

Продиктовано и проверено
21 лет и 3 мес и старший
Директор
Амолдова Н.С.



СЕЗОН: ОСЕНЬ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК

Пищевая ценность, г	Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	жир	углеводы	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	250	12
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК — 70% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	53,9	55,3	234,5	1645							
Итого (70% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	61,95	71,04	203,51	1980,70							

СЕЗОН: ОСЕНЬ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК

Пищевая ценность, г	Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	жир	углеводы	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	300	18
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК — 70% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	63	64,4	268,1	1904							
Итого (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	64,80	79,3	310,8	2341							

СЕЗОН: ОСЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет и старше

полдник

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,6	11,9	50,3	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Итого ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	10,84	15,71	65,42	342,68	65,85	0,17	0,32	10,00	214,45	72,80	190,95	2,33

СЕЗОН: ОСЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

полдник

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Итого ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	10,80	17,90	84,10	466,80	60,63	0,17	0,29	13,72	178,90	73,03	150,19	3,67

СЕЗОН: ОСЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
<i>Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i>	29,03	30,75	117,27	962,34	47	0,95	0,39	49	163	178	395	9,0

СЕЗОН: ОСЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
<i>Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i>	32,10	33,9	140,9	1139	64	0,65	0,79	70,8	190	243	415	11,86

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
СЕЗОН: ОСЕНЬ														
ПЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА														
к технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотыгиной и В.А. Тугельяна, - М. Делфи плюс, 2017)														
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
306*	Горошек консервированный	50	1,44	1,36	2,89	29,60	7,00	0,03	0,02	4,85	11,96	10,09	30,67	0,35
204*	Макарона отварные с сыром	170	11,51	13,53	28,99	284,24	97,92	0,07	0,11	0,19	250,90	17,27	171,77	1,05
ПП	Хлеб пшеничный	39	2,57	0,35	1,57	122,46		0,01	0,03		9,11	34,07	13,01	0,78
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		15,20	60,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
338*	Апельсины свежие	110	0,79	0,17	7,15	77,53		0,04	0,022	45,92	26,79	17,60	9,94	0,23
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	569												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			16,61	15,41	69,95	573,83	104,92	0,15	0,182	53,79	312,96	81,43	229,79	2,77
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
71*	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,4		0,028	0,014	3,43	11,9	9,8	21	0,35
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25		0,23	0,07	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
294*	Котлеты рубленые из филе индейки	110	16,78	6,62	16,58	374	73,37	0,08	0,22	0,18	59,00	21,74	138,96	1,6
128*	Картофельное пюре с маслом	180	3,72	10,99	21,59	207,43	60,00	0,17	0,13	21,36	49,99	32,88	156,64	1,85
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64
ПП	Хлеб пшеничный	68	4,49	0,61	27,40	213,52		0,11	0,04		15,80	22,44	22,64	1,36
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,63
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	900												
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			34,55	24,06	132,03	1166,04	133,37	0,712	0,524	31,45	223,30	204,51	468,18	9,48
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
209*	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	150,00	0,03	0,18		22,00	76,80	4,80	1,00
ПП	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	0,01	0,01	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35
ПП	Хлеб пшеничный	54	3,56	0,49	21,76	169,56		0,084	0,032		12,58	17,82	17,98	1,08
ПП	Печенье "Праздничное"	75	2,63	12,75	51,00	345								
ПП	Сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52
	<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	399												
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше			12,77	20,20	95,07	692,63	152,53	0,14	0,26	7,35	67,18	114,72	48,73	4,95

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир		углевода	А, ретинол, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний

Э. 2 // ДЕНЬ: 10 **СЕЗОН: ОСЕНЬ**
 технических нормативов - Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Морозовой и В.А.Тухольной, - М.:Дейли плюс, 2017).

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00	0,01	0,01	2,40	3,00	0,02
174*	Каша вязкая молочная из риса	210	6,00	10,85	42,95	294	54,8	0,06	0,15	1,69	36,46	157,44
175*	Хлеб ржаной-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16	0,03	0,01	5,60	25,28	7,52	0,62
176*	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20	0,05	0,02	6,99	9,90	9,99	0,60
379*	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	18,00	0,04	0,14	1,17	12,60	81,00
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20
всего (норма — не менее 500г):		546										
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		12,44	21,34	86,83	627,90	112,80	0,21	0,35	12,86	274,86	93,24	269,95
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		20,91	31,86	107,95	856,56	177,80	0,26	0,45	14,04	502,06	119,54	403,81

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00	0,01	0,01	2,40	3,00	0,02
15*	Сыр пармезан	25	3,80	7,40		90,00	65,00	0,01	0,08	0,18	220,00	8,80
174*	Каша вязкая молочная из риса	210	6,00	10,85	42,95	294	54,8	0,06	0,15	1,69	36,46	157,44
175*	Хлеб ржаной-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24	0,05	0,02	8,40	37,92	11,28	0,93
176*	Хлеб пшеничный	42	2,77	0,38	16,88	131,88	0,07	0,03	9,79	13,86	13,99	0,84
379*	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	18,00	0,04	0,14	1,17	12,60	81,00
177	Печенье "Цветик-семцветик"	17	1,28	2,89	11,56	78,20						
338*	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,033	0,02	11,00	17,60	9,90	2,42
всего (норма — не менее 550г):		618										
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		20,91	31,86	107,95	856,56	177,80	0,26	0,45	14,04	502,06	119,54	403,81

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
45*	Салат из белочанной капусты с морковью	90	1,18	2,92	5,82	54,36	0,02	0,03	15,39	22,47	43,58	25,48
112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4	93,6	2,1	0,02	0,76	21,81	29,42	12,18
229*	Минтай (филе) тушеный с овощами	100	9,75	4,95	3,80	103,00	5,82	0,05	3,73	39,07	48,53	162,19
128*	Картофельное пюре с маслом	150	3,10	9,16	17,99	172,86	50,00	0,14	0,11	17,80	41,66	87,02
177	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28				6,44	7,00	29,60
178	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,61	21,36	134,69	0,08	0,03	12,35	17,49	46,11	0,58
350*	Кисель из красной смородины	200	0,10	0,04	24,56	114,40	0,002	0,006	3,00	14,00	3,60	8,94
всего (норма — не менее 700г):		827										
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		21,53	22,02	97,12	738,19	55,82	2,42	0,266	40,68	157,80	147,02	371,52

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
45*	Салат из белочанной капусты с морковью	120	1,57	3,90	7,76	72,48	0,024	0,048	20,52	29,96	18,11	35,97
112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117	0,06	0,02	0,95	27,3	36,78	15,23
229*	Минтай (филе) тушеный с овощами	100	9,75	4,95	3,80	103,00	5,82	0,05	3,73	39,07	48,53	162,19
128*	Картофельное пюре с маслом	200	4,13	12,21	23,99	230,48	66,67	0,19	0,15	23,73	55,5	116,04
177	Хлеб ржаной-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92	0,08	0,03	14,70	66,36	19,74	1,64
178	Хлеб пшеничный	67	4,42	0,77	27,00	170,27	0,1	0,038	15,61	22,11	58,29	0,73
350*	Кисель из красной смородины	180	0,09	0,04	22,10	102,96	0,0002	0,0054	2,70	12,60	3,24	8,05
338*	Яблоки свежие	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	0,03	12,50	20,00	11,25	13,75
всего (норма — не менее 800г):		1084										
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		25,83	27,87	129,68	951,86	72,49	0,5442	0,3714	64,13	214,79	322,42	347,75

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
177	Печенье "Пчелковое"	25	0,88	4,23	17,00	115						
350*	Кисель из красной смородины	200	0,10	0,04	24,56	114,40	0,002	0,006	3,00	14,00	3,60	8,94
338*	Яблоки свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00
всего (норма — не менее 300г):		325										
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет		2,48	4,79	62,56	325,40	0,00	0,042	0,056	13,00	22,00	45,60	36,94

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
177	Печенье "Пчелковое"	75	2,63	12,75	51,00	345						
350*	Кисель из красной смородины	200	0,10	0,04	24,56	114,40	0,002	0,006	3,00	14,00	3,60	8,94
338*	Яблоки свежие	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	0,06	12,00	9,60	50,40	33,60
всего (норма — не менее 350г):		395										
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше		4,53	13,39	100,76	574,60	0,00	0,052	0,066	15,00	23,60	54,00	42,54

№ рецептуры*	Наименование блюда		Пищевая ценность, г		Энергетическая		Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Масса порции, г	Без соли	жир	углевода	ккал	кДж	А	В1	В2	С	Са	Мg	К	Na

СЕЗОН: ОСЕНЬ

существенных нормативов - Сборные рецепты на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могиланского и В.А. Турчанина - М.: ДеЛи плюс, 2017); Сборные рецепты блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях (школы) (под редакцией В.Т. Лапшиной - СПб.: Издательство «Лань», 2004).

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
71*	Помидоры свежие	60	0,65	0,12	2,28	13,2									
210*	Омлет натуральный	170	19,51	28,13	2,99	328,28	380,45	0,04	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54	
309*	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,78	0,25	11,78	56,50		0,12	0,59	0,29	116,83	255,88	18,29	2,99	
ГП	Хлеб пшеничный	29	1,91	0,26	11,66	91,06		0,04	0,02		8,75	39,50	11,75	0,97	
ГП	Печенье "Шале"	24	3,36	8,16	32,64	220,80		0,05	0,026		6,76	9,57	9,66	0,58	
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00		0,026	0,038	1,24	56,12	30,16	40,52	1,20	
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		568	27,42	36,92	76,35	767,84	380,45	0,276	0,692	12,30	210,46	358,84	117,95	8,41	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
71*	Помидоры свежие	50	0,55	0,11	1,9	11								
294*	Котлеты рубленные из филе грудки	14,27	13,71	13,32	234,00		32,28	0,03	0,02	8,75	7	10	13	0,45
309*	Макарона отварные	50	5,52	4,52	26,45	168,45		0,16	0,15	0,74	48,91	18,16	65,45	2,96
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,20	9,43	45,20		0,06	0,03		4,86	21,12	37,17	1,10
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60		0,04	0,01		7,00	31,60	9,40	0,78
338*	Блины свежие	115	1,73	0,58	24,15	110,40		0,013	0,03		9,34	34,94	13,34	0,80
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00		0,05	0,06	11,50	9,20	48,30	32,20	0,69
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		665	26,34	19,47	106,37	752,65	32,28	0,35	0,30	21,26	99,91	175,85	192,69	8,91

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатом	90	0,87	5,47	3,28	63,63		0,04	0,03	7,43	17,10	14,44	30,52	0,67
102*	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,23	118,6		0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
269*	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,09	0,92	20	22,39	128,62	2,21
302*	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11		14,82	135,83	203,93	4,56
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
342*	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14		0,01	0,01	0,81	12,76	4,63	3,96	0,86
Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		802	44,87	117,68	1067,82	0,00	0,85	0,35	13,82	120,97	263,19	463,99	12,09	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатом	100	0,96	6,08	3,65	70,70		0,041	0,032	8,25	19,00	16,04	33,92	0,74
102*	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25		0,23	0,07	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
100*	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,09	0,92	20	22,39	128,62	2,21
180*	Каша рассыпчатая гречневая	100	10,31	7,26	46,37	292,50		0,25	0,14		17,78	244,71	162,99	5,47
37	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,63	0,37	17,43	85,62		0,07	0,026		12,95	58,46	17,39	1,44
62	Хлеб пшеничный	62	4,09	0,56	24,99	194,68		0,09	0,04		14,45	15,44	15,58	1,24
38*	Апельсины свежие	100	0,76	0,17	6,83	74,00		0,03	0,021	77,70	25,57	16,80	9,49	0,22
42*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,01	0,01	0,90	14,18	5,14	4,40	0,96
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		1029	35,64	48,06	146,58	1287,55	0,00	1,00	0,43	93,60	166,61	414,56	460,49	14,33

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
11*	Оладьи с яблоком сливочным	160	11,64	18,73	61,67		67,5	0,23	0,24	0,55	127,58	49,16	188,2	2,1
82*	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	0,188	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48
Итого ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет		360	15,72	22,27	79,25	118,60	67,50	0,286	0,428	2,14	279,80	70,50	312,76	2,58

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
11*	Оладьи с яблоком сливочным	160	11,64	18,73	61,67		67,5	0,23	0,24	0,55	127,58	49,16	188,2	2,1
82*	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	0,188	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48
120	Яблоки свежие	480	0,48	0,48	11,76	56,40		0,04	0,02	12,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше		16,20	22,75	91,01	175,00	67,50	0,326	0,448	14,14	299,00	83,70	323,56	5,22	

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пшеница пемность, г		Углеводы		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	клетчатка	сахароза		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
СЕЗОН: ОСЕНЬ															
Т. 2 // ДЕНЬ: 8															
технических нормативов - Сборник рецептов по производству для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Месталова и В.А. Гусельева. - М. Делта плюс, 2017), Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общепита высшего и общеразрядных школ (под общ. ред. В.Т. Лапшиной-Хлебодаровой, 2004г.)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
223*	Запеканка из творога	150	20,42	16,55	25,30	3,53	97,5	0,08	0,42	0,51	229,76	33,04	276,94	0,92	
ит	Молоко ступенчатое	20	1,50	0,04	11,36	52,00		0,01	0,03	0,20	63,40	6,80	45,80	0,04	
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,09	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	26,10	0,33	
686	Чай с сахаром и лимонном	200	0,30		15,20	60,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
ПП	Печенье "Печеньково"	25	1,75	4,25	17,00	115,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
338*	Ванна свежая	100	1,50	0,50	21,00	96,00									
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет															
27,45 21,61 102,64 770,20 97,50 0,18 0,52 13,54 322,35 94,14 381,24 2,25															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
15*	Сыр голландский	30	6,96	8,85	108,00		78,00	0,015	0,09	0,21	264,00	10,50	150,00	0,30	
173*	Каша овсяная с маслом "Геркулес" с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,00	54,80	0,18	0,17	0,96	160,62	234,98	70,82	1,73	
ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,42	0,20	9,42	45,20		0,04	0,015		7,00	31,60	9,40	0,78	
ПП	Хлеб пшеничный	37	2,44	0,33	14,91	116,18		0,06	0,02		8,62	12,21	32,19	0,41	
686	Чай с сахаром и лимонном	200	0,30		15,20	60,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
ПП	Печенье "Печеньково"	25	1,75	4,25	17,00	115,00		0,034	0,02	89,36	29,41	19,32	10,91	0,25	
338*	Апельсины свежие	115	0,87	0,19	7,85	85,10									
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше															
22,05 26,94 102,01 832,48 132,80 0,329 0,315 93,36 483,85 311,01 277,72 3,83															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
75*	Яйра свежесваренная	90	2,13	0,09	20,58	166,71		0,02	0,04	5,10	53,30	27,13	54,83	1,53	
104*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	16,00	174,64	7	0,14	0,14	11,26	37,23	40,95	144,91	1,7	
235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	95	11,95	13,21	14,64	8,72	219,55	48,36	0,054	0,073	3,54	61,65	33,49	190,67	2,66
305*	Рис отваренный	3,30	3,63	4,30	37,00	199,95		0,02	0,02		2,42	19,01	60,60	0,51	
ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09	
ПП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06	
ПП	Сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52	
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет															
33,38 25,28 134,31 1046,02 57,88 0,388 0,343 23,50 189,35 190,62 484,69 11,07															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
75*	Яйра свежесваренная	90	2,13	0,09	20,58	166,71		0,02	0,04	5,10	53,30	27,13	54,83	1,53	
108*	Суп картофельный с кашей	250	3,55	4,59	18,79	144,25	21,05	0,11	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18	
235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	105	13,21	14,64	8,72	219,55	53,45	0,059	0,08	3,91	68,14	57,02	210,74	2,94	
305*	Рис отваренный	180	4,36	5,16	44	239,94		0,03	0,03		2,9	22,81	72,72	0,62	
ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,43	0,20	9,43	45,20		0,04	0,01		7,00	31,60	9,40	0,78	
ПП	Хлеб пшеничный	39	2,58	0,35	15,72	122,46		0,06	0,02		9,09	9,71	9,80	0,78	
ПП	Сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52	
338*	Ванна свежая	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше															
29,66 25,53 156,42 1110,49 77,02 0,379 0,32 28,36 194,43 208,22 464,92 10,95															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ПП	Печенье "Печенье Осенние узоры"	60	2,10	10,20	40,80	276,00		0,08	0,31	2,60	240,00	28,00	180,00	0,70	
385	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,06	0,07	14,00	11,20	58,80	39,20	0,84	
338*	Ванна свежая	140	2,10	0,70	29,40	134,40									
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>															
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет															
10,00 15,90 79,80 517,40 0,00 0,136 0,38 16,60 251,20 86,80 219,20 1,04															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ПП	Печенье "Печенье Осенние узоры"	60	2,10	10,20	40,80	276,00		0,08	0,31	2,60	240,00	28,00	180,00	0,70	
385	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,06	0,07	14,00	11,20	58,80	39,20	0,84	
143	Яблочный сок	143	0,48	0,48	11,86	56,87									
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>															
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше															
8,38 15,68 62,26 439,87 0,00 0,117 0,334 14,70 256,49 38,89 193,38 2,86															

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут.				
			белок	жир	углевода		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
СЕЗОН: ОСЕНЬ															
Э: 2 // ДЕНЬ: 7															
технологических нормативов - Сборник рецептов на производство для обучающихся по лес, образовательных учреждений (под редакцией М.П. Маргальского и В.А. Тучешкина. - М: Дельта пресс, 2017).															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
11*	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	0,01	0,03	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35	
210*	Омлет натуральный	170	19,51	28,13	2,99	328,28	380,45	0,12	0,59	0,29	116,83	255,88	18,29	2,99	
16	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16		0,03	0,01	5,60	25,28	7,52	0,62		
382*	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02	6,99	9,90	9,99	0,60		
180	Кавказ с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43	
338*	Апельсины свежие	130	0,94	0,21	8,45	91,62		0,04	0,03	54,26	31,85	20,80	11,75	0,27	
576	всего (норма - не менее 500г):		27,84	34,32	50,71	695,75	402,42	0,3	0,852	59,73	318,27	358,57	178,40	5,26	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
14*	Масло сливочное	10	0,08	2,25	0,13	66	40,00		0,01		2,40		3,00	0,02	
11*	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	0,01	0,03	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35	
210*	Омлет натуральный	143	13,28	23,66	2,52	276,14	309,42	0,1	0,496	0,24	98,27	15,38	21,24	2,52	
24	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,05	0,02	8,40	37,92	11,28	0,93		
382*	Хлеб пшеничный	43	2,84	4,57	17,29	135,02		0,072	0,03	14,19	14,32	0,86	0,86		
180	Кавказ с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43	
338*	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70		0,034	0,022	11,00	14,99	9,90	11,25	2,42	
550	всего (норма - не менее 550г):		22,53	34,46	61,56	662,59	331,39	0,316	0,767	16,42	286,68	104,10	382,94	7,51	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатом	90	0,87	5,47	3,28	63,63		0,04	0,03	7,43	17,10	14,44	30,52	0,67	
82*	Борщ с картофелем и капустой	200	1,44	3,94	9,00	83		0,04	0,038	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98	
291*	Плов из птицы	240	21,62	10,74	43,74	358,40	33,60		0,18	7,84	43,31	64,72	227,20	2,24	
11*	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02	9,80	44,24	13,16	1,09		
338*	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03	12,35	13,20	13,32	1,06		
100	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,63	
891	всего (норма - не менее 700г):		31,52	21,49	140,38	950,25	33,60	0,444	0,368	34,46	159,57	215,21	376,98	7,27	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
71*	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6		0,02	0,01	2,45	8,3	7	15	0,25	
82*	Борщ с картофелем и капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75		0,05	0,04	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23	
291*	Плов из птицы	280	25,22	12,53	51,03	418,00	39,20		0,21	9,15	50,53	75,50	265,07	2,61	
11*	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,06	0,29	13,66	65,54		0,05	0,02	10,15	45,82	13,63	1,13		
349*	Компот из сухофруктов	45	2,97	0,41	18,13	141,30		0,07	0,03	10,49	11,21	11,31	0,90		
180	Бананы свежие	180	1,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,63	
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
954	всего (норма - не менее 800г):		34,50	18,78	144,51	950,11	39,20	0,456	0,38	32,93	166,63	223,37	408,71	7,35	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
160	Оладьи с маслом сливочным	160	11,64	18,73	61,67	67,5		0,23	0,24	0,55	127,58	49,16	188,2	2,1	
386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00		0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
200	всего (норма - не менее 300г):		17,44	23,73	69,67	100,00	67,50	0,31	0,38	1,95	367,58	77,16	368,70	2,30	
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
160	Оладьи с маслом сливочным	160	11,64	18,73	61,67	67,5		0,23	0,24	0,55	127,58	49,16	188,2	2,1	
338	Яблоки свежие	105	0,42	0,42	10,29	49,35		0,035	0,018	10,50	16,80	11,55	9,45	2,31	
86*	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00		0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
445	всего (норма - не менее 350г):		17,28	23,65	79,16	189,35	67,50	0,335	0,368	12,31	360,38	85,91	359,65	4,59	
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше															

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы	ккал	кДж	А	В1	В2	С	Са	К	Мg	Na	Сl
СЕЗОН: ОСЕНЬ																
2 // ДЕНЬ: 6																
* Суммарные нормативы - Сбалансированные рационы для профилактики заболеваний, обусловленных во всех возрастных группах, с учетом особенностей питания. М.П. Мельниченко В.А. Утевалова - М./Делфи плюс, 2017.																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
14*	Мясо свиное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00	0,01	0,18	5,11	2,40	3,00	0,02			
176	Каша молочная рисовая с тыквой	210	6,55	10,90	41,57	291,00	54,80	0,08	0,04	0,01	144,86	44,53	171,80	0,84		
П1	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,43	0,20	9,43	45,20		0,05	0,02		7,00	31,60	9,90	0,78		
П1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60		
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00		0,033	0,022	0,27	13,60	11,73	22,13	2,13		
338*	Яблочки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70		0,033	0,022	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42		
		586	веско (норма - не менее 500г):													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		10,68	19,06	88,97	606,10	94,80	0,208	0,242	16,38	107,66	228,42	6,79				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
15*	Сыр поршанки	30	6,96	8,85	108,00	108,00	78,00	0,015	0,09	0,21	264,00	10,50	150,00	0,30		
176	Каша молочная рисовая с тыквой	210	6,55	10,90	41,57	291,00	54,80	0,08	0,18	5,11	144,86	44,53	171,80	0,84		
П1	Хлеб ржаной-пшеничный	18	1,28	0,18	8,48	40,68		0,04	0,04	8,64	6,30	28,44	8,46	0,70		
П1	Хлеб пшеничный	28	1,85	0,25	11,26	87,92		0,05	0,02		6,52	9,24	9,32	0,56		
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00		0,033	0,022	0,27	13,60	11,73	22,13	2,13		
338*	Апельсины свежие	100	0,76	0,17	6,83	74,00		0,033	0,021	77,70	25,57	16,80	9,49	0,22		
		586	веско (норма - не менее 550г):													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		17,60	20,35	83,14	659,60	132,80	0,215	0,215	8,951	83,29	460,85	121,24	371,20	4,75		
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
75*	Икра сиговая	90	2,13	0,09	20,58	166,77		0,02	0,04	5,10	53,30	27,13	54,83	1,53		
102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6		0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64		
294*	Котлеты рубленные из филе индейки	90	13,73	21,78	13,57	306,00	60,00	0,07	0,18	0,15	48,27	17,78	113,69	1,31		
309*	Макароны отварные	150	5,57	4,52	26,45	168,45		0,06	0,03		4,86	21,12	37,17	1,10		
П1	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,29	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09		
П1	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06		
П1	Сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52		
		791	веско (норма - не менее 700г):													
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		32,16	31,37	126,56	1065,84	62,52	0,48	0,38	13,51	175,32	164,53	309,85	10,25			
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
75*	Икра сиговая	100	2,37	0,10	22,87	185,30		0,03	0,04	5,67	59,22	30,14	60,92	1,70		
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25		0,23	0,07	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05		
294*	Котлеты рубленные из филе индейки	110	16,78	6,62	16,58	374	73,37	0,08	0,22	0,18	59,00	21,74	138,96	1,6		
309*	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14		0,07	0,03		5,83	25,35	44,60	1,32		
П1	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,84	0,40	18,84	90,40		0,08	0,03		14,00	62,20	18,80	1,56		
П1	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	20,15	233,67		0,078	0,032		11,65	16,48	16,65	1,00		
П1	Печенье "Цветик семицветик"	38	5,12	11,56	46,24	312,80		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57		
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38										
		944	веско (норма - не менее 800г):													
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		45,13	30,07	191,63	1625,94	73,37	0,578	0,472	101,68	211,59	195,59	371,13	9,80			
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
209*	Яйца вареные	40	5,08	4,60	63,00		150,00	0,03	0,18		22,00	76,80	4,80	1,00		
23*	Салат из свежих помидоров с реттатам луком	100	1,1	6,11	4,57	77,7		0,05	0,03	18,05	17,74	17,46	31,84	0,83		
П1	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	20,15	233,67		0,078	0,032		11,65	16,48	16,65	1,00		
342*	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14		0,01	0,01	0,81	12,76	4,63	3,96	0,86		
		379	веско (норма - не менее 300г):													
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет		9,62	11,30	50,09	477,51	150,00	0,158	0,242	18,86	64,15	115,17	57,25	3,69			
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
209*	Яйца вареные	40	5,08	4,60	63,00		150,00	0,03	0,18		22,00	76,80	4,80	1,00		
23*	Салат из свежих помидоров с реттатам луком	100	1,1	6,11	4,57	77,7		0,05	0,03	18,05	17,74	17,46	31,84	0,83		
П1	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,42	0,20	9,42	45,20		0,04	0,015		7,00	31,60	9,40	0,78		
П1	Хлеб пшеничный	46	3,04	0,41	18,54	214,97		0,072	0,029		10,72	15,16	15,32	0,92		
П1	Печенье "Песнячок"	50	8,5	34	230			0,01	0,01	0,90	14,18	5,14	4,40	0,96		
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,01	0,01	0,264	14,616	65,76	4,49			
		456	веско (норма - не менее 350г):													
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше		12,55	19,98	94,69	745,47	150,00	0,202	0,264	18,95	71,64	146,16	65,76	4,49			

Наименование блока	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
		белок	жир	углеводы	клетчатка	А	В	С	А	В	С	Са	К	Мg	Na

СЕЗОН: ОСЕНЬ

// ДЕНЬ: 5

иических нормативов - Сборник рецептур по массе образовательных учреждений (под редакцией М.П. Матвеева и В.А. Трушенина. - М: ДеЛайт, 2017). Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под редакцией В.Т. Лапшиной. - Хлебобулочные изделия, 2004г.)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
П	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	0,01	0,01	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35
71*	Копченые сосиски	90	10,94	20,90	8,24	264,13	41,87	0,14	0,08	0,20	15,83	16,08	107,53	1,72
100	Каша рисовая с говядиной	100	5,73	4,06	25,76	162,50		0,14	0,08		9,88	90,55	135,95	3,04
12*	Хлеб ржаной-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93
30	Хлеб пшеничный	100	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60
38*	Батиска с сахаром и лимонном	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
86	Чай с сахаром и лимонном	200	0,30		15,20	60,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,56
	<i>весом (норма — не менее 100г):</i>	594												
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет	22,75	28,33	97,41	769,82	41,88	0,43	0,28	16,78	83,30	206,35	315,90	7,60	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
П	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	0,01	0,01	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35
71*	Копченые сосиски	90	10,94	20,90	8,24	264,13	41,87	0,14	0,08	0,20	15,83	16,08	107,53	1,72
150	Каша рисовая с говядиной	100	5,73	4,06	25,76	162,50		0,14	0,08		9,88	90,55	135,95	3,04
18	Хлеб ржаной-пшеничный	18	1,28	0,18	8,48	40,68		0,04	0,02		6,30	28,44	8,46	0,70
36	Хлеб пшеничный	36	0,72	0,11	5,44	25,32		0,03	0,02		4,52	19,08	6,16	0,48
200	Чай с сахаром и лимонном	200	0,30		15,20	60,00		0,06	0,06	2,83	14,20	2,40	4,40	0,56
17	Печенье "Царский сувенир"	17	1,28	2,89	11,56	78,20								
	<i>весом (норма — не менее 550г):</i>	561												
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше	35,38	33,74	108,44	838,55	41,88	0,46	0,31	6,78	79,54	173,69	355,06	8,41	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
20*	Салат из свежих овощей	90	0,68	5,42	2,11	59,94		0,03	0,03	4,22	20,09	11,87	35,03	0,52
64*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	16,00	174,64	7	0,14	11,26	11,26	37,23	40,95	144,91	1,7
62*	Средне говядье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	182	25,6	0,27	0,57	1,39	27,53	23,32	181,35	3,96
65*	Рис припущенный	150	3,63	4,30	37,00	199,95		0,02	0,02		6,42	19,01	60,60	0,51
28	Хлеб ржаной-пшеничный	13,19	1,99	0,28	13,19	63,28		0,03	0,03		9,80	44,24	13,16	1,09
53	Хлеб пшеничный	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06	
30*	Кисель из вареной смородины	200	0,10	0,04	24,56	114,40		0,002	0,006	3,00	14,00	3,60	8,94	0,10
	<i>весом (норма — не менее 700г):</i>	871												
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет	32,16	26,58	117,07	910,63	32,60	0,596	0,816	19,87	123,42	156,19	457,91	8,94	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
20*	Салат из свежих овощей	100	0,75	6,03	2,35	66,6		0,27	0,03	4,69	22,32	13,19	39,59	0,57
68*	Суп картофельный с сельдью	250	3,55	4,59	18,79	144,25	21,05	0,11	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18
62*	Средне говядье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	182	25,6	0,27	0,57	1,39	27,53	23,32	181,35	3,96
65*	Рис припущенный	180	4,36	5,16	44	219,94		0,03	0,02		2,9	22,81	72,72	0,62
33	Хлеб ржаной-пшеничный	33	2,34	0,33	15,54	74,58		0,06	0,034		11,55	52,14	15,51	1,29
53	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
30*	Кисель из вареной смородины	180	0,09	0,04	22,10	102,96		0,0002	0,0034	2,70	12,60	3,24	8,05	0,09
	<i>весом (норма — не менее 800г):</i>	896												
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше	27,67	25,80	126,99	946,75	47,22	0,5832	0,7694	14,53	122,65	153,25	402,77	8,77	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
160	Оладьи с маслом сливочным	160	11,64	18,73	61,67		67,5	0,23	0,24	0,55	127,58	49,16	188,2	2,1
386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
338*	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40		0,04	0,02	12,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	<i>весом (норма — не менее 300г):</i>	480												
	ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет	17,92	24,21	81,43	156,40	67,50	0,35	0,6	13,95	386,78	90,36	379,00	4,94	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
160	Оладьи с маслом сливочным	160	11,64	18,73	61,67		67,5	0,23	0,24	0,55	127,58	49,16	188,2	2,1
338	Яблоко свежее	105	0,42	0,42	10,29	49,35		0,035	0,018	10,50	16,80	11,55	9,45	2,31
386*	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	<i>весом (норма — не менее 350г):</i>	445												
	ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше	17,28	23,65	79,16	139,35	67,50	0,335	0,568	12,31	360,38	85,91	359,65	4,59	

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая				Витамины				Минеральные вещества/сут			
			белок	жир	углеводы	ккал	кДж	А, мг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

11 ДЕНЬ. 3 СЕЗОН: ОСЕНЬ
 ИССЛЕДОВАНИЕ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на производство для обучающихся в колледжах образовательных учреждений (лицей) М.П. Метельского и Н.А. Тушупова. - М.: Деловая школа, 2017. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при образовательных учреждениях (под общей редакцией В.Т. Даниловой-Хазбродинформ, 2004г)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
223*	Запеканка из творога	150	20,42	16,55	25,39	353	97,5	0,08	0,42	0,51	229,76	33,04	276,94	0,92
п	Молоко стуженое	20	0,04	11,30	52,00	4,20	0,01	0,03	0,20	63,40	6,80	43,30	0,04	
ПП	Хлеб ржаное-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16	0,03	0,01	0,03	3,60	25,28	7,52	0,62	
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20	0,05	0,02	0,05	6,99	9,90	9,99	0,60	
386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
338*	Яблочный свежик	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет	516	22,42	74,15	682,36	137,50	0,28	0,84	12,11	561,75	112,02	531,25	4,58	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
14*	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	60,00	0,02	0,02	3,60	4,50	0,03		
306*	Горошек консервированный	30	0,82	1,73	17,76	4,20	0,01	0,01	2,91	7,18	6,05	18,40	0,21	
210*	Омлет натуральный	143	13,28	23,66	2,52	276,14	309,42	0,1	0,496	0,24	98,27	15,38	215,34	2,52
28*	Хлеб ржаное-пшеничный	27	1,91	0,27	12,71	61,02	0,06	0,02	0,06	9,45	42,66	12,69	1,05	
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60	0,013	0,03	0,03	9,34	34,94	13,34	0,80	
686	Чай с сахаром и лимонем	200	0,30	0,50	15,20	60,00	0,08	0,03	0,08	14,20	2,40	4,40	0,36	
138*	Яблочный свежик	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	0,03	0,04	12,50	20,00	11,25	13,75	2,75
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше	580	19,61	36,51	60,73	698,27	373,62	0,233	0,609	18,48	162,04	112,68	282,32	7,72

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
75*	Икра свекольная	90	2,13	0,99	20,38	106,77	0,02	0,04	5,10	53,30	77,13	54,83	1,53	
66*	Рассолник Ленинградский	200	1,61	4,07	10,00	83,8	0,07	0,05	6,71	23,32	19,34	45,38	0,74	
535*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	95	11,25	13,25	8,00	198,64	48,36	0,054	0,073	3,54	61,65	33,49	190,67	2,66
28*	Картофельное пюре с маслом	150	3,10	9,16	17,99	172,86	30,00	0,14	0,15	17,80	41,66	27,40	87,02	1,03
ПП	Хлеб ржаное-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28	0,05	0,02	0,05	9,80	44,24	13,16	1,09	
ПП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42	0,08	0,03	0,08	13,20	13,32	13,32	1,06	
ПП	Сок яблочный	180	0,90	18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52	
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет	796	25,78	109,30	930,09	100,88	0,434	0,343	36,74	214,68	177,40	411,58	10,63	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,03	0,03	5,67	59,22	60,92	30,14	1,70	
66*	Рассолник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	24,18	56,73	0,92	
535*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	105	13,21	14,64	8,72	219,35	53,45	0,059	0,08	3,91	68,14	37,02	210,74	2,94
28*	Картофельное пюре с маслом	200	4,13	12,21	23,99	230,48	66,67	0,19	0,15	23,73	55,55	114,04	36,53	13,37
ПП	Хлеб ржаное-пшеничный	37	2,63	0,27	17,43	83,62	0,07	0,06	0,06	12,95	58,46	17,39	1,44	
ПП	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80	0,11	0,042	0,11	16,31	23,10	23,31	1,40	
42*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,011	0,011	0,90	14,18	5,14	4,40	0,96	
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше	962	29,14	33,29	141,08	1160,60	120,12	0,56	4,569	42,59	255,50	324,86	379,24	22,74

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
79*	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	150,00	0,03	0,18	22,00	76,80	4,80	1,00	
ПП	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	0,01	0,01	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35	
ПП	Хлеб пшеничный	59	3,89	0,53	23,78	185,56	0,092	0,033	13,75	19,47	19,65	1,18		
89*	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,09	32,01	132,80	0,016	0,022	0,72	32,48	17,46	23,44	0,70	
	ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет	349	10,24	7,58	59,92	419,87	150,00	0,132	0,245	88,23	121,23	66,64	3,23	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
79*	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	150,00	0,03	0,18	22,00	76,80	4,80	1,00	
ПП	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	0,01	0,01	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35	
ПП	Хлеб пшеничный	54	3,56	0,49	21,76	169,56	0,084	0,052	12,58	17,82	17,98	1,08		
ПП	Печенье "Праздничное"	75	2,63	12,75	51,00	345	2,52	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52
ПП	Сок яблочный	180	0,90	18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52	
	ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше	399	12,77	26,20	95,07	692,63	152,53	0,14	0,26	76,55	114,72	48,73	4,95	

№ рецептуры*	Наименование блюда				Масса порции, г		Пищевая ценность, г		Энергетическая				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углевода	клетчатка	брутто	чистая	А	В	С	Р	К	Са	Мg	К	Na	Cl	Ca	P	Fe	Mg
СЕЗОН: ОСЕНЬ																				
1 // ДЕНЬ: 2																				
запасных нормативов - Сборник рецептов из продукции из продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мстиславского и В.А. Тушевского - М/Делта пресс, 2017); Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий с питанием при общеобразовательных школах (под общей редакцией В.Т. Даниловой-Хлебодаровой, 2004г)																				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																				
71*	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6														
294*	Котлеты рубленные из филе грудки	90	14,27	13,71	13,32	234,00	32,28	0,02	0,16	0,01	2,45	8,5	7	15	0,25					
302*	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50		0,28	0,08	0,08	0,74	48,91	18,16	65,45	2,96					
ПП	Хлеб пшенично-пшеничный	30	2,14	0,30	14,14	67,80		0,06	0,02			10,30	47,40	14,10	1,16					
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02			6,59	9,90	9,90	0,60					
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00				0,27		13,60	11,73	22,13	2,13					
	всего (норма — не менее 500г):	500	24,67	18,39	81,23	622,50	32,28	0,57	0,28	0,36	98,38	184,74	262,62	10,14						
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																				
71*	Огурцы свежие	55	0,39	0,06	1,05	6,6														
294*	Котлеты рубленные из филе грудки	90	14,27	13,71	13,32	234,00	32,28	0,02	0,16	0,01	2,7	9,35	7,7	16,5	0,28					
302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,26	46,37	292,50		0,25	0,14	0,15	0,74	48,91	18,16	65,45	2,96					
ПП	Хлеб ржанко-пшеничный	21	1,50	0,21	9,90	47,46		0,04	0,03	0,04		7,35	33,18	9,87	0,81					
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60		0,13	0,03	0,03		9,34	34,94	13,34	0,80					
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02			16,00	9,00	11,00	2,20					
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00				0,27		13,60	11,73	22,13	2,13					
	всего (норма — не менее 500г):	637	29,71	22,00	111,56	811,16	32,28	0,52	0,38	0,38	13,71	122,33	359,42	301,28	14,63					
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																				
45*	Салат из белокожаной капусты с морковью	90	1,18	2,92	5,82	54,36														
112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4	93,6		0,02	0,03	0,03	15,39	22,47	13,38	25,48	0,42					
292*	Птица тушенная в соусе с овощами	240	21,34	16,59	21,00	316,80	60,00	0,22	0,24	0,24	13,94	94,46	53,34	223,94	4,86					
ПП	Хлеб ржанко-пшеничный	25	1,78	0,25	11,78	56,50		0,04	0,02			8,75	39,50	11,75	0,97					
ПП	Хлеб пшеничный	53	3,30	0,48	21,36	166,42		0,08	0,04	0,08		12,35	13,32	1,06						
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,14	0,02	0,02	6,65	29,23	15,71	21,10	0,63					
338*	Апельсины свежие	120	0,86	0,19	7,80	84,58		0,04	0,024	0,024	50,09	29,22	19,20	10,85	0,25					
	всего (норма — не менее 700г):	908	31,17	24,57	106,97	891,78	60,00	2,51	0,38	0,38	89,83	218,29	184,15	318,62	8,77					
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																				
45*	Салат из белокожаной капусты с морковью	120	1,57	3,90	7,76	72,48														
112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117		0,024	0,048	0,048	20,32	29,96	18,11	33,97	0,56					
292*	Птица тушенная в соусе с овощами	280	24,90	19,36	24,08	369,60	70,00	0,26	0,28	0,28	16,26	110,20	62,46	261,30	5,60					
ПП	Хлеб ржанко-пшеничный	47	3,35	0,47	22,15	106,22		0,08	0,04	0,04		16,45	74,26	22,09	1,82					
ПП	Хлеб пшеничный	71	4,69	0,64	28,61	222,94		0,11	0,04	0,11		16,54	17,68	17,84	1,42					
49*	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	132,80		0,16	0,022	0,022	7,2	32,48	17,46	23,44	0,20					
	всего (норма — не менее 800г):	968	37,57	29,54	127,61	1021,04	70,00	0,55	0,45	0,45	38,45	232,93	226,75	373,87	10,83					
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																				
14*	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99														
15*	Сыр порциани	30	6,96	8,85	108,00	78,00		0,015	0,09	0,21	264,00	10,50	150,00	0,30						
ПП	Хлеб пшенично-пшеничный	20	0,20	0,20	9,42	45,20		0,04	0,014	0,014		7,00	31,60	9,40	0,78					
ПП	Хлеб пшеничный	47	3,10	0,42	18,94	147,58		0,074	0,03	0,03		10,95	15,51	15,65	0,94					
79*	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54		0,01	0,14	1,17		113,20	12,60	81,00	0,12					
	всего (норма — не менее 300г):	292	14,44	22,76	42,91	490,32	156,00	0,17	0,29	1,38	398,75	70,21	260,55	2,17						
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																				
14*	Сыр порциани	20	4,64	5,90	72,00	52,00		0,01	0,06	0,14	176,00	7,00	100,00	0,20						
ПП	Хлеб пшеничный	47	3,10	0,42	18,94	147,58		0,074	0,03	0,04		113,20	12,60	81,00	0,12					
79*	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54		0,04	0,04	1,17		113,20	12,60	81,00	0,12					
38*	Яблоки свежие	135	0,54	0,34	13,23	63,45		0,04	0,027	0,027		21,60	12,15	14,85	2,97					
	всего (норма — не менее 350г):	382	11,12	9,27	46,52	373,57	70,00	0,16	0,26	1,48	321,75	47,26	211,50	4,23						

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
			белок	жир		углевода	А, ретинол	В1, тир	В2, пант	С, аск	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
СЕЗОН: ОСЕНЬ																
1 // ДЕНЬ. 1																
Химических нормативов - Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М: ДеЛи плюс, 2017)																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00	0,01	0,06	0,14	2,40	7,00	3,00	0,02	0,20	
15*	Сыр порционный	20	4,64	5,90	72,00		52,00	0,01	0,06	0,14	176,00	100,00	100,00	3,00	0,20	
173*	Масло	5,94	9,37	26,88	216,43		1,24	0,03	0,12	0,69	106,90	50,58	167,84	1,24	0,62	
ГП	Хлеб вазяно-пшеничный	1,14	0,16	7,54	36,16			0,03	0,01		5,60	25,28	7,52	0,60	0,60	
382*	Хлеб пшеничный	1,98	0,27	12,06	94,20			0,03	0,02		6,99	9,90	112,10	0,43	0,43	
382*	Кавказ с молоком	3,67	3,19	15,82	106,74		21,96	0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43	0,43	
338*	Бананы свежие	1,50	0,50	21,00	96,00			0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,60	
Итого завтрак для возрастной категории 7-11 лет			18,95	26,64	83,43	687,53	115,20	0,31	0,44	12,26	442,89	153,97	428,45	3,71	3,71	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
14*	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	60,00	0,02	0,08	0,18	3,60	8,80	4,50	0,03	0,03	
15*	Сыр порционный	25	5,80	7,40	90,00		65,00	0,01	0,08	0,18	220,00	125,00	125,00	0,20	0,20	
173*	Масло	8,31	13,12	37,63	303,00		54,80	0,18	0,17	0,96	160,62	234,98	70,82	1,73	1,73	
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	1,28	0,18	8,48	40,68			0,03	0,01		6,30	28,44	8,46	0,70	0,70	
ГП	Хлеб пшеничный	1,78	0,24	10,85	84,78			0,05	0,018		6,29	8,91	8,99	0,54	0,54	
382*	Кавказ с молоком	3,67	3,19	15,82	106,74		21,96	0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43	0,43	
338*	Бананы свежие	1,50	0,50	21,00	96,00			0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,60	
Итого завтрак для возрастной категории 12 лет и старше			22,46	35,53	93,98	820,20	201,76	0,36	0,52	12,57	541,81	342,34	357,87	4,23	4,23	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	90	0,87	5,47	3,28	63,63		0,04	0,03	7,43	17,10	14,44	30,52	0,67	0,67	
102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	5,27	16,34	148,25		0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	1,64	
265*	Плов из свинины	250	21,03	46,95	43,15	680,00		0,65	0,15	2,13	20,70	66,07	291,02	3,02	3,02	
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06	1,06	
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,20	
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57	0,57	
Итого обед для возрастной категории 7-11 лет			30,80	57,77	109,50	1155,03	0,00	0,99	0,84	114,22	119,50	134,27	419,44	9,16	9,16	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,96	6,08	3,65	70,70		0,041	0,032	8,25	19,00	33,92	16,04	0,74	0,74	
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,34	148,25		0,23	0,07	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	2,05	
265*	Плов из свинины	280	23,56	52,58	48,33	761,60		0,73	0,17	2,39	23,18	74,00	326,00	3,38	3,38	
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	38	2,70	0,38	17,90	83,88		0,06	0,02		13,30	60,04	17,86	1,48	1,48	
ГП	Хлеб пшеничный	54	3,56	0,49	21,76	169,56		0,085	0,032		12,58	17,82	17,98	1,08	1,08	
388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20		0,012	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,63	
Итого обед для возрастной категории 12 лет и старше			36,94	65,08	128,94	1324,19	0,00	1,158	0,384	116,47	132,08	224,80	469,42	9,36	9,36	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ГП	Печенье "Праздничное"	50	1,75	8,50	34,00	230,00										
350*	Кисель из красной смородины	200	0,10	0,04	24,56	114,40		0,002	0,006	3,00	14,00	3,60	8,94	0,10	0,10	
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,20	
Итого полдник для возрастной категории 7-11 лет			2,25	8,94	68,36	391,40	0,00	0,032	0,026	13,00	30,00	12,60	19,94	2,20	2,20	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ГП	Печенье "Осенние узоры"	90	3,15	15,3	61,2	414										
350*	Кисель из красной смородины	200	0,10	0,04	24,56	114,40		0,002	0,006	3,00	14,00	3,60	8,94	0,10	0,10	
338*	Яблоки свежие	155	0,62	0,62	15,19	72,85		0,05	0,031	15,50	24,80	13,95	17,05	3,41	3,41	
Итого полдник для возрастной категории 12 лет и старше			3,87	15,96	100,95	601,25	0,00	0,052	0,037	18,50	38,80	17,55	25,99	3,51	3,51	

СОВАНО:
вательное учреждение:
Руководите
ь руководителя:



Директор Автономной некоммерческой организации
(Комбинат социальной питания)
И.С. Аكوпова

Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2022г) для организации питания детей инвалидов возрастной категории 7-11 лет, 12 и старше в общеобразовательных учреждениях (завтрак ,обед,полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14
МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ №39

22.08.2022
МО Туапсинский район