

Утверждаю:

И.о.начальника управления образованием

 /А.Г.Ткачев/

"18" 10 2022 год

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ, УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 12-18 ЛЕТ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

лето-осень

2022-2023г.

Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор \_\_\_\_\_

Утверждено \_\_\_\_\_

2022г

| Прием пищи       | Наименование                          | Вес    | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность | N рецептуры |          |
|------------------|---------------------------------------|--------|------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|----------|
|                  |                                       |        | блюда            | Белки | Жиры  |                         |             | Углеводы |
| Неделя 1         | блюда                                 |        |                  |       |       |                         |             |          |
| День 1           |                                       |        |                  |       |       |                         |             |          |
| 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)   |          |
|                  | 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                       | 6      |                  |       |       |                         |             |          |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный           | 200    | 1,32             | 1,35  | 15,90 | 81,00                   | ПК          |          |
|                  | Хлеб ржаной                           | 30     | 1,65             | 0,27  | 18,00 | 72,03                   | ПК          |          |
|                  | 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 свежего огурца             | 596,00 | 24,64            | 33,81 | 84,82 | 729,48                  |             |          |
|                  | Суп крестьянский с крупой             | 100    | 0,70             | 0,10  | 1,90  | 12,00                   | 71(2017)    |          |
|                  | Мясо духовое (с картофелем и овощами) | 250    | 1,48             | 4,92  | 6,09  | 76,25                   | 98 (2017)   |          |
|                  | Компот из свежих яблок                | 50     | 21,67            | 24,16 | 20,38 | 311,10                  | 258(2017)   |          |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный           | 180    |                  |       |       |                         |             |          |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный           | 200    | 0,16             | 0,16  | 27,88 | 114,60                  | 342(2017)   |          |
|                  | Хлеб ржаной                           | 30     | 1,95             | 0,27  | 18,00 | 72,03                   | ПК          |          |
|                  | Печенье топленое молочко              | 30     | 1,65             | 0,33  | 13,50 | 57,00                   | ПК          |          |
| Итого за обед    |                                       | 25     | 0,83             | 5,22  | 19,44 | 135,60                  | ПК          |          |
| Итого за день    |                                       |        | 865,00           | 28,44 | 35,16 | 107,19                  | 778,58      |          |
|                  |                                       |        | 1461,00          | 53,08 | 68,97 | 192,01                  | 1508,06     |          |



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_ 2022г

| Прием пищи                  | Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                             |                                                  |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |
| Неделя 1                    |                                                  |                |                  |              |               |                            |                |
| День 2                      |                                                  |                |                  |              |               |                            |                |
| Завтрак                     | Нарезка из свежих помидор                        | 100            | 1,10             | 0,20         | 3,80          | 22,00                      | 71(2017)       |
|                             | Котлеты рубленные из птицы<br>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)      |
|                             | Кофейный напиток с молоком                       | 6,0            |                  |              |               |                            |                |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                      | 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 топленное молочко   | 25                                               | 0,83           | 5,22             | 19,44        | 135,60        | ПК                         |                |
| <b>Итого за завтрак</b>     |                                                  | <b>676,00</b>  | <b>28,10</b>     | <b>18,15</b> | <b>107,03</b> | <b>706,90</b>              |                |
| Обед                        | Нарезка из свежего огурца                        | 100            | 0,70             | 0,10         | 1,90          | 12,00                      | 71(2017)       |
|                             | Щи из свежей капусты с картофелем<br>со сметаной | 250            | 1,76             | 4,95         | 7,89          | 89,75                      | 88(2017)       |
|                             |                                                  | 10             |                  |              |               |                            | 0,13           |
|                             | Гуляш из говядины                                | 50             | 14,55            | 16,79        | 2,89          | 221,00                     | 260(2017)      |
|                             |                                                  | 50             |                  |              |               |                            |                |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая со сливочн.<br>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                         |                |
| <b>Итого за обед</b>        |                                                  | <b>916,48</b>  | <b>22,45</b>     | <b>30,84</b> | <b>116,92</b> | <b>864,36</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>        |                                                  | <b>1592,48</b> | <b>50,55</b>     | <b>48,99</b> | <b>223,95</b> | <b>1571,26</b>             |                |



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

\_\_\_\_\_ /  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022г

| Прием пищи    | Наименование                               | Вес            | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N рецептуры    |
|---------------|--------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
|               |                                            |                | блюда            | Белки        | Жиры          |                         |                |
| День 3        | блюда                                      | блюда          |                  |              |               |                         |                |
| Завтрак       | Нарезка из белокочанной капусты            | 100            | 1,31             | 3,25         | 6,47          | 60,40                   | 45(2017)       |
|               | Плов из курицы                             | 100            | 25,22            | 12,52        | 51,03         | 257,56                  | 291(2017)      |
|               | Чай с сахаром                              | 180            |                  |              |               |                         |                |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                | 200            | 0,10             | 0,00         | 13,76         | 55,13                   | 375,376 (2017) |
|               | Хлеб ржаной                                | 15             | 1,65             | 0,27         | 18,00         | 72,03                   | ПК             |
|               | Зефир                                      | 30             | 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 свежих помидор                  | <b>685,00</b>  | <b>29,48</b>     | <b>16,26</b> | <b>130,26</b> | <b>612,14</b>           |                |
|               | Суп картофельный с бобовыми                | 100            | 1,10             | 0,20         | 3,80          | 22,00                   | 71(2017)       |
|               | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом    | 250            | 5,49             | 5,27         | 16,54         | 148,25                  | 102(2017)      |
|               |                                            | 180            | 4,02             | 4,36         | 26,40         | 158,89                  | 303(2017)      |
|               | Печень по-строгановски со сметанным соусом | 6,0            | 19,89            | 16,85        | 5,28          | 277,50                  | 255(2017)      |
|               | Кисель из яблок свежих                     | 50             | 0,11             | 0,12         | 25,09         | 119,20                  | 330 (2017)     |
|               | Хлеб пшеничный йодированный                | 200            | 2,20             | 36,00        | 24,00         | 96,04                   | 352 (2017)     |
|               | Хлеб ржаной                                | 40             | 1,00             | 0,22         | 9,00          | 38,00                   | ПК             |
| Итого за обед | 20                                         | 1,00           | 0,22             | 9,00         | 38,00         | ПК                      |                |
| Итого за день |                                            | <b>946,00</b>  | <b>33,81</b>     | <b>63,02</b> | <b>110,11</b> | <b>859,88</b>           |                |
|               |                                            | <b>1631,00</b> | <b>63,29</b>     | <b>79,28</b> | <b>240,37</b> | <b>1472,02</b>          |                |



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
" " " 2022г

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда                                        | Вес<br>блюда  | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------|
|                         |                                                              |               | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                            |                |
| Неделя 1                |                                                              |               |                  |               |                |                            |                |
| День 4                  |                                                              |               |                  |               |                |                            |                |
| Завтрак                 | Кукуруза отварная                                            | 100,0         | 2,00             | 0,33          | 10,17          | 52,17                      | 133(2017)      |
|                         | Рыба запеченная<br>под молочным соусом(скумбрия)             | 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)      |
|                         | Чай с лимоном                                                | 9             |                  |               |                |                            |                |
|                         |                                                              | 200           | 0,11             | 0,00          | 13,96          | 56,23                      | 377(2017)      |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                                  | 7             |                  |               |                |                            |                |
|                         | Хлеб ржаной                                                  | 30            | 1,65             | 0,27          | 18,00          | 72,03                      | ПК             |
|                         | Яблоко свежее                                                | 20            | 1,00             | 0,22          | 9,00           | 38,00                      | ПК             |
| <b>Итого за завтрак</b> | <b>150</b>                                                   | <b>0,60</b>   | <b>0,60</b>      | <b>14,70</b>  | <b>70,50</b>   | <b>338(2017)</b>           |                |
| Обед                    | Икра кабачковая промышленная                                 | <b>796,00</b> | <b>16,87</b>     | <b>15,82</b>  | <b>98,46</b>   | <b>594,61</b>              |                |
|                         | Борщ с картофелем<br>со сметаной                             | 100           | 0,00             | 7,00          | 7,00           | 90,00                      | ПК             |
|                         |                                                              | 250           | 2,03             | 5,02          | 13,44          | 117,00                     | 83(2017)       |
|                         | Шницель натуральный рубленый<br>с соусом сметанным с томатом | 10            | 0,13             | 1,00          | 0,17           | 11,25                      | ПК             |
|                         |                                                              | 100           | 13,62            | 16,28         | 14,89          | 263,25                     | 268(2017)      |
|                         | Макаронные изделия отварные со сливочным<br>маслом           | 30            |                  |               |                |                            | 331(2017)      |
|                         |                                                              | 180           | 6,48             | 5,88          | 39,36          | 236,16                     | 203(2017)      |
|                         | Компот из сухофруктов                                        | 9             |                  |               |                |                            |                |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                                  | 200           | 0,66             | 0,09          | 32,01          | 132,80                     | 349(2017)      |
| Хлеб ржаной             | 30                                                           | 1,65          | 0,27             | 18,00         | 72,03          | ПК                         |                |
| <b>Итого за обед</b>    | <b>20</b>                                                    | <b>1,00</b>   | <b>0,22</b>      | <b>9,00</b>   | <b>38,00</b>   | <b>ПК</b>                  |                |
| <b>Итого за день</b>    | <b>929,00</b>                                                | <b>17,47</b>  | <b>16,12</b>     | <b>133,87</b> | <b>960,49</b>  |                            |                |
|                         | <b>1725,00</b>                                               | <b>47,41</b>  | <b>41,58</b>     | <b>232,33</b> | <b>1555,10</b> |                            |                |



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022г

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда                           | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                         |                                                 |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |
| Неделя 1                |                                                 |                |                  |              |               |                            |                |
| 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 | 50             |                  |              |               |                            |                |
|                         | Чай с сахаром                                   | 180            | 6,48             | 5,88         | 39,36         | 236,16                     | 203(2017)      |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                     | 9              |                  |              |               |                            |                |
|                         | Хлеб ржаной                                     | 200            | 0,100            | 0,00         | 13,76         | 55,13                      | ПК             |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                     | 15             |                  |              |               |                            |                |
| Хлеб ржаной             | 25                                              | 1,38           | 0,23             | 15,00        | 60,03         | ПК                         |                |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                 | 25             | 1,25             | 0,28         | 11,25         | 47,50                      | ПК             |
|                         |                                                 | <b>654,00</b>  | <b>26,61</b>     | <b>36,49</b> | <b>95,79</b>  | <b>807,82</b>              |                |
| Обед                    | Рассольник ленинградский                        | 250            | 2,02             | 5,09         | 11,98         | 107,25                     | 96(2017)       |
|                         | Птица отварная                                  | 100            | 32,12            | 2,38         | 1,12          | 154,75                     | 288(2017)      |
|                         | Рагу из овощей                                  | 180            | 3,30             | 8,04         | 16,34         | 122,94                     | 143(2017)      |
|                         | Груши свежие                                    | 150            | 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                     | 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             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                 |                |                  |              |               |                            |                |
|                         |                                                 | <b>980,00</b>  | <b>42,27</b>     | <b>16,47</b> | <b>125,50</b> | <b>784,19</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | <b>1634,00</b> | <b>68,88</b>     | <b>52,96</b> | <b>221,29</b> | <b>1592,01</b>             |                |



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
" " " 2022г

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры    |
|-------------------------|--------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------------|
|                         |                                                  |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                   |
| <b>Неделя 1</b>         |                                                  |                |                  |              |               |                            |                   |
| <b>День 6</b>           |                                                  |                |                  |              |               |                            |                   |
| 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<br>со стуженым 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             | 0,100            | 0,00         | 13,76         | 55,13                      | 375,376<br>(2017) |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                      | 20             | 1,10             | 0,18         | 12,00         | 48,02                      | ПК                |
|                         | Яблоко свежее                                    | 120            | 0,48             | 0,48         | 12,36         | 56,40                      | 338(2017)         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                  | <b>595,00</b>  | <b>42,20</b>     | <b>20,06</b> | <b>54,39</b>  | <b>561,19</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<br>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)                  |                   |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                  | <b>946,30</b>  | <b>27,08</b>     | <b>22,26</b> | <b>140,32</b> | <b>867,46</b>              |                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | <b>1541,30</b> | <b>69,28</b>     | <b>42,32</b> | <b>194,71</b> | <b>1428,65</b>             |                   |



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022г

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда                                | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |           |
|-------------------------|------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|-----------|
|                         |                                                      |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |           |
| Неделя 2                |                                                      |                |                  |              |               |                            |                |           |
| День 7                  |                                                      |                |                  |              |               |                            |                |           |
| 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)      |           |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                      | <b>680,00</b>  | <b>18,95</b>     | <b>25,17</b> | <b>80,34</b>  | <b>616,45</b>              |                |           |
| 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)       |           |
|                         | Суфле из кур или бройлеров-цыплят с маслом сливочным | 100            | 0,13             | 1,00         | 0,17          | 11,25                      | ПК             |           |
|                         |                                                      | 10             | 15,62            | 23,50        | 2,88          | 286,00                     | 299(2017)      |           |
|                         | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом      | 180            | 9                | 6,48         | 5,88          | 39,36                      | 236,16         | 203(2017) |
|                         |                                                      | 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)                  |                |           |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                      | <b>1059,00</b> | <b>27,23</b>     | <b>43,62</b> | <b>128,14</b> | <b>1013,79</b>             |                |           |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      | <b>1739,00</b> | <b>46,18</b>     | <b>68,79</b> | <b>208,48</b> | <b>1630,24</b>             |                |           |





Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
2022г

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда                               | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                         |                                                     |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |
| Неделя 2                |                                                     |                |                  |              |               |                            |                |
| День 8                  |                                                     |                |                  |              |               |                            |                |
| Завтрак                 | Нарезка из белокочанной капусты                     | 100            | 1,31             | 3,25         | 6,47          | 60,40                      | 45(2017)       |
|                         | Тефтели из говядины<br>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                         |                |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                     | <b>711,00</b>  | <b>17,09</b>     | <b>16,43</b> | <b>116,33</b> | <b>668,13</b>              |                |
| Обед                    | Нарезка из свежего огурца                           | 100            | 0,70             | 0,10         | 1,90          | 12,00                      | 71(2017)       |
|                         | Борщ с капустой картофелем<br>со сметаной           | 250            | 1,80             | 4,92         | 10,93         | 103,75                     | 82 (2017)      |
|                         |                                                     | 10             |                  |              |               |                            | 0,13           |
|                         | 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)                  |                |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                     | <b>1090,00</b> | <b>32,41</b>     | <b>21,40</b> | <b>156,46</b> | <b>800,58</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     | <b>1801,00</b> | <b>49,50</b>     | <b>37,83</b> | <b>272,79</b> | <b>1468,71</b>             |                |



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
" " " 2022г

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда                   | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                         |                                         |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |
| Неделя 2                |                                         |                |                  |              |               |                            |                |
| День 9                  |                                         |                |                  |              |               |                            |                |
| Завтрак                 | Нарезка из свежих помидор               | 100            | 1,10             | 0,20         | 3,80          | 22,00                      | 71 (2017)      |
|                         | Мясо тушеное(говядина)                  | 50             | 15,20            | 17,38        | 2,56          | 225,00                     | 256(2017)      |
|                         |                                         | 50             |                  |              |               |                            |                |
|                         | Каша ячневая вязкая со сливочным маслом | 180            | 4,02             | 4,36         | 26,40         | 158,89                     | 303(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                             | 25             | 1,25             | 0,28         | 11,25         | 47,50                      | ПК             |
|                         | Зефир                                   | 40             | 0,20             | 0,00         | 32,00         | 129,02                     | ПК             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                         | <b>681,00</b>  | <b>24,74</b>     | <b>23,84</b> | <b>109,91</b> | <b>735,44</b>              |                |
| Обед                    | Нарезка из свежего огурца               | 100            | 0,70             | 0,10         | 1,90          | 12,00                      | 71(2017)       |
|                         | Суп картофельный макаронными изделиями  | 250            | 2,69             | 2,84         | 17,45         | 118,25                     | 103(2017)      |
|                         | Шницель рыбный натуральный              | 105            | 13,21            | 14,64        | 8,72          | 219,54                     | 235(2017)      |
|                         | Картофельное пюре со сливочным маслом   | 180            | 3,60             | 0,72         | 28,44         | 134,64                     | 128(2017)      |
|                         |                                         | 9              |                  |              |               |                            |                |
|                         | 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                             | 30             | 1,50             | 0,33         | 13,50         | 57,00                      | ПК             |
| Яблоко свежее           | 150                                     | 0,48           | 0,48             | 11,76        | 56,40         | 338(2017)                  |                |
| <b>Итого за обед</b>    |                                         | <b>1054,00</b> | <b>24,49</b>     | <b>19,47</b> | <b>131,78</b> | <b>802,66</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>    |                                         | <b>1735,00</b> | <b>49,23</b>     | <b>43,31</b> | <b>241,69</b> | <b>1538,10</b>             |                |



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено  
 Директор \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022г

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда                                        | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                         |                                                              |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |
| Неделя 2                |                                                              |                |                  |              |               |                            |                |
| День 10                 |                                                              |                |                  |              |               |                            |                |
| 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             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                              | <b>587,00</b>  | <b>39,43</b>     | <b>12,48</b> | <b>93,11</b>  | <b>606,25</b>              |                |
| 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)<br>с соусом сметанным с томатом | 100            | 13,44            | 17,42        | 14,01         | 268,13                     | 269(2017)      |
|                         |                                                              | 30             |                  |              |               |                            | 331(2017)      |
|                         | Каша 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)                  |                |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                              | <b>1076,00</b> | <b>29,94</b>     | <b>35,01</b> | <b>130,08</b> | <b>959,34</b>              |                |
| <b>Итого за день</b>    |                                                              | <b>1663,00</b> | <b>69,37</b>     | <b>47,49</b> | <b>223,19</b> | <b>1565,59</b>             |                |



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
" " 2022г

| Прием пищи              | Наименование<br>блюда                                  | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры    |           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------------|-----------|
|                         |                                                        |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                   |           |
| 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 (запечённый)<br>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<br>(2017) |           |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                            | 15             | 1,10             | 0,18         | 12,00         | 48,02                      | ПК                |           |
|                         | Яблоко свежее                                          | 20             | 0,48             | 0,48         | 11,76         | 56,40                      | 338(2017)         |           |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                        | <b>600,00</b>  | <b>36,87</b>     | <b>24,09</b> | <b>67,39</b>  | <b>695,76</b>              |                   |           |
| Обед                    | Нарезка из свежих помидор                              | 100            | 1,10             | 0,20         | 3,80          | 22,00                      | 71(2017)          |           |
|                         | Борщ с фасолью картофелем<br>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.<br>маслом       | 180            | 6,48             | 10,31        | 7,31          | 46,37                      | 292,52            | 302(2017) |
|                         | 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                         |                   |           |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                        | <b>946,48</b>  | <b>33,16</b>     | <b>31,18</b> | <b>158,78</b> | <b>1047,17</b>             |                   |           |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        | <b>1546,48</b> | <b>70,03</b>     | <b>55,27</b> | <b>226,17</b> | <b>1742,93</b>             |                   |           |



Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12-18 лет

Утверждено

Директор

"/ /  
" " 2022г

| Прием пищи                         | Наименование<br>блюда                              | Вес<br>блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |            |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|------------|
|                                    |                                                    |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |                |            |
| Неделя 2                           |                                                    |                |                  |              |               |                            |                |            |
| День 12                            |                                                    |                |                  |              |               |                            |                |            |
| Завтрак                            | Нарезка из белокочанной капусты                    | 100            | 1,31             | 3,25         | 6,47          | 60,40                      | 45(2017)       |            |
|                                    | Котлеты рубленые из птицы<br>с соусом сметанным    | 100            | 17,69            | 5,82         | 15,14         | 189,72                     | 294(2017)      |            |
|                                    |                                                    | 20             |                  |              |               |                            | 330(2017)      |            |
|                                    | Рис припущенный со сливочным маслом                | 180            | 6,3              | 4,37         | 5,16          | 44,05                      | 240,18         | 305(2017)  |
|                                    |                                                    | 6,3            |                  |              |               |                            |                |            |
|                                    | Чай с сахаром                                      | 200            | 15               | 0,100        | 0,00          | 13,76                      | 55,13          | 375,376    |
|                                    |                                                    | 15             |                  |              |               |                            |                | (2017)     |
| Хлеб пшеничный йодированный        | 30                                                 | 2,37           | 0,30             | 14,49        | 70,14         | ПК                         |                |            |
| Хлеб ржаной                        | 30                                                 | 1,68           | 0,32             | 14,00        | 68,96         | ПК                         |                |            |
| <b>Итого за завтрак</b>            |                                                    | <b>681,30</b>  | <b>27,52</b>     | <b>14,85</b> | <b>107,91</b> | <b>684,53</b>              |                |            |
| Обед                               | Нарезка из свежего огурца                          | 100            | 0,70             | 0,10         | 1,90          | 12,00                      | 71(2017)       |            |
|                                    | Рассольник Ленинградский                           | 250            | 2,02             | 5,09         | 11,98         | 107,25                     | 96(2017)       |            |
|                                    | Макаронные изделия отварные со сливочным<br>маслом | 180            | 9                | 6,48         | 5,88          | 39,36                      | 236,16         | 203(2017)  |
|                                    |                                                    | 9              |                  |              |               |                            |                |            |
|                                    | Печень по-строгановски<br>с соусом                 | 100            | 50               | 19,89        | 16,85         | 5,28                       | 277,50         | 255 (2017) |
|                                    |                                                    | 50             |                  |              |               |                            |                | 330 (2017) |
|                                    | Компот из сухофруктов                              | 200            | 0,66             | 0,09         | 32,01         | 132,80                     | 349(2017)      |            |
|                                    | Хлеб пшеничный йодированный                        | 30             | 2,37             | 0,30         | 14,49         | 70,14                      | ПК             |            |
| Хлеб ржаной                        | 30                                                 | 1,68           | 0,32             | 14,00        | 68,96         | ПК                         |                |            |
| Яблоко свежее                      | 120                                                | 0,48           | 0,48             | 11,76        | 56,40         | 338(2017)                  |                |            |
| <b>Итого за обед</b>               |                                                    | <b>1069,00</b> | <b>34,28</b>     | <b>29,11</b> | <b>130,78</b> | <b>961,21</b>              |                |            |
| <b>Итого за день</b>               |                                                    | <b>1750,30</b> | <b>61,80</b>     | <b>43,96</b> | <b>238,69</b> | <b>1645,74</b>             |                |            |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                                                    | <b>1651,66</b> | <b>58,61</b>     | <b>53,40</b> | <b>226,31</b> | <b>1559,87</b>             |                |            |



| <b>Норма по СанПиН</b>                     |                |              |                         |               |                |                       |
|--------------------------------------------|----------------|--------------|-------------------------|---------------|----------------|-----------------------|
|                                            |                |              | <b>Пищевые вещества</b> |               |                | <b>Энергетическая</b> |
|                                            |                |              | <b>Б</b>                | <b>Ж</b>      | <b>У</b>       |                       |
| <b>Завтрак</b>                             |                |              |                         |               |                |                       |
| Итого за день по СанПиН                    | 550            | 90,00        | 92,00                   | 383,00        | 2720,00        |                       |
| <b>завтрак 25 %</b>                        |                | <b>22,50</b> | <b>23,00</b>            | <b>95,75</b>  | <b>680,00</b>  |                       |
| <b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>        | <b>661,86</b>  | <b>27,71</b> | <b>21,45</b>            | <b>95,48</b>  | <b>668,23</b>  |                       |
| <b>Обед:</b>                               |                |              |                         |               |                |                       |
| Итого за день по СанПиН                    | 800            | 90,00        | 92,00                   | 383,00        | 2720           |                       |
| <b>обед 35 %</b>                           |                | <b>31,50</b> | <b>32,20</b>            | <b>134,05</b> | <b>952,00</b>  |                       |
| <b>Фактически обед (СРЕДНЕЕ)</b>           | <b>989,77</b>  | <b>30,94</b> | <b>31,94</b>            | <b>130,83</b> | <b>891,64</b>  |                       |
| Всего за 12 дней                           | 1350           | 54,00        | 55,20                   | 229,80        | 1632,00        |                       |
| <b>Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)</b> | <b>1651,63</b> | <b>58,64</b> | <b>53,40</b>            | <b>226,31</b> | <b>1559,87</b> |                       |

