53 | 137,55 | 1040,04 | |
| Итого за день: | | | 54,66 | 60,17 | 258,02 | 1778,76 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 11 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из моркови с яблоком | 100 | 2,83 | 2,17 | 27,50 | 140,83 | 61 |
| | Пудинг из творога запеченый | 200 | 16,50 | 17,40 | 26,50 | 302,40 | 222 |
| | Сгущенное молоко | 30 | 4,50 | 7,50 | 23,76 | 63,54 | 101/1 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| Итого на завтрак: | Батан свежий | 120 | 1,80 | 1,80 | 25,20 | 115,20 | 338 |
| | | 690 | 32,10 | 32,69 | 137,40 | 829,79 | |
| Обед: | Салат из квашенной капусты | | | | | | |
| | Суп картофельный с клецками | 100 | 1,42 | 4,17 | 7,00 | 71,17 | 47/1 |
| | Тефтели рыбные тушеные в соусе | 250 | 2,5 | 2,38 | 14,74 | 141,8 | 108 |
| | Каша рисовая с морковью | 100 | 7,93 | 6,58 | 9,41 | 128,58 | 239 |
| | Сок фруктовый | 180 | 3,48 | 6,48 | 32,64 | 220,79 | 178 |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| Итого за обед: | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| | | 930 | 22,14 | 20,49 | 127,45 | 861,91 | |
| Итого за день: | | | 54,24 | 53,18 | 264,85 | 1691,70 | |
| | | | | | | | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|----------------|------------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 12 | | | | | | | |
| Завтрак: | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,81 | 63,00 | 344 |
| | Каша "Дружба" молочная | 250 | 8,25 | 10,41 | 43,86 | 211,39 | 84 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 11/1 |
| | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого на завтрак: | | 650 | 16,284 | 15,818 | 88,779 | 479,646 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,17 | 1,67 | 4,33 | 37,00 | 55 |
| | Щи из квашеной капусты | 250 | 1,69 | 5,36 | 8,70 | 89,75 | 92 |
| | Гуляш из говядины | 120 | 17,46 | 20,15 | 3,47 | 265,2 | 260 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,72 | 5,82 | 24,78 | 166,33 | 128 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 11/1 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 12/1 |
| Итого за обед: | | 950 | 30,16 | 33,8792 | 124,13933 | 931,898 | |
| Итого за день: | | 1600 | 46,44 | 49,70 | 212,92 | 1411,54 | |
| Среднее значение за период: | | | 55,61 | 54,88 | 246,37 | 1718,17 | |

Литература 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могольдского 2017 г

Исполнитель: технолог

Бозняк Е.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061613

Владелец Федоряка Наталья Александровна

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025