

Согласовано
Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Апшеронский район


_____ Н.И. Покусаева

«23» _____ 2024 г.

(экспертное заключение
от 22 августа 2024 года № 741/32,
выдано ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии Краснодарского края»)

Разработано и утверждено
ООО «ВИТА/ЛАЙН»
директор Н.Н. Клоков


_____ Н.Н. Клоков

_____ 2024г.

Муниципальное меню школьного питания
для учащихся общеобразовательных организаций
муниципального образования Апшеронский район
возрастной категории 12 лет и старше сезон лето-осень

г. Апшеронск
2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12 лет и старше НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,80	6,28	28,48	205,55	324	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	65	7,00	13,63	15,17	212,68	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,41	14,04	91,89	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	605	22,16	23,15	92,00	673,66		
Обед							
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 50/40	100	6,10	9,83	4,89	132,70	ТТК 111	2022
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,29	3,96	21,61	141,55	111	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,11	6,11	26,22	182,58	312	2017
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	100	8,37	7,89	20,54	141,12	ТТК 211	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,58	0,39	31,62	135,80	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПП	
Итого за прием пищи:	920	28,92	28,84	146,93	933,74		
Полдник							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	11,69	13,75	30,25	296,80	206	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	420	13,98	14,12	58,32	421,01		
Всего за день:		65,06	66,11	297,25	2 028,41		

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,38	4,68	17,06	135,98	321	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ	110	8,90	15,30	23,79	278,96	256	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	220	5,94	5,50	23,76	173,80	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	660	23,63	25,95	89,84	713,58		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,21	9,51	90,09	ТТК 2	2022
ЩИ НОВГОРОДСКИЕ	250	1,84	3,91	8,03	89,09	287	2022
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200/20	220	18,81	21,01	45,92	478,19	223	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	2,71	14,23	95,94	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПП	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/Л ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
Итого за прием пищи:	1040	37,33	38,35	129,05	1 058,06		
Полдник							
ДРАНИКИ (БЕЛОРУССКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО)	200	7,51	9,21	32,27	246,47	159	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	8,36	35,68	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПП	
Итого за прием пищи:	430	10,05	9,41	55,68	353,20		
Всего за день:		71,01	73,71	274,57	2 124,84		

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	100	1,60	1,16	9,80	59,50	ТТК43	2023
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34		2017
КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 120/30	150	13,73	12,07	22,73	248,03	271	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96		2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	690	23,53	19,53	94,58	651,35		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	52	201
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	270	6,70	9,09	11,96	141,72	172	2024
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,75	20,60	35,59	410,29	311	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,58	0,39	31,62	135,80		2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,48	0,48	11,76	56,40		2017
Итого за прием пищи:	980	36,39	37,31	141,26	1 037,66		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	8,25	9,16	29,14	203,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	43,00		2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПП	
Итого за прием пищи:	410	13,52	11,53	59,44	317,05		
Всего за день:		73,44	68,37	295,28	2 006,06		

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИНЫ/	130	1,17	0,26	10,53	55,90	740	2022
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	13,44	20,05	32,30	421,13	240	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	2,71	10,65	81,62		2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	580	21,60	23,39	77,01	670,49		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,69	5,09	7,55	83,57	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,28	2,31	15,35	116,26	98	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,17	14,07	16,14	179,12	259	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	220	5,94	5,50	23,76	173,80		2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПП	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	4,13	5,39	40,92	229,35		
Итого за прием пищи:	915	33,68	33,22	145,77	982,09		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	10,41	14,02	25,42	305,19	ТТК284	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,09	11,18	60,56		2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	400	13,17	15,29	45,08	406,54		
Всего за день:		68,45	71,90	267,86	2 059,12		

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ОГУРЦЫ/	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
МАКАРОНИК С СУБПРОДУКТАМИ ГОВЯЖЬИМИ	200	17,94	19,70	36,62	375,12	285	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,65	2,18	2,87	33,97	372	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,89	91,39	388	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	570	22,83	22,52	78,60	601,63		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,21	9,51	90,09	ТТК 2	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА 250/5	255	1,97	4,41	12,51	104,97	82	2017
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	6,53	5,20	31,69	165,37	ТТК 181	2023
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	9,14	10,20	11,06	182,52	322	2016
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,36	1,36	1,99	23,52	366	2016
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,41	0,17	17,47	80,88	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	ПП	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
Итого за прием пищи:	1140	32,04	32,11	137,71	962,30		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	75	5,05	6,17	20,32	128,76	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5,22	4,50	7,20	95,40	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	339	2017
Итого за прием пищи:	365	10,71	11,11	38,30	275,86		
Всего за день:		65,58	65,74	254,61	1 839,79		

6 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,13	9,92	8,44	149,34	3	2008
РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА-БРОЙЛЕРА	220	11,14	17,33	18,67	299,83	289	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	349	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ НЕ КРЕМОВЫЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	ПП	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПП	
Итого за прием пищи:	550	22,81	29,72	84,46	727,19		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	гтк	2022
СУП-ЛАПША	250	3,33	4,45	18,36	131,18	113	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,11	6,11	26,22	182,58	312	2017
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,92	8,94	9,14	150,79	235	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,59	0,12	27,51	113,04	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПП	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
Итого за прием пищи:	1110	33,18	33,97	135,27	977,66		
Всего за день:		55,99	63,69	219,73	1 704,85		

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	180	11,93	15,85	10,97	224,12	201	2024
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	220	5,94	5,50	23,76	173,80	386	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПП	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / НЕ КРЕМОВЫЕ/	20	1,50	1,96	14,88	83,40	ПП	
Итого за прием пищи:	570	22,46	24,10	77,35	614,60		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,43	6,10	6,63	87,63	55	2011
УХА РОСТОВСКАЯ	250	11,11	5,83	14,95	162,15	106	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,40	7,65	19,56	177,46	143	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	8,27	10,23	21,56	227,83	278	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПП	
Итого за прием пищи:	950	30,22	30,51	115,08	894,41		
Полдник							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,38	4,68	17,06	136,12	321	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	5,71	8,49	14,77	132,09	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	2,71	13,26	92,07	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	485	14,79	16,06	53,57	401,07		
Всего за день:		67,47	70,67	246,00	1 910,08		

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	1,78	5,12	6,23	78,82	40	2012
АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200	14,15	13,00	35,82	363,03	260	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПП	
Итого за прием пищи:	550	21,11	18,82	89,26	659,20		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,46	7,09	3,83	86,05	52	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 250/20	270	10,63	5,90	36,12	246,60	102	2017
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	3,79	7,23	22,01	179,11	181	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	9,51	10,80	10,75	178,61	ГТК 269	2024
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	18,44	73,77	355	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПП	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
Итого за прием пищи:	1130	36,84	36,44	138,27	1 048,50		
Полдник							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	12,86	14,81	17,49	289,50	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,14	0,14	12,13	51,25	342.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	400	14,32	15,13	38,10	381,54		
Всего за день:		72,27	70,39	265,63	2 089,24		

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С ШОКОЛАДНЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	45	2,36	8,96	15,17	183,25	1	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	7,22	9,21	29,94	231,83	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,62	1,21	10,33	59,03	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ПП	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/Л ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
Итого за прием пищи:	645	18,36	24,35	74,79	626,23		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	3,21	9,51	90,09	ГТК 2	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 250/5	255	2,87	4,75	16,39	125,72	ГТК	2023
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	35,24	247,20	323	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	130	11,98	11,11	11,74	156,82	278	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ	200	0,24	0,03	10,84	45,29	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
Итого за прием пищи:	1065	27,62	27,69	137,33	920,10		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО 200/20	220	11,57	13,59	29,75	218,11	224	2017
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,26	0,01	36,17	146,63	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	440	13,15	13,78	74,40	405,53		
Всего за день:		59,13	65,82	286,52	1 951,86		

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	4,34	5,33	35,35	207,12	313	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	12,88	14,88	7,69	208,96	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	2,23	3,63	39,95	366	2016
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
Итого за прием пищи:	690	22,64	22,98	88,03	647,18		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,25	4,95	7,54	80,88	68	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,99	3,85	14,74	106,44	96	2017
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	11,29	13,74	26,02	316,05	206	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР С САХАРОМ 210/10	220	6,09	5,25	18,08	150,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /АПЕЛЬСИНЫ/	150	1,35	0,30	12,15	64,50	740	2022
Итого за прием пищи:	1010	28,44	28,75	120,58	917,86		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	150	9,07	9,85	30,72	192,85	422	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	7,74	30,96	349	2017
Итого за прием пищи:	365	12,55	14,28	38,46	278,41		
Всего за день:		63,63	66,01	247,07	1 843,45		

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,71	0,13	4,41	23,64	70	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,27	20,46	35,81	399,40	291	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,41	0,16	13,62	60,50	375	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	550	22,00	21,12	77,37	595,38		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	ПП	2022
СУП-ЛАПША	250	3,33	4,45	20,36	131,18	113	2011
РЫБА АППЕТИТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	14,87	12,91	29,61	284,18	385	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,55	1,21	12,29	66,58	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338	2017
Итого за прием пищи:	940	27,27	28,44	115,29	816,54		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 200/20	220	11,66	11,89	17,56	310,03	ГТК	2023
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	13,88	58,21	342,1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
Итого за прием пищи:	420	13,12	12,21	39,92	409,03		
Всего за день:		62,39	61,77	232,58	1 820,95		

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,55	7,74	23,87	169,13	424	2011
СЫР (ГОРЛЫБИИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,59	0,12	27,51	113,04	359	2011
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	210	7,23	8,91	31,50	179,82	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПП	
Итого за прием пищи:	560	20,19	20,36	122,79	685,77		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,86	4,74	18,06	112,42	118,2	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,11	6,11	26,22	182,58	312	2017
БИТОЧКИ ОСОБЬЕ	100	11,30	12,09	12,56	142,74	269	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ	50	1,30	2,86	4,05	49,81	326	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	200	5,40	5,00	21,60	158,00	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПП	
Итого за прием пищи:	1080	32,68	32,00	137,02	910,24		
Всего за день:		52,87	52,36	259,81	1 596,01		

12

ООО "ВИТА ЛАЙН"

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Итого						
Итого за весь период	777,29	796,54	3 146,91	22 974,66		
Среднее значение за период	64,77	66,38	262,24	1 914,56		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1,00	1,00	4,00			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей			
12-18 лет		Завтрак	Обед
Итого за весь период		7 220,00	12 280,00
Среднее значение за период		601,67	1 023,33