

СОГЛАСОВАНО:
Образовательное учреждение:
Ф.И.О. Руководителя:
Подпись руководителя:

МП

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации

«Комитет Социального Питания»

Ш.С. Игумова



Основное (организованное) Двухнедельное циклическое меню (сезон: Весна 2025) 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 ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ ООШ №22
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ №26, МБОУ ООШ №28, МБОУ СОШ №29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ ООШ №38, МБОУ ООШ №39

24.02.25

МО Туапсинский район

Прием пищи	№ 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
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ТТКС№61	Ванилины со стучанным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	
	всего (порция — не менее 250г):		562,5												
ИТОГО ЗАВТРАК			22,05	23,74	115,79	686,05	0,00	0,26	0,21	0,22	174,36	53,22	204,43	2,68	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	
	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	
	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	
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	
	ГП	Хлеб пшеничный	47	3,60	0,42	26,32	117,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,40	6,58	30,55	
241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10		
всего(порция - не менее 800г):		922													
ИТОГО ОБЕД			30,88	45,09	127,42	1041,09	297,77	0,51	0,40	31,85	163,90	121,83	431,15	8,81	
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТКС№68	Горючий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	
	266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	
	231**	Яблоко с свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	
всего (порция — не менее 350г):		350													
ИТОГО ПОЛДНИК			10,88	13,54	43,22	419,00	97,30	1,69	0,60	12,66	317,42	37,94	223,76	4,38	

Прием пищи	№ 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
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,00	2,33	66,00	0,00	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57
	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
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18
	111	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	111	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	111	Сок в ассортименте	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 (порция — не менее 350г):			650												
ИТОГО ЗАВТРАК				21,34	20,96	92,15	590,20	12,50	0,25	0,19	10,43	91,38	91,28	320,98	6,05
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
	ТТК №69	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
	111	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	111	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ТТК №70	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	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
весов (порция — не менее 800г):			970												
ИТОГО ОБЕД				30,53	53,15	145,46	1135,75	23,80	0,42	0,52	93,46	176,03	156,00	575,37	11,72
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК №71	Макаронные отварные с сыром	180	17,60	9,07	42,33	334,00	44,93	0,07	0,07	0,05	168,00	14,67	133,33	1,03
	111	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,48	0,37	15,19	68,82	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,17
	111	Хлеб пшеничный	42	3,22	0,38	21,00	105,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21
весов (порция — не менее 350г):			433												
ИТОГО ПОЛДНИК				23,36	10,00	87,53	543,82	44,93	0,12	0,13	0,08	200,22	36,40	209,87	2,87

Прием пищи	№ 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	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	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	
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71	
	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	
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
		весов (порции — не менее 550г):														
ИТОГО ЗАВТРАК			22,80	21,16	116,37	843,70	81,98	0,32	4,44	30,59	164,19	142,96	371,86	5,55		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83	
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23	
	ТТК №73	Гуляш из говядины 50/50	100	7,15	7,78	4,67	150,00	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	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	
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
	ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ТТК №74	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
	ТП	Вафли «золотые море»	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	
			весов (порции — не менее 800г):													
	ИТОГО ОБЕД			23,95	26,14	133,34	886,90	249,67	0,34	0,31	52,56	131,15	133,88	447,50	7,91	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТП	Печенье «Пальчики сътапочки»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,02	
	ТП	Сок в ассортименте	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**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
			весов (порции- не менее 350г):													
ИТОГО ПОЛДНИК			3,98	4,48	52,76	228,40	0,00	0,07	0,03	16,00	47,70	28,80	72,20	5,06		

Прием пищи	№ 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		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
ТТКС№67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60			
207**	Навароны 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			
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
261**	Чай с сахаром	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			
всего (норма — не менее 550г):			550														
ИТОГО ЗАВТРАК:			24,86	28,04	92,80	706,20	64,75	0,30	0,18	0,70	54,26	67,39	262,37	6,73			
Обед (35% от суточной потребности потребления 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			
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№75	Плов из говядины 85/165	250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51			
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51			
ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
ТТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48			
всего(норма - не менее 800г):			870														
ИТОГО ОБЕД:			41,69	35,00	132,01	993,00	234,10	0,45	0,38	84,97	121,86	131,72	492,57	8,59			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
ТТКС№76	Ванилики со стуженым молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09			
386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20			
всего (норма- не менее 350г):			400														
ИТОГО ПОЛДНИК:			20,33	19,65	76,45	494,00	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29			

Прием пищи	№ рецептуры ^а	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				
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	11,00	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39				
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36				
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	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				
	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(порция - не менее 350г):																	
		ИТОГО ЗАВТРАК		29,60	38,07	82,98	727,40	649,24	0,25	1,13	11,74	353,36	61,55	557,61	7,80				
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
потребности потребления пищевых веществ	54-213	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32				
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93				
	ТТК№77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38				
	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 ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51				
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85					
		всего(порция - не менее 800г):																	
		ИТОГО ОБЕД		30,71	27,49	136,53	897,37	159,76	0,41	0,38	33,27	180,31	163,26	436,38	6,73				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,60	16,60	29,66	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98				
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	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				
	ГП	Вафли «солодке море»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		всего (порция - не менее 350г):																	
		ИТОГО ПОЛДНИК		13,92	17,31	67,69	472,30	118,00	0,13	0,16	12,72	307,18	30,06	206,96	3,54				

Принем пищи	№ 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				
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
				47*	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	4,76	85,70	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67	
				187**	Тефтели мясные (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 вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
				ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
				261**	Чай с сахаром	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	
				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	0,00
				ГП	Вафли «золотые море»	30	3,60	0,60	29,10	111,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				всего (норма — не менее 350г):															
ИТОГО ЗАВТРАК				25,10	21,69	124,45	773,99	13,00	0,30	0,21	32,95	148,80	98,67	325,01	7,18				
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
				36**	Салат из свежих овощей 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	
				66**	Ци из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83	
				207**	Макароны отварные с мясом	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	
				ТТК №37	Мясо тушеное (говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	3,45	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43	
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
				ГП	Хлеб пшеничный	43	3,30	0,39	24,00	107,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,60	6,02	27,95	0,47	
				ТТК №70	Компот из красной смородины	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36	
				всего (норма — не менее 800г):															
ИТОГО ОБЕД				35,81	41,69	118,65	973,39	259,44	0,28	0,33	47,45	265,22	126,87	357,28	8,21				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
				143**	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	
				11**	Сыр порционными	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	
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,64	0,40	16,17	73,26	0,00	0,06	0,03	0,00	14,87	15,53	49,73	1,24	
				ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
				ТТК №78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
				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):															
ИТОГО ПОЛДНИК				14,22	9,60	60,09	371,08	237,00	0,13	0,34	85,11	204,87	44,98	240,23	5,56				

Прием пищи	№ рецептуры ⁸	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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)																	
11**	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10		
10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01		
182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	16,89	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,78	14,20	2,40	4,40	0,40		
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
всего (порция — не менее 550г):		595				555,92	72,25	0,11	0,14	0,14	12,85	147,09	56,15	204,53	4,76		
ИТОГО ЗАВТРАК			11,41	12,91	101,89	555,92	72,25	0,11	0,14	0,14	12,85	147,09	56,15	204,53	4,76		

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)																	
ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	0,08	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70		
78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	0,58	42,68	35,58	88,10	2,05			
ГП	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60			
207**	Макаронные отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	23,34	44,60	1,33		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51		
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	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	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94		
всего (порция — не менее 800г):		920															
ИТОГО ОБЕД			33,21	38,20	145,40	1 052,41	186,27	0,57	0,35	0,35	14,90	146,67	127,82	411,14	10,68		

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)																	
ГП	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70			
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			
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	20,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
всего (порция — не менее 350г):		350				351,00	112,90	1,67	0,58	7,38	293,98	33,60	194,20	4,14			
ИТОГО ПОЛДНИК			9,96	12,58	42,08	351,00	112,90	1,67	0,58	7,38	293,98	33,60	194,20	4,14			

Прием пищи	№ 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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порridge	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	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01
	ТТК №280	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,04
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП1	Хлеб пшеничный	33	2,53	0,30	18,48	82,50	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
	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)			553												
ИТОГО ЗАВТРАК			36,61	30,80	81,27	675,90	138,38	0,18	0,62	11,63	546,82	79,29	569,29	4,64	
Обед! 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	47**	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	4,76	85,70	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
	108**	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
	318**	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	303**	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП1	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,60	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ГП1	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
всего (норма — не менее 800г):			900												
ИТОГО ОБЕД			32,97	21,12	116,71	758,25	37,72	0,38	0,26	29,17	155,29	125,94	411,18	7,15	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
	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
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
	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			9,67	17,82	53,30	409,64	173,60	0,12	0,60	7,50	69,24	26,89	138,36	4,31	

Сезон: Весна		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше			ЗАВТРАК							
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	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
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (запасы — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50
Итого запасов (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	24,42	23,36	103,41	705,62	99,39	0,25	1,02	18,84	178,97	95,16	349,43	6,31

Сезон: Весна		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ОБЕД											
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	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			
	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18			
	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (запас — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20			31,50	32,20	134,05	932,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30
	Итого запас(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 12 дней			31,96	34,98	135,01	979,18	201,22	0,41	0,36	45,99	164,05	134,87	440,21	8,65

Сезон: Весна		Возрастная категория 12 лет и старше		Полдник												
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	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				
	90	92	383		2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18			
	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (запасов) — 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 запасов (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней				14,85	14,30	63,75	436,30	118,33	0,40	1,51	22,73	220,96	40,17	212,51	3,95