



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»

Основное (организованное) Двухнедельное циклическое меню (сезон: весна 2024г)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды
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 № 17, 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

01.02.2024
МО Туапсинский район

Прем. пищи	№ рецептур*	Наименование блюда	Масса порции, г	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	Кефир		
Зантрак (25% от суточной потребности)	11**	Сыр поршнями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0,00	0,015	0,00	3,6	0,00	4,5	0,03		
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,98	10,62	36,50	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26	225,66	1,64		
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39		
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36		
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
			575														
			всего (норма — не менее 550г)														
			ИТОГО ЗАТРАК		16,73	27,02	88,96	609,06	153,60	0,20	0,31	14,18	257,44	103,93	386,52	5,89	
Обед (35% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50		
	108**	Суп картофельный с капустой	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18		
	ТТКС641	Гуляши из говядины 50/50	100	5,15	6,7	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	41	2,79	0,49	13,78	70,03	0,00	0,06	0,04	0,00	18,47	19,29	61,79	1,54		
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94		
	ГП	Вафли «золотые медь»	15	2,48	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			всего (норма — не менее 800г)														
			ИТОГО ОБЕД		22,21	18,53	132,48	826,08	75,31	0,33	0,43	35,13	151,33	124,98	463,25	8,21	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТКС43	Блинчики со стуженым молоком 170/30	200	10,87	7,01	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09		
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00		
		всего (норма — не менее 350г)	400	14,95	10,55	49,58	372,60	24,40	0,29	0,39	1,77	157,72	47,92	201,63	2,09		

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	ПП	Миря какаоовая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
	ТТКС/44	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
	ПП	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ПП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	242**	Кисель из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13	
		всего (норма — не менее 550г):	625													
		ИТОГО ЗАВТРАК	20,93	16,63	117,64	714,41	22,10	0,17	0,22	29,72	105,35	125,84	330,23	4,34		
	Обед (35% от суточной потребности)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
		78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
ТТКС/46		Жаркое по-ловашинскому (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
ПП		Хлеб ржанко-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
ПП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ПП		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
231**		Апельсины свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,03	0,02	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53	
		всего(норма — не менее 800г):	1000													
		ИТОГО ОБЕД	25,06	32,66	129,65	1009,72	121,50	0,64	0,52	71,44	195,88	170,72	604,55	14,00		
Полдник (15% от суточной потребности)		3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,6	11,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,32	0,21	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
		всего (норма — не менее 350г):	380													
		ИТОГО ПОЛДНИК	12,06	12,18	48,47	397,00	118,00	0,11	0,16	10,25	304,26	29,16	205,52	3,39		

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	Углевода		А.фет.кисл./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Зантрак (25% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70	
	ТТК0627	Салат . тушеная в томате с овощами 50:50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63	
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
ТТК0650	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49		
		<i>всего(норма - не менее 550г):</i>	630	19,20	15,19	98,39	597,28	154,28	0,21	0,21	86,44	85,89	95,17	356,80	4,01	
		ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28	
	72**	Рисовый салат с курицей	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
	ТТК0644	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	216**	Капуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46	
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14	
	ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			<i>всего(норма - не менее 800г):</i>	1120												
			ИТОГО ОБЕД		34,32	33,82	129,59	975,27	323,30	3,32	14,34	71,41	604,01	188,13	400,48	8,36
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	54-60	Макаронные изделия с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02	
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
		<i>всего (норма - не менее 350г):</i>	400													
		ИТОГО ПОЛДНИК		15,93	14,07	59,73	429,93	84,93	0,15	0,41	1,45	408,00	42,67	313,33	1,22	

Премии	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	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	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71	
	115**	Хлопья кукурузные с молоком	215	6,90	20,46	167,74	167,74	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	15,83	70,00	70,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ГП	Пшеница	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
		всего (норма — не менее 550г):	659	31,48	40,49	80,33	807,14	0,20	1,00	5,54	403,09	63,46	546,01	5,02	
Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	62**	Борщ с капустой и варфелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23	
	179**	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	35,29	449,00	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51	
	ГП	Хлеб ржаное-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	15,77	16,47	52,75	1,31	
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,04	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
	231**	Апельсины свежие	150	0,60	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		всего (норма — не менее 800г):	1045	39,92	30,65	122,30	908,71	0,32	0,42	135,42	156,09	140,05	470,78	10,56	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы								
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТКС№49	Оладьи с повидлом 180/20	200	8,60	6,89	40,76	302,42	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69
	386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
		всего (норма — не менее 350г):	400	14,40	11,89	48,76	402,42	0,35	0,61	2,15	260,00	86,73	399,65	2,89

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	углеводы		А, рт экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
	ГП	Хлеб пшеничный	31	2,29	0,28	15,22	72,68	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34	
	ГП	Соус яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	всего (норма — не менее 350г):			636	20,94	14,34	85,36	511,98	49,28	0,29	0,14	10,65	76,69	77,96	240,05	5,84
	ИТОГО ЗАВТРАК															
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-13з	Салат из свежих	100	1,38	4,50	7,67	46,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
		108*	Суп картофельный с овощами	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18
184**		Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
216**		Капусту тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	49	3,33	0,59	16,46	83,69	0,00	0,07	0,05	0,00	22,07	23,05	73,84	1,84	
ГП		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
ГП		Вареное «золотое мясо»	15	2,48	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГП		Компот из свежих плодов (яблочный)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94	
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
всего (норма — не менее 800г):			1154	38,41	46,56	152,94	1151,93	219,65	3,33	14,38	44,00	469,42	145,05	459,48	11,86	
ИТОГО ОБЕД																
ПОЛДНИК (19% от суточной потребности пищевых веществ)	54-25к	Каша ячменная молочная рисовая	200	7,07	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02	
	ГП	Хлеб пшеничный	31	2,09	0,28	15,22	72,68	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,36	0,32	9,07	46,12	0,00	0,04	0,03	0,00	12,16	12,70	40,69	1,01	
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
всего (норма — не менее 350г):			418	14,80	18,81	79,35	547,80	90,20	0,16	0,25	1,71	405,43	76,87	385,01	2,09	
ИТОГО ПОЛДНИК																

Прочие пития	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	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
Суповая порция	ПП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	ТТКС652	Вареники со свиным мясом 170/30	200	10,87	9,75	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	ПП	Хлеб пшеничный	36	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		всего (норма — не менее 550г)	666												
		ИТОГО ЗАВТРАК		22,10	17,45	93,92	617,98	36,96	0,36	0,39	12,51	496,72	98,63	467,23	4,88
Обед 35% от потребности	47*	Салат из капустной кочерыжки	100	1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
	78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	187**	Тертая мясная (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50
	ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
		всего (норма — не менее 800г)	1130	33,93	31,08	147,28	975,86	174,50	0,57	0,61	34,14	430,06	167,55	621,38	9,00

Прочие пития	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	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
ПОЛДНИК (3% от потребности)	ТТКС650	Сырники со сметаной 180/20	200	10,8	12,48	32,84	277	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
	242**	Кнесьль из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13
		всего (норма — не менее 350г)	380	10,93	12,55	54,87	379,60	36,67	0,33	0,33	22,44	93,13	71,57	256,38	3,18
		ИТОГО ПОЛДНИК													

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности)	пшеничных изделий	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
			100	8,63	8,24	8,10	141,00	0,04	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33			
			180	6,62	5,42	31,73	201,60	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33			
			40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
			50	3,02	7	37	205	0	2,2	0	0	13	10	45	1,02			
			200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40			
			670															
			Итого завтрак			23,43	25,74	124,17	760,89	34,60	22,14	0,16	13,25	103,23	78,45	260,73	6,22	
			Обед 35% от суточной потребности пшеничных изделий	пшеничных изделий	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
						275	3,72	10,87	15,30	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
100	6,23	6,41				3,86	93,33	0,00	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63			
180	3,67	5,76				24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21			
40	2,72	0,48				13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50			
60	4,44	0,55				29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67			
200	0,30	0,10				10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19			
15	1,80	0,30				11,25	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
100	0,40	0,30				10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
Итого обед						24,38	24,97	122,26	785,93	284,93	0,44	0,34	52,03	175,97	141,83	441,68	8,03	
Полдник (15% от суточной потребности пшеничных изделий)	пшеничных изделий	Омлет натуральный	200	14,10	21,33	4,26	280,24	244,00	0,08	0,55	0,40	146,67	22,67	270,67	2,80			
			44	2,36	0,40	21,60	103,16	0,00	0,00	0,02	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48			
			200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23			
			444															
Итого полдник			16,53	21,93	35,87	423,40	244,00	0,08	0,57	0,43	166,42	30,23	302,07	3,51				

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	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	
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Яйца свежескопая	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
	ТТКО641	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	7,00	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ПП	Хлеб пшеничный	33	2,44	0,30	16,20	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
		всего (норма - не менее 550г)	623													
		ИТОГО ЗАВТРАК	20,34	16,09	92,79	683,27	83,96	0,31	4,58	8,62	216,57	199,59	466,71	8,53		
	Обед (35% от суточной потребности)	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,33	67	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57
		108*	Суп картофельный с капустой	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175
184**		Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
216**		Капуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46	
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
ПП		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
270**		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
		всего (норма - не менее 800г)	930													
		ИТОГО ОБЕД	29,21	41,57	113,50	953,83	316,52	0,43	0,41	141,98	223,86	127,29	430,54	9,62		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		54-60	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65	
	ТТКО625	Чай с молоком	180	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		всего (норма - не менее 350г)	400													
	ИТОГО ПОЛДНИК	11,07	19,16	46,10	434,84	146,00	0,15	0,72	6,33	86,79	39,33	217,20	4,23			

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мкг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	12.00	11.70	0.04	0.02	4.90	17.00	14.00	30.00	0.50	
	184**	Котлеты домашние 95:5	100	13.33	24.88	11.74	313.33	42.67	0.18	0.12	0.67	15.96	20.93	143.76	3.60	
	207**	Макаронные отарные с маслом	180	6.62	5.42	31.73	201.60	22.08	0.07	0.00	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.27	14.73	70.34	0.00	0.00	0.02	0.00	6.00	4.20	19.50	0.33	
	262**	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	13.68	55.80	0.00	0.00	0.00	2.55	12.78	2.16	3.96	0.32	
	ГП	Молоко 0.2-3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	3	14	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00	
		всего (норма — не менее 550г)	790	28.99	37.09	83.19	773.07	76.45	3.29	14.16	10.11	297.57	75.64	259.82	7.09	
Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4.67	9.38	7.19	131.00	38.50	0.02	0.07	5.77	161.70	22.98	1.28	1.28	
	72**	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.1	12	105	130	0.1	0.05	8.13	29.15	24.18	56.73	0.93	
	ГТКС37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50:50	100	15.94	20.97	11.33	251.55	55.56	0.06	0.13	1.90	12.26	23.02	166.06	2.43	
	210**	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	163.80	28.56	0.16	0.13	21.80	44.37	33.30	103.91	1.21	
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2.72	0.48	13.44	68.32	0.00	0.06	0.04	0.00	18.02	18.82	60.28	1.50	
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4.44	0.55	29.47	140.65	0.00	0.00	0.01	0.00	12.00	8.40	39.00	0.67	
	264**	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	50.00	20.00	0.04	0.16	1.30	125.78	14.00	90.00	0.14	
		всего (норма — не менее 800г)	930	36.62	44.92	113.91	916.32	272.62	0.44	0.59	38.89	403.28	144.70	517.25	8.15	
	Полдник (15% от суточной потребности)	ГТКС643	Блинчики со стученым молоком 170:30	200	10.87	7.01	32.00	254.00	0.00	0.23	0.21	0.19	157.72	47.92	201.63	2.09
		ГП	Йогурт 2.5% жирности 1шт.	150	4.20	3.76	16.66	117.00	15.00	0.05	0.00	0.90	186.00	22.50	142.50	0.16
		всего (норма — не менее 300г)	350	15.07	10.77	48.66	371.00	15.00	0.28	0.21	1.09	343.72	70.42	344.13	2.25	
		Итого полдник														

Прем пищи	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы	углеводы	жир	белок	А, ретинол, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
	187**	Творог в масле (говядина) 65/35	100	8,37	9,06	9,06	149,09	13,00	0,05	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34			
	303*	Желе изюмное гречишная	180	5,49	24,62	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92		
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	27	1,70	0,32	9,07	46,12	0,00	0,04	0,03	0,00	12,16	12,70	40,69	1,01		
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ПП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,00		
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
		всего (норма — не менее 550г):	747														
		ИТОГО ЗАВТРАК		21,12	20,49	100,40	630,10	36,06	0,29	0,29	19,61	140,96	156,40	368,18	9,70		
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
62**		Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23		
ТТК0645		Плов из курицы 80/170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46			
ПП		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ПП		Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,54	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53		
241**		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68			
ПП		Варен «золотце» медь	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
231**		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
		всего (норма — не менее 800г):	993														
		ИТОГО ОБЕД		26,85	18,41	146,53	963,16	311,23	0,34	0,35	46,43	155,76	160,97	410,61	12,12		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК0644	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38		
	207**	Макаронные отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33		
	ПП	Хлеб пшеничный	32	2,23	0,29	15,71	75,02	0,00	0,00	0,02	0,00	6,40	4,48	20,80	0,35		
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	16,89	68,89	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36		
		всего (норма — не менее 350г):	512														
		ИТОГО ПОЛДНИК		19,58	11,73	80,98	506,81	22,08	0,14	0,09	3,45	55,77	96,22	213,80	3,42		

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А.ретинол, мкг	В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
													клетчатка
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23,00	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5	
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,48	22,47	93,31	667	107	2,33	1,87	20,14	228,05	105,60	362	6,38	

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	Углеводы	клетчатка		А.ретинол, мкг	В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
					клетчатка									В12, мкг
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18		
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3		
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	31,40	31,0	131,24	931	296	0,9	2,24	61,94	277,15	146	457	9,4		

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	Углеводы	клетчатка		А.ретинол, мкг	В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
					клетчатка									В12, мкг
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18		
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (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 10 дней	14,14	14,19	55,19	419,57	78	0,21	0,37	5,14	235,90	61	290	3,0		