

Прием пищи		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1									
Завтрак	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)		15	3,48	4,42	0	53,7	75	2021
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		250	6,22	7,86	38,81	250,84	236	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф		45	1,76	3,65	12,23	88,89	3-тгк	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		15	1,08	1,28	8,33	49,05	471	2021
Итого за завтрак:			570	19,32	20,58	93,95	637,58		
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		100	0,8	6	2,6	68	16	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	1,85	4,43	6,95	75,04	95	2021
	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ с мясом птицы		260	18,1	20,91	42,8	431,78	31-тгк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:			980	27,19	32,61	113,96	858,22		
Полдник	МАННИК		150	8,32	8,89	42,04	281,44	550	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		200	5,85	5	8	101	470	2021
Итого за полдник::			350	14,17	13,89	50,04	382,44		
Всего за день:				60,68	67,08	257,95	1878,24		

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
вторник

История		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 2									
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	огурцы	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ЛЮЛЯ-КЕБАБ	из мяса	100	12,61	10,79	8,04	179,67	10-тгк	2021
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ		200	4	6,8	15,21	138,05	380	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ПЕЧЕНЬЕ		15	1,12	1,47	11,16	62,25	582	2021
Итого за завтрак:			675	23,47	19,88	73,31	565,77		
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ		100	1,45	6	8,4	94,05	102	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	2,63	5,1	13,25	109,54	100	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		100	13,97	9,43	7,25	170,25	9-тгк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ		180	3,9	11,79	29,44	239,94	142	2015
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный)		200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,42	0,36	22,14	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
Итого за обед:			905	28,77	33,33	112,71	866,88		
Полдник	БЛИНЧИКИ	из п/ф	135	5,26	10,93	36,69	266,65	3-тгк	2024
	СОУС СМЕТАННЫЙ		15	0,21	0,56	1,06	9,5	372	2016
	КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
Итого за полдник:			350	8,77	14,39	51,55	370,15		
Всего за день:				61,01	67,6	237,57	1802,8		

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
среда

среды		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 3									
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	помидоры	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		200	18	18,26	3,47	250,22	210-тгк	2011
	КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного		200	0	0	23,8	95,2	484	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ВАФЛИ		30	0,84	0,99	23,19	106,2	580-тгк	2021
Итого за завтрак:			580	23,52	19,89	74,94	574,02		
Обед	САЛАТ «СВЕКЛОГОР»		100	1,5	6,2	7,6	92,04	34-тгк	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		250	2,65	3,5	9,35	79,98	115	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	14,91	18,01	14,51	279,67	294-тгк	2011
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ с овощами		180	2,71	3,8	26,56	151,66	218-тгк	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,67	0,27	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)		120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021
Итого за обед:			1020	28,36	33,03	119,79	889,55		
Полдник	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ со свежими фруктами		100	3,8	3,6	42,82	218,89	13-тгк	2011
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		190	5,56	4,75	7,6	95,95	470	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за полдник:			390	9,76	8,75	60,22	358,84		
Всего за день:				61,64	61,67	254,95	1822,41		

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
четверг

Итого за день:		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи	Наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,45	6,02	8,42	94,24	1	2021
	НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,62	189,48	326	2016
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	10,44	126,05	377	2021
	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И АПЕЛЬСИНОМ	200	0,19	0,04	15,94	65,36	32-тгк	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		645	22,32	24,12	78,58	621,63		
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	120	2,28	7,32	6,96	103,26	25	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	280	10,81	10,25	20	215,66	104	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,72	229	2011
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,79	3,65	29,04	160,27	218	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	105,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10,03	51,5	574	2021
	Итого за обед:		950	32,89	27,92	114,01	840,71	
Полдник	ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ	150	10,25	10,35	37,43	283,8	404	2011
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,72	0,85	5,55	32,7	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
Итого за полдник:		360	11,17	11,3	52,28	354,5		
Всего за день:			66,38	63,34	244,87	1816,84		

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)огурцы	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ПЛОВ из мяса	250	17,42	20,13	41,2	415,64	14-тгк	2021
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		600	23,1	20,97	85,88	624,04		
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый)	100	2,86	3,62	5,05	63,81	157	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	11,13	89,27	18-тгк	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	110	13,83	16,72	8,92	241,56	297	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	256	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10,02	51,5	574	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	14,88	83	582	2021
Итого за обед:		925	32,59	32,99	128,94	942,14		
Полдник	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	95	4,18	5,32	42,22	233,52	539	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,27	4,5	7,2	90,9	470	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за полдник:		375	9,85	10,22	59,22	368,42		
Всего за день:			65,54	64,18	274,04	1934,6		

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
суббота

Прием пищи		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 день 6									
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)		15	0,1	10,8	0,3	99,3	79	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)помидоры		100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ФИШБОЛЫ рыбные		100	8,79	5,82	11,57	133,96	30-тгк	2011
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		180	4,71	3,9	27,69	164,51	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)		110	0,44	0,44	10,78	48,4	82	2021
Итого за завтрак:			755	18,98	21,7	84,32	608,57		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		100	1,4	6,1	7,6	91,4	260	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой пшенной		250	1,97	2,71	12,11	80,71	101	2011
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ		100	13,06	12,36	16,09	227,83	7-тгк	2011
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		220	5,28	8,68	30,08	220,24	151	2012
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	2,8	2,3	13,6	88	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	Итого за обед:			940	29,95	33,12	111,19	863,58	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ		150	7,65	3,75	45	244,51	451	2008
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,8	5,3	9,1	107	469	2021
Итого за полдник:			350	13,45	9,05	54,1	351,51		
Всего за день:				62,38	63,87	249,61	1823,66		

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 1									
Завтрак	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)		15	3,48	4,42	0	53,7	75	2021
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		250	6,22	7,86	38,81	250,84	236	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		15	1,2	0,23	6,02	30,9	574	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф		45	1,76	3,65	12,23	88,89	3-тгк	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ		15	1,08	1,28	8,33	49,05	471	2021
Итого за завтрак:			570	19,32	20,58	93,95	637,58		
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		100	0,8	6	2,6	68	16	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	1,85	4,43	6,95	75,04	95	2021
	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ с мясом птицы		260	18,1	20,91	42,8	431,78	31-тгк	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за обед:			980	27,19	32,61	113,96	858,22		
Полдник	МАННИК		150	8,32	8,89	42,04	281,44	550	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК		200	5,85	5	8	101	470	2021
Итого за полдник:			350	14,17	13,89	50,04	382,44		
Всего за день:				60,68	67,08	257,95	1878,24		

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 2									
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	огурцы	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ЛЮЛЯ-КЕБАБ	из мяса	100	12,61	10,79	8,04	179,67	10-тгк	2021
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ		200	4	6,8	15,21	138,03	380	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ПЕЧЕНЬЕ		15	1,12	1,47	11,16	62,25	582	2021
Итого за завтрак:			675	23,47	19,88	73,31	565,77		
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ		100	1,45	6	8,4	94,05	102	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	2,63	5,1	13,25	109,54	100	2021
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ		100	13,97	9,43	7,25	170,25	9-тгк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ		180	3,9	11,79	29,44	239,94	142	2015
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный)		200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,42	0,36	22,14	103,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021
Итого за обед:			905	28,77	33,33	112,71	866,88		
Полдник	БЛИНЧИКИ из п/ф		135	5,26	10,93	36,69	266,65	3-тгк	2024
	СОУС СМЕТАННЫЙ		15	0,21	0,56	1,06	9,5	372	2016
	КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,3	2,9	13,8	94	462	2021
Итого за полдник:			350	8,77	14,39	51,55	370,15		
Всего за день:				61,01	67,6	237,57	1802,8		

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
среда

среды		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Прием пищи				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 3									
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)помидоры	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	18,26	3,47	250,22	210-тгк	2011	
	КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	23,8	95,2	484	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021	
	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,2	580-тгк	2021	
Итого за завтрак:		580	23,52	19,89	74,94	574,02			
Обед	САЛАТ «СВЕКЛОГОР»	100	1,5	6,2	7,6	92,04	34-тгк	2021	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,65	3,5	9,35	79,98	115	2021	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,91	18,01	14,51	279,67	294-тгк	2011	
	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ с овощами	180	2,71	3,8	26,56	151,66	218-тгк	2021	
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	496	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	82	2021	
Итого за обед:		1020	28,36	33,03	119,79	889,55			
Полдник	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ со свежими фруктами	100	3,8	3,6	42,82	218,89	13-тгк	2011	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	5,56	4,75	7,6	95,95	470	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021	
Итого за полдник:		390	9,76	8,75	60,22	358,84			
Всего за день:			61,64	61,67	234,95	1822,41			

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 12 лет и старше
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Неделя 2 день 4								
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	100	1,3	6,1	7,3	89,04	279	2021
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,99	5,86	5,74	120,72	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	10,44	126,05	377	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	2,83	1,94	25,85	132,18	442	2011
Итого за завтрак:		670	23,22	21,52	78,31	599,59		
Обед	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)помидоры	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,43	6,95	75,04	95	2021
	ГУЛЯШ	120	12,77	21,83	3,47	261,4	260	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,45	5,12	33,29	201,1	225	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,8	0,33	14,04	72,1	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	52	2021
Итого за обед:		1065	27,79	32,91	110,99	851,04		
Полдник	ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ	150	10,25	10,35	37,43	283,8	404	2011
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
Итого за полдник:		350	11,25	10,55	57,63	369,8		
Всего за день:			62,26	64,98	246,93	1820,43		

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 5								
Завтрак	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)огурцы	100	0,8	0,1	1,7	11	149	2021
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	110	11,55	16,94	4,95	218,46	290	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,38	4,93	24,36	163,07	213	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	17,76	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:		740	22,31	23,01	76,09	587,93		
Обед	САЛАТ «ПО-РУССКИ»	100	1,3	3,5	6,6	63,1	33-тгк	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,9	11,13	89,27	18-тгк	2021
	ВОК ИЗ МЯСА	250	17,4	20,1	41,15	415,13	25-тгк	2016
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
	Итого за обед:	890	29,2	28,65	119,72	852,9		
Полдник	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	95	4,18	5,32	42,22	233,52	539	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,27	4,5	7,2	90,9	470	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за полдник:		375	9,85	10,22	59,22	368,42		
Всего за день:			61,36	61,88	255,03	1809,25		

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 12 лет и старше

суббота

Прием пищи		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 день 6									
Завтрак		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	3,6	0,1	33,1	79	2021
		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,48	0	17,9	75	2021
		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА запеченные	200	15,98	15,98	47,35	399,61	19-ттк	2021
		МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	20	1,44	1,71	11,11	65,4	471	2021
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за завтрак:			580	23,08	23,81	100,44	709,41		
Обед		САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6	2,6	68	16	2021
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой пшениной	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101	2011
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	12,12	15	12,48	223,18	279	2011
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,6	39,4	246	256	2021
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	1,2	11,4	63	464	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	2021
Итого за обед:			950	29,93	32,43	113,71	856,89		
Полдник		ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	150	7,65	3,75	45	244,51	451	2008
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,3	9,1	107	469	2021
Итого за полдник:			350	13,45	9,05	54,1	351,51		
Всего за день:				66,46	65,29	268,25	1917,81		

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)				
	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы
Итого завтраки за 6 дней (первая неделя) в среднем фактически:	628,3	21,0	21,9	85,9
СанПиН 100% суточной нормы:		90	92	383
норма по СанПиН 20% от суточной нормы:		18	18,4	76,6
норма по СанПиН 25% от суточной нормы:		22,5	23	95,75
выход норм в % соотношении за 6 дней		23,4	23,8	22,4

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	943,33	30,27	30,94	116,70	864,16
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		33,6	33,6	30,5	31,8

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого полдники за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	362,5	11,2	11,3	54,6	364,3
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		12,4	12,2	14,2	13,4

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК= 60-75 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:		62,51	64,05	257,19	1852,51
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		69,5	69,6	67,2	68,1

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого завтраки за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	635,8	22,5	21,4	82,8	612,4
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	93,75	680
выход норм в % соотношении за 6 дней		25,0	23,3	21,6	22,5

ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого обеды за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	968,3	28,5	32,2	115,1	862,6
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		31,7	35,0	30,1	31,7

ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого полдники за 6 дней(первая неделя) в среднем фактически:	360,8	11,2	11,1	55,5	366,9
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		12,5	12,1	14,5	13,5

ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (6 ДНЕЙ)					
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
итого за 6 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		62,24	64,75	253,45	1841,82
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		69,2	70,4	66,2	67,7

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес г/сут	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	550	19,0	20,3	94,7	636,7
2 ДЕНЬ	630	20,84	20,72	92,91	639,83
3 ДЕНЬ	590	22,05	23,31	79,09	613,44
4 ДЕНЬ	645	22,32	24,12	78,58	621,63
5 ДЕНЬ	600	23,1	21,0	85,9	624,0
6 ДЕНЬ	755	19,0	21,7	84,3	608,6
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	628,33	21,46	21,88	86,24	627,13
7 ДЕНЬ	570	19,32	20,58	93,95	637,58
8 ДЕНЬ	675	23,47	19,88	73,31	565,77
9 ДЕНЬ	580	23,52	19,89	74,94	574,02
10 ДЕНЬ	670	23,22	21,52	78,31	599,59
11 ДЕНЬ	740	22,31	23,01	76,09	587,93
12 ДЕНЬ	580	23,08	23,81	100,44	709,41
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	635,83	22,49	21,45	82,84	612,38
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК)	632,08	21,97	21,66	84,54	619,75

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес г/сут	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	925	32,0	30,6	113,4	846,2
2 ДЕНЬ	980	25,87	33,59	110,51	843,38
3 ДЕНЬ	940	28,3	27,38	122,15	849
4 ДЕНЬ	950	32,89	27,92	114,01	840,71
5 ДЕНЬ	925	32,59	32,99	128,94	942,14
6 ДЕНЬ	940	29,95	33,12	111,19	863,58
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	943,33	30,27	30,94	116,70	864,16
7 ДЕНЬ	980	27,19	32,61	113,96	858,22
8 ДЕНЬ	905	28,77	33,33	112,71	866,88
9 ДЕНЬ	1020	28,36	33,03	119,79	889,55
10 ДЕНЬ	1065	27,79	32,91	110,99	851,04
11 ДЕНЬ	890	29,2	28,65	119,72	852,9
12 ДЕНЬ	950	29,93	32,43	113,71	856,89
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	968,33	28,54	32,16	115,15	862,58
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ОБЕД)	955,8	29,41	31,55	115,92	863,37

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ	суммарный вес г/сут	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ	390	9,8	8,8	60,2	358,8
2 ДЕНЬ	350	8,77	14,39	51,55	370,15
3 ДЕНЬ	350	14,17	13,89	50,04	382,44
4 ДЕНЬ	360	11,17	11,3	52,28	354,5
5 ДЕНЬ	375	9,85	10,22	59,22	368,42
6 ДЕНЬ	350	13,45	9,05	54,1	351,51
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 6 ДНЕЙ:	362,50	11,20	11,27	54,57	364,31
7 ДЕНЬ	350	14,17	13,89	50,04	382,44
8 ДЕНЬ	350	8,77	14,39	51,55	370,15
9 ДЕНЬ	390	9,76	8,75	60,22	358,84
10 ДЕНЬ	350	11,25	10,55	57,63	369,8
11 ДЕНЬ	375	9,85	10,22	59,22	368,42
12 ДЕНЬ	350	13,45	9,05	54,1	351,51
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 6 ДНЕЙ:	360,83	11,21	11,14	55,46	366,86
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ)	361,67	11,2	11,2	55,0	365,6