

Утверждаю:
И.о.начальника управления образованием
/А.Г.Ткачев/



с 20 февр 2023г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ
12-18 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

зима-весна

2022-2023г.

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



| Прием пищи | Наименование | Вес | Пищевые вещества | | | Угле- ды | N рецептуры |
|--------------------------|---------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | блюда | Белки | Жиры | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,19 | 66,00 | 14(2017) |
| | Сыр Российский (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 15 (2017) |
| | Горошек консервированный | 100 | 2,83 | 0,17 | 5,83 | 36,83 | 131(2017) |
| | Омлет натуральный со сливочным маслом | 180 | 15,24 | 21,60 | 3,96 | 270,60 | 210 (2017) |
| | Какао с молоком | 200 | 1,32 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | ПК |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | ПК |
| | Зефир | 40 | 0,20 | 0,00 | 32,00 | 129,02 | ПК |
| Итого за завтрак | | 596,00 | 24,64 | 33,81 | 84,82 | 729,48 | |
| Обед | 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) | 50 | 21,67 | 24,16 | 20,38 | 311,10 | 258(2017) |
| | Компот из свежих яблок | 180 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,95 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,33 | 13,50 | 57,00 | ПК |
| Печенье топленое молочко | 25 | 0,83 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | ПК | |
| Итого за обед | | 865 | 28,54 | 35,16 | 106,99 | 776,58 | |
| Итого за день | | 1461,00 | 53,18 | 68,97 | 191,81 | 1506,06 | |



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | N рецептуры |
|-----------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле- ды | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Нарезка из соленых помидор | 100 | 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 70 (2017) |
| | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным | 100 | 17,69 | 5,82 | 15,14 | 189,72 | 294(2017) |
| | | 20 | | | | | 330(2017) |
| | Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом | 180 | 4,81 | 5,10 | 29,50 | 183,06 | 303(2017) |
| | 6,0 | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,32 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | ПК |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,10 | 0,18 | 12,00 | 48,02 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,28 | 11,25 | 47,50 | ПК |
| Печенье топленое молочко | 25 | 0,83 | 5,22 | 19,44 | 135,60 | ПК | |
| Итого за завтрак | | 676 | 28,12 | 18,05 | 106,73 | 704,90 | |
| Обед | 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) |
| | | 10 | | | | | ПК |
| | Гуляш из говядины | 50 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 260(2017) |
| | | 50 | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,52 | 302(2017) |
| | 6,48 | | | | | | |
| | Сок яблочный промышленный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389(2017) |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,20 | 0,36 | 24,00 | 96,04 | ПК | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 0,33 | 13,50 | 57,00 | ПК | |
| Итого за обед | | 916,48 | 32,25 | 30,84 | 116,72 | 862,36 | |
| Итого за день | | 1592,48 | 60,37 | 48,89 | 223,45 | 1567,26 | |



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор

| Прием пищи | Наименование | Вес | Пищевые вещества | | | | N |
|-----------------------------|--|---------|------------------|-------|--------|-----------|-------------------|
| | | | блюда | Белки | Жиры | Углево-ды | |
| Неделя I | блюда | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Капуста квашеная | 100 | 1,71 | 5,00 | 8,46 | 85,70 | 47(2017) |
| | Плов из курицы | 100 | 25,22 | 12,52 | 51,03 | 257,56 | 291(2017) |
| | | 180 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 13,76 | 55,13 | 375,376 (2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | | | | | |
| | Зефир | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | ПК |
| Итого за завтрак | | 40 | 0,20 | 0,00 | 32,00 | 129,02 | ПК |
| Обед | Нарезка из соленых помидор | 685 | 29,88 | 18,01 | 132,25 | 637,44 | |
| | Суп картофельный с бобовыми (селедковская) | 100 | 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 70 (2017) |
| | | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 102(2017) |
| | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом | 180 | 4,02 | 4,36 | 26,40 | 158,89 | 303(2017) |
| | | 6,0 | | | | | |
| | Печень по-строгановски со сметанным 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 | 330 (2017) |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,20 | 36,00 | 24,00 | 96,04 | ПК | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | ПК | |
| Итого за обед | | 946 | 33,83 | 62,92 | 109,81 | 857,88 | |
| Итого за день | | 1631,00 | 63,71 | 80,93 | 242,06 | 1495,32 | |



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



| Прием пищи | Наименование | Вес | Пищевые вещества | | | | N |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| | | | блюда | Белки | Жиры | Углево ды | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Кукуруза отварная | 100,0 | 2,00 | 0,33 | 10,17 | 52,17 | 133(2017) |
| | Рыба запеченная под молочным соусом(скупбрия) | 80 | 7,81 | 11,60 | 9,67 | 174,00 | 233(2017) |
| | | 20 | | | | | 328(2017) |
| | Картофельное пюре со слив. маслом | 180 | 3,70 | 2,80 | 22,96 | 131,68 | 128(2017) |
| | | 9 | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,11 | 0,00 | 13,96 | 56,23 | 377(2017) |
| | | 7 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | ПК |
| Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 338(2017) | |
| Итого за завтрак | | 796,00 | 16,87 | 15,82 | 98,46 | 594,61 | |
| 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) |
| | | 10 | 0,13 | 1,00 | 0,17 | 11,25 | ПК |
| | Пшеница натуральный рубленный с соусом сметанным с томатом | 100 | | | | | 268(2017) |
| | | 30 | 13,62 | 16,28 | 14,89 | 263,25 | 331(2017) |
| | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 180 | | | | | |
| | | 9 | 6,48 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 203(2017) |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 349(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | ПК |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | ПК | |
| Итого за обед | | 929 | 25,57 | 35,76 | 133,87 | 960,49 | |
| Итого за день | | 1725,00 | 42,44 | 51,58 | 232,33 | 1555,10 | |



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



| Прием пищи | Наименование | Вес | Пищевые вещества | | | | N рецептуры |
|------------------|---|---------|------------------|-------|--------|-----------|--------------|
| | | | блюда | Белки | Жиры | Углево-ды | |
| Неделя 1 | блюда | блюда | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Икра свекольная | 100 | 2,20 | 7,00 | 11,30 | 119,00 | 75(2017) |
| | Бефстроганов | 50 | 15,20 | 23,10 | 5,12 | 290,00 | 250(2017) |
| | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 203(2017) |
| | | 9 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,100 | 0,00 | 13,76 | 55,13 | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | | | | | 375,376 2017 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,38 | 0,23 | 15,00 | 60,03 | ПК |
| Итого за завтрак | | 25 | 1,25 | 0,28 | 11,25 | 47,50 | ПК |
| Обед | Рассольник ленинградский | 654,00 | 26,61 | 36,49 | 95,79 | 887,82 | |
| | Птица отварная | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 96(2017) |
| | Рагу из овощей | 100 | 32,12 | 2,38 | 1,12 | 154,75 | 288(2017) |
| | Груши свежие | 180 | 3,30 | 8,04 | 16,34 | 122,94 | 143(2017) |
| | Сок яблочный промышленный | 150 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,40 | 338(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389(2017) |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | ПК |
| | Зефир | 30 | 1,50 | 0,33 | 13,50 | 57,00 | ПК |
| Итого за обед | | 40 | 0,20 | 0,00 | 32,00 | 129,02 | ПК |
| Итого за день | | 980 | 42,27 | 16,47 | 125,50 | 784,19 | |
| | | 1634,00 | 68,85 | 52,96 | 221,29 | 1592,01 | |



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | N рецептуры |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле- ды | Энергетическая ценность | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 14(2017) |
| | Сыр Российский(порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 15 (2017) |
| | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 36,70 | 8,20 | 5,10 | 240,80 | 223(2017) |
| | Чай с сахаром | 200 | 1,42 | 1,00 | 11,04 | 58,84 | ПК |
| | | 15 | 0,10 | 0,00 | 13,76 | 55,13 | 375,376 (2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,10 | 0,18 | 12,00 | 48,02 | ПК |
| | Яблоко свежее | 20 | 1,10 | 0,18 | 12,00 | 48,02 | ПК |
| Итого за завтрак | | 595,00 | 42,20 | 20,06 | 54,39 | 561,19 | |
| | 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 | 13,03 | 10,99 | 18,69 | 225,00 | 234(2017) |
| | | 50 | | | | | 330(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 0,33 | 13,50 | 57,00 | ПК |
| Компот из яблок и слив | 200 | 0,24 | 0,14 | 27,84 | 115,00 | 344(2017) | |
| Итого за обед | | 946,30 | 27,08 | 22,26 | 140,32 | 867,46 | |
| Итого за день | | 1541,30 | 69,28 | 42,32 | 194,71 | 1428,65 | |



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | N рецептуры |
|-------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле- ды | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| <i>День 7 ноября</i> | | | | | | | |
| Завтрак | 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 | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56,60 | 209(2017) |
| | Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом | 200 | 5,31 | 5,71 | 25,31 | 174,31 | 181(2017) |
| | | 20 | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,32 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | ПК |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,20 | 0,36 | 24,00 | 96,04 | ПК |
| Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 338(2017) | |
| Итого за завтрак | | 680,00 | 18,95 | 25,17 | 80,34 | 616,45 | |
| Обед | 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) |
| | | 10 | 0,13 | 1,00 | 0,17 | 11,25 | ПК |
| | 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 | 9 | 6,48 | 5,88 | 39,36 | 236,16 |
| | 9 | | | | | | |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | ПК |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | ПК | |
| Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 338(2017) | |
| Итого за обед | | 1059 | 27,23 | 43,62 | 128,14 | 1013,79 | |
| Итого за день | | 1739,00 | 46,18 | 68,79 | 208,48 | 1630,24 | |



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



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | рецептуры | |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 ВФОР | | | | | | | |
| Завтрак | Капуста квашеная | 100 | 1,71 | 5,00 | 8,46 | 85,70 | 47(2017) |
| | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 100 | 8,87 | 9,83 | 11,69 | 171,27 | 278 (2017) |
| | | 20 | | | | | 331(2017) |
| | Картофельное пюре со сливочным маслом | 180 | 3,70 | 2,80 | 22,96 | 131,68 | 128(2017) |
| | | 9 | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,11 | 0,00 | 13,96 | 56,23 | 377(2017) |
| | | 7 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | ПК |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,25 | 0,28 | 11,25 | 47,50 | ПК | |
| Зефир | 40 | 0,20 | 0,00 | 32,00 | 129,02 | ПК | |
| Итого за завтрак | | 711 | 17,49 | 18,18 | 118,32 | 693,43 | |
| Обед | Нарезка из соленого огурца | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 70 (2017) |
| | Борщ с капустой картофелем со сметаной | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 82 (2017) |
| | | 10 | 0,13 | 1,00 | 0,17 | 11,25 | ПК |
| | Плов из курицы | 100 | 25,22 | 12,52 | 51,04 | 257,56 | 291(2017) |
| | | 180 | | | | | |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 388(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,10 | 0,18 | 12,00 | 48,02 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | ПК |
| Пирожок с джемом | 60 | 1,70 | 1,70 | 38,90 | 185,40 | ПК | |
| Яблоко свежее | 150 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 338(2017) | |
| Итого за обед | | 1090 | 32,91 | 21,40 | 156,26 | 798,58 | |
| Итого за день | | 1801,00 | 50,40 | 39,58 | 274,58 | 1492,01 | |



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



Директор

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | N рецептуры |
|---------------------|---|--------------|------------------|-------|-------------|---------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Угле- ды | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 9 <i>Среда</i> | | | | | | | |
| Завтрак | 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) |
| | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом | 50 | | | | | |
| | Какао с молоком | 180 | 4,02 | 4,36 | 26,40 | 158,89 | 303(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 6,0 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 200 | 1,32 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | ПК |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | ПК |
| | Зефир | 25 | 1,25 | 0,28 | 11,25 | 47,50 | ПК |
| Итого за завтрак | | 40 | 0,20 | 0,00 | 32,00 | 129,02 | ПК |
| Обед | Нарезка из соленого огурца | 681 | 24,76 | 23,74 | 109,61 | 733,44 | |
| | Суп картофельный макаронными изделиями | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 70(2017) |
| | Шницель рыбный натуральный | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,45 | 118,25 | 103(2017) |
| | Картофельное пюре со сливочным маслом | 105 | 13,21 | 14,64 | 8,72 | 219,54 | 235(2017) |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 3,60 | 0,72 | 28,44 | 134,64 | 128(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 9 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 349(2017) |
| | Яблоко свежее | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | ПК |
| | Итого за обед | | 30 | 1,50 | 0,33 | 13,50 | 57,00 |
| Итого за день | | 150 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 338(2017) |
| | | 1054 | 24,59 | 19,47 | 131,58 | 800,66 | |
| | | 1735,00 | 49,35 | 43,21 | 241,19 | 1534,10 | |



Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12-18 лет



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 10 Чerb. | | | | | | | |
| Завтрак | Птица отварная | 100 | 32,12 | 2,38 | 1,12 | 154,75 | 288(2017) |
| | Рагу из овощей | 180 | 3,30 | 8,04 | 15,13 | 113,83 | 143(2017) |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,11 | 0,00 | 13,96 | 56,23 | 377(2017) |
| | | 7 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,20 | 0,36 | 24,00 | 96,04 | ПК |
| | Пирожок с джемом | 60 | 1,70 | 1,70 | 38,90 | 185,40 | ПК |
| Итого за завтрак | | 587,00 | 39,43 | 12,48 | 93,11 | 606,25 | |
| Обед | Икра свекольная | 100 | 2,20 | 7,00 | 11,30 | 119,00 | 75(2017) |
| | Суп картофельный с бобовыми(фасолью) | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 102(2017) |
| | Котлеты особые (из говядины) | 100 | 13,44 | 17,42 | 14,01 | 268,13 | 269(2017) |
| | с соусом сметанным с томатом | 30 | | | | | |
| | Каши пшеничная вязкая со сливочным маслом | 180 | 4,18 | 4,24 | 24,77 | 153,73 | 303(2017) |
| | | 6,0 | | | | | |
| | Сок яблочный промышленный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 (2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | ПК |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 0,33 | 13,50 | 57,00 | ПК | |
| Яблоко свежее | 150 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 338(2017) | |
| Итого за обед | | 1076 | 29,94 | 35,01 | 130,08 | 959,34 | |
| Итого за день | | 1663,00 | 69,37 | 47,49 | 223,19 | 1565,59 | |



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



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | N рецептуры |
|-------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево- ды | калории | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 11 ПЕЛ. | | | | | | | |
| Завтрак | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 14(2017) |
| | Сыр Российский(порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 15 (2017) |
| | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком | 200 | 32,83 | 16,85 | 29,80 | 467,21 | 222(2017) |
| | | 30 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,100 | 0,00 | 13,76 | 55,13 | 375,376 (2017) |
| | | 15 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,10 | 0,18 | 12,00 | 48,02 | ПК |
| Яблоко свежее | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 338(2017) | |
| Итого за завтрак | | 600 | 36,87 | 24,09 | 67,39 | 695,76 | |
| Обед | 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) |
| | | 10 | 0,13 | 1,00 | 0,17 | 11,25 | ПК |
| | Гуляш из говядины | 50 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 260(2017) |
| | | 50 | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом | 180 | 10,31 | 7,31 | 46,37 | 292,52 | 302(2017) |
| | | 6,48 | | | | | |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 342(2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | ПК |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 0,33 | 13,50 | 57,00 | ПК | |
| Зефир | 40 | 0,20 | 0,00 | 32,00 | 129,02 | ПК | |
| Итого за обед | | 946,48 | 33,18 | 31,08 | 158,48 | 1045,17 | |
| Итого за день | | 1546,48 | 70,05 | 55,17 | 225,87 | 1740,93 | |



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



| Прием пищи | Наименование | Вес | Пищевые вещества | | | N рецептуры | |
|------------------------------------|---|------|------------------|-------|--------|-------------|----------------|
| | | | блюда | Белки | Жиры | | Углево-ды |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| Завтрак | Капуста квашеная | | | | 7 | | |
| | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным | 100 | 1,71 | 5,00 | 8,46 | 85,70 | 47(2017) |
| | Рис припущенный со сливочным маслом | 100 | 17,69 | 5,82 | 15,14 | 189,72 | 294(2017) |
| | | 20 | | | | | 330(2017) |
| | Чай с сахаром | 180 | 4,37 | 5,16 | 44,05 | 240,18 | 305(2017) |
| | | 6,3 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 0,100 | 0,00 | 13,76 | 55,13 | 375,376 (2017) |
| Хлеб ржаной | 15 | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | ПК |
| | | 30 | 1,68 | 0,32 | 14,00 | 68,96 | ПК |
| Обед | Нарезка из соленого огурца | 681 | 27,92 | 16,60 | 109,90 | 709,83 | |
| | Рассольник Ленинградский | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 70 (2017) |
| | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 96(2017) |
| | | 180 | | | | | |
| | Печень по-строгановски с соусом | 9 | 6,48 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 203(2017) |
| | Компот из сухофруктов | 100 | 19,89 | 16,85 | 5,28 | 277,50 | 255 (2017) |
| | | 50 | | | | | 330 (2017) |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 349(2017) |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | ПК | |
| Яблоко свежее | 30 | 1,68 | 0,32 | 14,00 | 68,96 | ПК | |
| Итого за обед | | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 338(2017) |
| Итого за день | | 1069 | 34,38 | 29,11 | 130,58 | 959,21 | |
| Среднее значение за период: | | | 1750,30 | 62,30 | 45,71 | 240,48 | 1669,04 |
| | | | 1651,63 | 58,79 | 53,80 | 226,62 | 1564,69 |



| Норма по СанПиН | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| Завтрак | | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | | 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) | | 661,86 | 27,81 | 21,88 | 95,93 | 674,22 |
| 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) | | 989,77 | 30,98 | 31,93 | 130,69 | 890,48 |
| Всего за 12 дней | | 1350 | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 |
| Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ) | | 1651,63 | 58,79 | 53,80 | 226,62 | 1564,69 |

