

УТВЕРЖДАЮ:
Методической организацией
Ш.С.Нагучева



Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон:весна 2024г)
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет,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,
МБОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36,МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ №39,
МАОУ СОШ №3

01.02.2024
МО Туапсинский район

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность в ккал		Витамины			Минеральные вещества/сут			
			белок	жир	углевода	А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Зантрак (25% от суточной потребности)	11**	Сыр порцанини	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02	
	117**	Каша вязкая молочноя овсяная	5,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	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	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	231**	Яблоки свежие	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 500г):	13,66	26,58	73,96	539,00	119,95	0,24	0,25	13,87	286,29	81,46	312,29	5,04	
		ИТОГО ЗАВТРАК													
	Обед 35% от суточной потребности	54**	Огурцы свежие	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
108**		Суп картофельный с кашцами 150/50	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94	
ГП/К/М/Н		Гуляш из говядины 50/50	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
210**		Пюре картофельное	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	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	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)	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
ГП		Вафли «золотые мёд»	1,80	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 700г):	19,16	16,46	117,39	734,60	58,64	0,34	0,37	28,30	124,08	103,07	402,47	7,07	
		ИТОГО ОБЕД													
Полдник (15% от суточной потребности)	ГП/К/М/Н	Оладьи с повидлом 130/20	6,75	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,36	15	44,05	164,74	2,02	
	266**	Каша с молоком	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
		всего (норма — не менее 300г):	10,83	8,71	48,15	344,82	42,88	0,26	0,38	2,14	167,22	65,39	289,30	2,50	
	ИТОГО ПОЛДНИК														

Проект линии	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы	А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-213	Кухарка консервированная	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19						
	ТТКС#44	Котлеты из куриного филе	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24						
	305*	Рис пропаренный	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	0,00	19,01	60,60	0,51						
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75						
	ГП	Хлеб пшеничный	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33						
	242**	Кисель из черной смородины	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14						
		ИТОГО ЗАВТРАК всего (порция — не менее 500г):	18,16	10,49	103,68	594,79	19,12	0,14	0,16	25,71	79,83	102,60	209,78	3,16						
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из мясной капусты	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4					
		78**	Суп картофельный с горохом	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64					
		ТТКС#46	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	8,00	16,90	26,82	398,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24					
ГП		Хлеб ржаной-пшеничный	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13						
ГП		Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55						
ГП		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	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	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30						
		<i>всего (порция — не менее 700г):</i>																		
		ИТОГО ОБЕД	20,74	25,23	112,60	823,78	97,20	0,51	0,42	54,59	152,38	136,87	485,06	11,66						
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		3*	Бульон с сыром 30:5:15	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49					
	ТТКС#25	Чай с молоком	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**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20						
		<i>всего (порция — не менее 300г):</i>																		
	ИТОГО ПОЛДНИК	7,72	10,05	32,63	285,00	69,00	0,11	0,25	11,44	186,53	33,85	199,80	3,10							

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
															белок
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-60	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87	
	ГТК №21	Запеканка из творога	150	8,30	12,93	9,13	210	0,06	0,3	0,293	224,00	32,00	291	0,86	
	ГП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	0,00	
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,03	0,02	0,00	9,01	30,14	0,75	0,00	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
	231**	Яблочный сок	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
		всего (норма — не менее 500г):	560	30,74	25,52	58,42	499,60	0,19	0,68	11,69	417,79	74,81	520,64	5,15	
		Итого завтрак													
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
62**		Борщи с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98	
491*		Чихохован 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
303*		Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	10,97	29,90	85,47	0,98	
ГП		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
241**		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
ГП		Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	240,00	7,00	18,00	1,00	
		всего (норма — не менее 700г):	980	25,58	25,92	120,92	820,80	0,23	14,17	15,76	370,74	105,38	270,80	5,74	
		Итого обед													
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Печенье «Сердце Кубини»	51	3,08	5,1	37,74	209,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ГП	Йогурт 2,5% жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	
	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	
		всего (норма — не менее 300г):	301	7,68	9,16	64,70	375,10	15,00	0,08	0,02	5,90	205,00	34,50	158,50	
	Итого полдник														

Прем. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, пант/сут	В2, мкг/сут	Са, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42	
	ТТК №27	Сайда, тушеная в томате с овощами 5/4/5	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,51	
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,75	
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,33	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,54	
	ТТК №50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54	
		весов (норма - не менее 500г):	550													
		ИТОГО ЗАВТРАК	15,36	12,41	82,86	490,17	124,80	0,16	0,18	90,09	67,67	74,52	284,00	3,12		
	Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77
		72**	Раисолинк Ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
ТТК №4		Котлеты из куриного филе	90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
216**		Кашкара тушеная с овощами	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22	
ГП		Хлеб ржанно-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	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	
ГП		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	
		весов (норма - не менее 700г):	780													
		ИТОГО ОБЕД	23,87	20,78	99,50	630,70	256,10	0,25	0,28	40,26	267,43	150,82	327,67	7,04		
Полдник (15% от суточной потребности)		54-40	Микроны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77
	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	
		весов (норма - не менее 300г):	350													
		ИТОГО ПОЛДИК	13,30	11,80	50,20	360,70	73,70	0,13	0,39	1,44	366,00	39,00	280,00	0,97		

Прием 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, тиамин/сут	В2, рибофлавин/сут	С, аскорб. /сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
																калорий
Завтрак (25% от суточной потребности)	144**	Омлет пшеничный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78	
	115**	Хлопья кукурузные с молоком 140/20	160	5,17	4,74	13,34	126,00	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ГП	Пирожок	34	2,05	3,40	23,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	13,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	всего (норма — не менее 500г):			584												
	Итого завтрак			25,45	31,38	78,10	697,18	369,35	0,15	0,76	4,87	309,37	50,65	421,98	4,05	
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
		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
		179**	Плов из говядины 70/130	200	23,13	19,20	28,24	359,00	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	43,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
270**		Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,69	79,00	88,20	0,02	0,06	90,00	19,20	3,10	3,10	0,58	
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 700г):			870													
Итого обед			32,34	25,60	105,07	768,28	598,25	0,27	0,35	117,98	139,24	117,23	390,21	9,13		
Полдник (15% от суточной потребности)		ТТКС6/6	Оладьи с повидлом 130/20	150	6,7	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02
	386*	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18	
	231**	Яблоки свежие	118	0,47	0,47	11,56	55,46	0,00	0,04	0,02	11,80	18,88	10,62	12,98	2,60	
	всего (норма — не менее 300г):			448												
Итого полдник			12,39	10,14	49,33	372,28	54,48	0,31	0,53	13,62	249,88	79,87	339,72	4,80		

Прем. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества/сут			
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Зантрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42		
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20		
	207**	Макаронные отпарные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	ГП	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		
	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		
			всего (норма — не менее 500г):	750													
			ИТОГО ЗАВТРАК	24,59	21,67	90,31	608,00	29,66	3,15	14,15	12,08	318,03	71,79	225,57	5,61		
	Обед 35% от суточной потребности пищевых веществ	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54	
ТТК №47		Суп-пюре с курицей 200/25	225	3,05	8,9	12,52	124,8	97,6	0,04	0,03	4,27	22,84	8,54	30,08	0,52		
ТТК №27		Салат, тушеная в томате с овощами 45/45	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57		
210**		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01		
ГП		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13		
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		
54-бон		Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17		
ГП		Вареное «золотое яблоко»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			всего(норма — не менее 700г):	815													
			ИТОГО ОБЕД	21,98	21,09	106,95	675,37	204,87	0,33	0,28	35,58	128,32	104,38	352,95	4,48		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-10	Омлет натуральный	150	10,57	16,00	3,20	210,18	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10		
	ГП	Хлеб пшеничный	33	3,40	0,30	16,20	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36		
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68		
	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 300г):	483													
		ИТОГО ПОЛДНИК	17,97	16,80	61,20	466,55	183,00	0,11	0,46	11,02	165,08	48,08	258,89	5,34			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8		Наименование блюда										Минеральные вещества, мг/сут			
Прим. пищи	№ рецептура*	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
			белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут					
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,4	35,53	36,55	18,08	1,02	
	ГТКС641	100	5,15	6,68	4,67	1,50	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	303*	150	4,58	5,01	20,52	145,50	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43	
	ГП	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	264**	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	
	Итого завтрак		560	17,89	14,94	77,40	560,68	69,76	0,26	2,90	6,48	198,68	157,09	424,89	6,97
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	16**	60	0,45	3,6	1,4	40,00		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34
		108*	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
		184**	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
216**		150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22	
ГП		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		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	
270**		180	0,61	0,25	18,69	79,00	88,20	0,02	0,06	90,00	19,20	3,10	3,10	0,58	
ГП		200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
Итого обед		960	30,76	40,87	105,70	916,50	272,44	3,36	14,37	125,75	420,37	109,21	369,93	8,99	
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		54-60	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87
	1*	40	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33	
	ГТКС25	200	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41	
	231**	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 полдник		380	8,90	12,54	32,30	316,72	109,20	0,12	0,34	6,33	112,40	35,47	196,50	3,91

всего (норма — не менее 300г);
всего (норма — не менее 700г);
всего (норма — не менее 300г);

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9		А. ПЕР. АКЦИОНЕР										Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)		Безост	Жиры	Углеводы	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В12	Селен	Магний	Фосфор
54-213	Кокорда консервованная	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00
ТТК645	Плов из курицы 70/130	12,40	9,36	33,45	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14
ГП	Хлеб пшеничный	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50
261**	Чай с сахаром	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80
всего (норма - не менее 500г):		17,25	10,27	72,11	527,80	45,72	0,09	0,18	1,70	90,09	65,31	259,07
ИТОГО ЗАВТРАК												
54**	Помидоры свежие	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6
66**	Щи из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2
ТТК648	Азу (говядина) 50/150	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21
ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50
287**	Ватрушка с творогом	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20
242**	Кисель из черной смородины	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05
231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00
всего(норма - не менее 700г):		35,37	24,54	134,79	896,30	376,00	0,27	0,30	59,76	200,92	97,44	301,76
ИТОГО ОБЕД												
Итого												
54-23к	Каша жидкая молочная рисовая	5,30	5,4	28,70	184,5	26,4	0,05	0,15	0,61	149,00	28,00	134,00
10**	Молоко сливочное	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3
ГП	Хлеб пшеничный	3,10	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50
236**	Компот из свежих плодов (яблок)	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40
всего (норма - не менее 300г):		8,64	13,08	72,54	434,50	66,40	0,05	0,20	1,51	171,58	37,34	160,90
ИТОГО ПОЛДНИК												
Итого												
Итого												

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углевод	клетчатка		А, ретинол, мкг	В1, тиамин, мкг	В2, рибофлавин, мкг	С, аскорбиновая кислота, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3596-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12	
	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак) — 25% от суточной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3596-20	19,91	19,35	80,96	582,25	103	0,8	3,38	19,75	255,25	84,26	346,6	5,01	
Износ завтрак(25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней													

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углевод		А, ретинол, мкг	В1, тиамин, мкг	В2, рибофлавин, мкг	С, аскорбиновая кислота, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3596-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от суточной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3596-20	26,94	26,30	112,55	762,50	232	0,64	3,16	53	249,52	118	288	7,4
Износ обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней												

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углевод		А, ретинол, мкг	В1, тиамин, мкг	В2, рибофлавин, мкг	С, аскорбиновая кислота, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3596-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник) — 15% от суточной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3596-20	11,11	11,82	51,75	309,90	69,28	0,18	0,31	8,24	199,17	52,95	249	3,27
Износ полдник(15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней												