

Утверждаю:

И.о.начальника управления образованием

/А.Г.Ткачев/

"19" 10 2022год



## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11  
КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

лето-осень

2022-2023г.

Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено  
 19.08.2022г  
 Директор *А. М. Гуржиченко*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
<b>Неделя I</b>							
День I							
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)
	Горошек консервированный	105	3,25	3,73	6,01	71,00	131(2017)
	Омлет натуральный со сливочным маслом	200 6,6	19,20	34,20	3,63	398,95	210 (2017)
	Какао на молоке	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
	Йогурт 2,5%фас. 0,2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК
<b>Итого за завтрак</b>		<b>811,60</b>	<b>49,23</b>	<b>62,57</b>	<b>78,59</b>	<b>1064,04</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	98 (2017)
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	100 180	26,38	24,41	24,81	378,73	258(2017)
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
	Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК
	<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>37,38</b>	<b>35,81</b>	<b>123,18</b>	<b>917,63</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1771,60</b>	<b>86,61</b>	<b>98,38</b>	<b>201,77</b>	<b>1981,67</b>	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

2022г

*А. И. Корутилова*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
<b>Неделя 1</b>							
День 2							
<b>Завтрак</b>	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом	110	17,44	16,76	20,02	286,00	294(2017)
		60	1,06	3,06	4,22	48,08	331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
		6,0					
	Кофейный напиток на молоке	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
Печенье топленое молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>756</b>	<b>40,59</b>	<b>37,08</b>	<b>131,47</b>	<b>990,83</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,76	4,95	7,89	89,75	88(2017)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180	10,33	7,32	46,42	292,79	302(2017)
		6,48					
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	1,40	29,96	163,66	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)	
<b>Итого за обед</b>		<b>1076,48</b>	<b>36,39</b>	<b>33,58</b>	<b>136,58</b>	<b>1007,87</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1832,48</b>	<b>76,98</b>	<b>70,66</b>	<b>268,05</b>	<b>1998,70</b>	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

*С. М. Куртумова*

2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	* Углево- ды	энергетическая ценность	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Плов из курицы	100	23,73	14,65	50,03	427,47	291(2017)
		180					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
		15					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	ПК
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>805</b>	<b>30,39</b>	<b>21,11</b>	<b>118,14</b>	<b>783,17</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	5,75	5,33	25,01	219,28	303(2017)
		6,0					
	Печень по-строгановски с соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)
		50					
	Кисель из яблок свежих	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352 (2017)
	Пирог фруктовый Кубанский промышленный	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>1036</b>	<b>43,13</b>	<b>33,68</b>	<b>152,38</b>	<b>1177,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1841,00</b>	<b>73,52</b>	<b>54,79</b>	<b>270,52</b>	<b>1960,75</b>	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

*А. М. Петрушина*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
<b>Неделя 1</b>							
День 4							
Завтрак	Кукуруза отварная	103	2,98	2,54	5,66	57,37	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(скумбрия)	100	11,72	17,25	14,51	261,00	233(2017)
		50	1,34	4,61	4,94	66,60	328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	180	3,91	11,54	22,60	217,80	128(2017)
		9					
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>719,40</b>	<b>24,92</b>	<b>37,02</b>	<b>97,05</b>	<b>827,26</b>	
Обед	Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
	Борщ с картофелем со сметаной	250	2,03	5,02	13,44	117,00	83(2017)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом	100	15,00	17,74	17,16	286,88	268(2017)
		50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)
		9					
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)	
<b>Итого за обед</b>		<b>1124</b>	<b>30,86</b>	<b>42,91</b>	<b>158,96</b>	<b>1155,32</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1843,40</b>	<b>55,78</b>	<b>79,93</b>	<b>256,01</b>	<b>1982,58</b>	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Отверждено  
Директор *А.М. Пурманова*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность	
<b>Неделя 1</b>							
День 5							
<b>Завтрак</b>	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75(2017)
	Поджарка (говядина)	100	27,76	36,14	5,34	456,00	251(2017)
		30					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180	10,38	7,32	46,42	292,79	302(2017)
		6,48					
	Какао на молоке	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>681</b>	<b>53,69</b>	<b>50,66</b>	<b>128,58</b>	<b>1258,68</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
	Птица отварная	130	27,75	30,53	0,57	387,64	288(2017)
	Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,20	284,00	143(2017)
	Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,54	1,40	29,96	163,66	ПК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
	Йогурт 2,5%фас. 0,2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК
<b>Итого за обед</b>		<b>1220</b>	<b>51,17</b>	<b>63,79</b>	<b>123,34</b>	<b>1295,70</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1901,48</b>	<b>104,86</b>	<b>114,45</b>	<b>251,92</b>	<b>2554,38</b>	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

*А. М. Греховичева*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды			
<b>Неделя 1</b>								
День 6								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,15	24,33	61,60	594,00	223(2017)	
	Чай с молоком	20	1,44	1,70	11,60	65,80	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	215	1,52	1,35	15,90	81,00	378(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>655,00</b>	<b>43,59</b>	<b>41,53</b>	<b>124,00</b>	<b>1042,82</b>		
	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)	
	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)	
	Рис припущенный со сливочным маслом	180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)	
		6,3						
	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	100	12,90	10,50	16,93	217,50	234(2017)	
		50	0,70	2,50	2,93	37,05	330(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115,00	344(2017)		
<b>Итого за обед</b>		<b>966,30</b>	<b>29,90</b>	<b>24,50</b>	<b>147,98</b>	<b>953,45</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1621,30</b>	<b>73,49</b>	<b>66,03</b>	<b>271,98</b>	<b>1996,27</b>		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

*Handwritten signature in blue ink.*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетический ценность	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209(2017)
	Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200	6,11	10,72	18,20	291,00	181(2017)
		20					
	Кофейный напиток на молоке	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Печенье топленое молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>30,87</b>	<b>40,35</b>	<b>89,78</b>	<b>933,12</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
	Суп из овощей со сметаной	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99(2017)
		20					
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным	100	15,62	23,50	2,88	286,00	299(2017)
		10					
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>949</b>	<b>29,90</b>	<b>45,77</b>	<b>123,62</b>	<b>1038,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1629,00</b>	<b>60,77</b>	<b>86,12</b>	<b>213,40</b>	<b>1971,54</b>	



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

*А. М. Бургутеева*

2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды	энергетическая ценность	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Тефтеля из говядины	100	11,06	12,29	7,92	214,09	278 (2017)
	с соусом сметанным с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180 9	3,91	11,54	22,66	217,80	128(2017)
	Чай с лимоном	200 7	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК
<b>Итого за завтрак</b>		<b>771</b>	<b>25,97</b>	<b>37,18</b>	<b>117,98</b>	<b>946,19</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250 20	1,80 0,25	4,92 2,00	10,93 0,34	103,75 20,50	82 (2017) ПК
	Плов из курицы	100 180	23,73	14,65	50,03	427,47	291(2017)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
	<b>Итого за обед</b>		<b>1035</b>	<b>32,30</b>	<b>23,10</b>	<b>127,19</b>	<b>857,31</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1806,00</b>	<b>58,27</b>	<b>60,28</b>	<b>245,17</b>	<b>1803,50</b>	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор  
*А.М. Голубович*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды			
<b>Неделя 2</b>								
День 9								
<b>Завтрак</b>	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)	
	Мясо тушеное(говядина)	50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)	
		50						
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	5,75	5,33	25,01	219,28	303(2017)	
		6,0						
	Кофейный напиток на молоке	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК		
Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>786</b>	<b>37,02</b>	<b>29,78</b>	<b>102,07</b>	<b>861,75</b>		
<b>Обед</b>	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)	
	Суп картофельный макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	103(2017)	
	Шницель рыбный натуральный	105	11,72	14,34	8,38	232,91	235(2017)	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,91	11,54	22,66	217,80	128(2017)	
		9						
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК		
<b>Итого за обед</b>		<b>954</b>	<b>27,43</b>	<b>34,96</b>	<b>139,63</b>	<b>1032,83</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1740,00</b>	<b>64,45</b>	<b>64,74</b>	<b>241,70</b>	<b>1894,58</b>		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор

*А.А. Тортушова*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Птица отварная	130	27,75	30,53	0,57	387,64	288(2017)	
	Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,20	284,00	143(2017)	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)	
		7						
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Пирог фруктовый Кубанский	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>707</b>	<b>42,05</b>	<b>55,81</b>	<b>110,85</b>	<b>1112,92</b>		
<b>Обед</b>	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75(2017)	
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)	
	Котлеты особые (из говядины)	100	15,51	20,10	16,16	309,38	269(2017)	
	с соусом сметанным с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)	
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)	
		6,0						
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389 (2017)	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК		
Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК		
<b>Итого за обед</b>		<b>951</b>	<b>34,62</b>	<b>33,74</b>	<b>140,45</b>	<b>1101,83</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1658,00</b>	<b>76,67</b>	<b>89,55</b>	<b>251,30</b>	<b>2214,75</b>		

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

*А. М. Бодунова*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 11</b>							
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)
	Пудинг из творога (запечённый) со сгущенным молоком	200	29,77	23,30	76,26	634,14	222(2017)
	Какао на молоке	30	2,16	2,55	17,40	98,70	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>48,91</b>	<b>46,31</b>	<b>147,15</b>	<b>1194,36</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из соленых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70 (2017)
	Борщ с фасолью картофелем со сметаной	250	3,56	5,12	14,17	127,75	84(2017)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Гуляш из говядины	50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50					
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180	10,33	7,32	46,42	292,79	302(2017)
		6,48					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Йогурт 2,5%фас. 0,2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>1136,48</b>	<b>43,97</b>	<b>36,32</b>	<b>145,59</b>	<b>1102,11</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1756,48</b>	<b>92,88</b>	<b>82,63</b>	<b>292,74</b>	<b>2296,47</b>	

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Утверждено

Директор

2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 12</b>							
<b>Завтрак</b>	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	110	17,44	16,76	20,02	286,00	294(2017)
		50	0,70	2,50	2,93	37,05	330(2017)
	Рис припущенный со сливочным маслом	180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)
		6,3					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
		15					
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>741</b>	<b>29,69</b>	<b>30,27</b>	<b>128,45</b>	<b>894,40</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из соленого огурца	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70 (2017)
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)
		9					
	Печень по-строгановски с соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
		50	0,70	2,50	2,93	37,05	330 (2017)
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
<b>Итого за обед</b>		<b>1089</b>	<b>36,83</b>	<b>33,23</b>	<b>142,03</b>	<b>1053,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1830,30</b>	<b>66,52</b>	<b>63,50</b>	<b>270,48</b>	<b>1947,47</b>	

Среднее значение за период:		1769,25	74,23	77,59	252,92	2050,22
	Норма по СанПиН					
			Пищевые вещества			Энергетическая
	Завтрак		Б	Ж	У	
	Итого за день по СанПиН	550	90,00	92,00	383,00	2720,00
	завтрак 25 %		22,50	23,00	95,75	680,00
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	727,82	38,08	40,81	114,51	992,46
	Обед:					
	Итого за день по СанПиН	800	90,00	92,00	383,00	2720
	обед 35 %		31,50	32,20	134,05	952,00
	Фактически обед (СРЕДНЕЕ)	1041,44	36,16	36,78	138,41	1057,76
	Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
	Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)	1769,25	74,23	77,59	252,92	2050,22