

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководителя:

Подпись руководителя:

МП



УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации

«Комитет социального питания»

Ш.С.Нагулева

**Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 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  
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

30.09.2024  
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	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 в энергии)	НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1	Сыр Дружба 1 шт	17,5	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			150	8,35	43,02	262,05	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57					
			30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	8,55	3,90	0,00	0,54					
			180	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21					
			200	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	1,4	240,00	7,00	18,00	1,00					
			577,5	21,13	86,59	588,80	0,22	1,16	2,17	376,69	48,10	171,74	3,32					
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>19,96</b>	<b>21,13</b>	<b>86,59</b>	<b>588,80</b>	<b>0,22</b>	<b>1,16</b>	<b>2,17</b>	<b>376,69</b>	<b>48,10</b>	<b>171,74</b>	<b>3,32</b>		
			Обед (35% от суточной потребности в энергии)		Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	31,30	0,72	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19		
						225	4,42	6,90	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52	
						90	12,00	21,28	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
150	3,06	4,80				20,45	136,5	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01				
30	2,04	0,36				10,08	51,00	0,00	0,05	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
40	2,96	0,36				21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	8,00	5,60	26,00	0,44				
180	0,59	0,09				28,80	118,80	0,00	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61				
15	1,80	0,30				14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
790	28,07	34,29				149,42	903,97	0,41	0,33	20,96	146,92	97,36	359,36	7,13				
<b>ИТОГО ОБЕД</b>						<b>28,07</b>	<b>34,29</b>	<b>149,42</b>	<b>903,97</b>	<b>0,41</b>	<b>0,33</b>	<b>20,96</b>	<b>146,92</b>	<b>97,36</b>	<b>359,36</b>	<b>7,13</b>		
Полдник (15% от суточной потребности в энергии)		Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	7,6	88,2	1,7					
			200	4,08	3,54	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48				
			100	0,40	0,40	47,00	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30				
			350	10,88	13,54	41,28	359,40	1,68	0,61	7,66	320,42	40,94	228,76	4,48				
<b>ИТОГО ПОЛДИК</b>			<b>10,88</b>	<b>13,54</b>	<b>41,28</b>	<b>359,40</b>	<b>1,68</b>	<b>0,61</b>	<b>7,66</b>	<b>320,42</b>	<b>40,94</b>	<b>228,76</b>	<b>4,48</b>					

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевой энергии)	75*	Икра свекольная	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	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	127	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20	
	303*	Каша вязкая гречневая	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	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,02	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	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	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,01	0,01	2,00	7,00	4,00	7,00	1,40	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК всего (норма — не менее 500г):</b>			<b>655</b>	<b>19,12</b>	<b>13,45</b>	<b>95,24</b>	<b>588,90</b>	<b>49,01</b>	<b>0,23</b>	<b>2,70</b>	<b>10,98</b>	<b>101,15</b>	<b>147,95</b>	<b>284,98</b>	<b>8,59</b>

**НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2**

Обед (35% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
				белок	жир	углевод									
Обед (35% от суточной потребности)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,01	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
	ТТК№46	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	200	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 ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	54-7хн	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	2,75	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	<b>Итого (норма — не менее 700г):</b>			<b>810</b>											
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>17,30</b>	<b>23,63</b>	<b>94,80</b>	<b>772,82</b>	<b>144,59</b>	<b>0,41</b>	<b>0,40</b>	<b>70,49</b>	<b>121,01</b>	<b>126,43</b>	<b>455,76</b>	<b>9,65</b>

Ужин (15% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
				белок	жир	углевод									
Ужин (15% от суточной потребности)	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161	20	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	ГП	Хлеб пшеничный	28	2,07	0,25	13,75	65,64	0,00	0,00	0,01	0,00	5,60	3,92	18,20	0,31
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	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
<b>Итого (норма — не менее 300г):</b>			<b>423</b>												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>9,39</b>	<b>9,04</b>	<b>77,32</b>	<b>428,80</b>	<b>59,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>1,01</b>	<b>165,49</b>	<b>40,12</b>	<b>178,34</b>	<b>2,51</b>	



Прием 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, рт: экв/сут	В2, рт: экв/сут	С, рт: экв/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо					
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Итого за день: 3			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут							
				Итого за день: 3				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут						
				144**	Омлет натуральный	150			15,14	22,86	2,76	276,00	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78	
				ТТК№68	Хлопья кукурузные с молоком 140/20	160			5,17	4,74	19,64	236,70	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47	
				ГП	Хлеб пшеничный	22			1,63	0,20	10,80	51,58	0,00	0,01	0,00	4,40	3,08	14,30	0,24	
				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	
				264**	Кофейный напиток с молоком	180			2,84	2,41	14,35	45,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
				всего (норма — не менее 500г):					546											
				Итого за завтрак					26,83	33,61	72,71	748,68	0,19	0,90	3,21	404,77	56,33	486,88	3,62	
				Обед (35% от суточной потребности в пище)	№ рецептуры*	Наименование блюда			Масса порции, г	Итого за день: 3			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут	
Итого за день: 3			Энергетическая ценность, ккал				Витамины					Минеральные вещества, мг/сут								
ГП	Икра кабачковая	60					0,72	2,83		4,62	47,00	0,01		0,04	4,5	24	9,00	22,5	0,42	
62**	Борщ 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	
ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100					5,15	6,68		4,67	150	0,05		0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
303*	Каша пшеничная вязкая	150					4,00	5,00		23,94	157,50	0,00		0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
ГП	Хлеб ржанно-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	117,23	0,00		0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
54-7хн	Компот из абрикосов	180					0,27	0,09		7,60	31,80	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		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
всего (норма — не менее 700г):				870																
Итого обед			17,72	19,75	95,83	683,53	0,27	0,29	36,42	120,77	109,52	395,08	6,68							
Полдник (15% от суточной потребности в пище)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Итого за день: 3			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут							
				Итого за день: 3				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут						
				ТТК№64	Макаронны отварные с сыром	150			13,2	6,8	29,7	207,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77	
				ГП	Хлеб пшеничный	30			2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
				261**	Чай с сахаром	200			0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23	
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03		0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30						
всего (норма — не менее 300г):			480																	
Итого полдник			15,89	7,57	64,74	365,04	0,08	0,09	5,07	161,95	28,60	138,30	3,63							

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, р.т.кв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, 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 №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	733,20	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06	
	303*	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	0,51	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,02	0,01	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40	
	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	
	ТТК№50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	12,22	3,33	3,33	0,56	
		всего (норма - не менее 500г):	560	20,75	20,04	97,19	642,33	858,00	0,14	0,20	90,19	60,59	81,70	205,15	3,28	
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>														
	Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свежеслы 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**	Рассольник 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№44		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	
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 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	
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	
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	
		всего (норма - не менее 700г):	780	23,82	20,72	103,97	654,93	150,90	0,34	0,32	32,69	221,23	147,59	354,05	6,83	
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>														
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49
	266**	Какао 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	0,48	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24	
		всего (норма - не менее 300г):	350	10,28	12,24	42,21	322,00	95,60	0,13	0,34	2,48	367,53	41,46	282,84	1,21	
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>															

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	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Яйца наваренная	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,5	24	9,00	22,5	0,42		
	184**	Котлеты домашние 85/5	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	
	207**	Макарон. отварные 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 ржанно-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	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	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21		
				530												
				<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>21,88</b>	<b>29,32</b>	<b>73,19</b>	<b>637,16</b>	<b>56,81</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>5,13</b>	<b>68,09</b>	<b>63,83</b>	<b>241,21</b>	<b>6,06</b>
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4	
		78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
ГТКМ67		Плов из говядины 70/130	200	23,13	19,20	39,60	448,00	262,00	0,14	1,80	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81	
ГП		Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13	
ГП		Багет пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
54-13хх		Налиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
231**		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				810												
				<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>36,11</b>	<b>29,10</b>	<b>122,98</b>	<b>931,32</b>	<b>447,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>90,35</b>	<b>119,88</b>	<b>105,57</b>	<b>361,97</b>	<b>7,18</b>
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ГТКМ61	Блинчики со стухшим молоком 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	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	
			350													
			<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>14,90</b>	<b>13,35</b>	<b>51,02</b>	<b>362,05</b>	<b>40,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,50</b>	<b>1,54</b>	<b>358,29</b>	<b>63,94</b>	<b>331,22</b>	<b>1,77</b>	



Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
			Безок	Жиры	Углеводы	Безок	Жиры	Углеводы	Безок	Жиры	Углеводы	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6</b>																				
Завтрак (25% от суточной потребности питания)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16					
	ТТК №61	Блинчики со сливочным маслом 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	0,57					
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36					
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	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					
<b>Итого завтрак</b>			<b>575</b>	<b>18,40</b>	<b>15,23</b>	<b>97,83</b>	<b>582,74</b>	<b>36,96</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>	<b>12,46</b>	<b>462,99</b>	<b>90,55</b>	<b>416,83</b>	<b>4,72</b>					
Обед (35% от суточной потребности питания)	75*	Икра свекольная	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					
	ТТК №47	Суп-паша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	37,78	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52					
	187**	Тертель мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20					
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98					
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,45	0,43	12,10	61,49	0,00	0,05	0,04	0,00	16,22	16,94	54,25	1,35					
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44					
	54-7хн	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32					
	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					
	ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02					
	<b>Итого обед</b>			<b>1011</b>	<b>30,95</b>	<b>29,74</b>	<b>166,99</b>	<b>1007,84</b>	<b>170,61</b>	<b>0,38</b>	<b>3,05</b>	<b>29,60</b>	<b>390,55</b>	<b>158,23</b>	<b>539,32</b>	<b>7,05</b>				
Полдник (15% от суточной потребности питания)	ТТК №58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7					
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	13,60	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	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					
<b>Итого полдник</b>			<b>350</b>	<b>6,93</b>	<b>9,92</b>	<b>37,80</b>	<b>303,40</b>	<b>72,90</b>	<b>1,63</b>	<b>0,42</b>	<b>8,91</b>	<b>182,40</b>	<b>22,00</b>	<b>108,60</b>	<b>4,36</b>					

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	Игра кабанчиковая	всего (норма — не менее 500г):	530	20,32	13,26	86,60	502,16	0,17	0,15	8,66	82,87	108,53	251,51	5,11		
			ГП	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
			ГП	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
			ГП	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
			ГП	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,00	0,06	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
			ГП	90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
			ГП	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
			ГП	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19	
			ГП	200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
			Обед (35% от суточной потребности)	Кукуруза консервированная	всего (норма — не менее 700г):	760	22,87	22,65	129,29	812,83	203,72	0,14	0,24	12,05	112,46	88,74
ГП	180	0,59				0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61	
ГП	40	2,96				0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
ГП	30	3,64				4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51	
ГП	150	11,00				13,40	17,80	236,00	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19
ГП	100	1,00				1,00	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	200	1,44				3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
ГП	200	1,44				3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
ГП	200	1,44				3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
ГП	200	1,44				3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	Омлет натуральный	всего (норма — не менее 300г):	485	18,43	23,68	38,19	440,39	349,03	0,10	0,56	45,84	137,46	40,06	287,22	3,84	
			ГП	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2,75	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
			ГП	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36	
			ГП	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
			ГП	150	15,14	22,86	27,60	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	Хлеб пшеничный	всего (норма — не менее 300г):	485	18,43	23,68	38,19	440,39	349,03	0,10	0,56	45,84	137,46	40,06	287,22	3,84	
			ГП	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2,75	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
			ГП	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36	
			ГП	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
			ГП	150	15,14	22,86	27,60	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7



Прими пиши	№ рецептуры*	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		
																белок	жир
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	48,24	0,25	0,20	0,62	166,80	75,60	279,60	2,22		
	ТТК №60	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	8,80	15,93	19,83	242	51,15	0,06	0,3	0,293	224,00	32,00	291	0,86		
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22		
	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 500г)	595														
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>17,27</b>	<b>22,04</b>	<b>73,17</b>	<b>501,49</b>	<b>117,39</b>	<b>0,38</b>	<b>0,68</b>	<b>12,09</b>	<b>524,00</b>	<b>132,00</b>	<b>675,60</b>	<b>5,63</b>			
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28	
		108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94	
		ТТК№37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	11,33	251,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
303*		Каша вязкая гречневая	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		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13		
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
ГП		Сок в асортименте	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		
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
		всего (норма — не менее 700г):	960														
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>36,05</b>	<b>38,72</b>	<b>109,33</b>	<b>850,87</b>	<b>158,29</b>	<b>0,26</b>	<b>14,41</b>	<b>20,45</b>	<b>324,26</b>	<b>135,27</b>	<b>285,32</b>	<b>7,48</b>			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	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	0,00		
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	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		
	ТТК№63	Чай с молоком	200	3,04	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41		
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	9,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
		всего (норма - не менее 300г)	357,5														
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>7,12</b>	<b>13,44</b>	<b>32,56</b>	<b>306,97</b>	<b>55,80</b>	<b>0,11</b>	<b>0,20</b>	<b>6,33</b>	<b>93,40</b>	<b>31,27</b>	<b>129,50</b>	<b>3,04</b>				

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-133	Салат из свежель	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,08	0,02	2,28	20,00	11,25	21,75	0,70		
	ТТКУМ45	Плов из курицы 70/130	200	12,40	9,36	33,45	352,50	45,00	0,12	0,02	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	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		
	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 500г):	570														
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>16,88</b>	<b>12,77</b>	<b>70,61</b>	<b>542,26</b>	<b>45,68</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>2,83</b>	<b>88,09</b>	<b>69,76</b>	<b>259,82</b>	<b>3,98</b>			
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	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	
		66**	Щи из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66	
		ТТКУМ48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20	
ГП		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		
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
287**		Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90		
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(норма — не менее 700г):	810														
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>35,31</b>	<b>25,63</b>	<b>123,96</b>	<b>848,40</b>	<b>254,60</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>24,29</b>	<b>189,03</b>	<b>86,75</b>	<b>301,37</b>	<b>4,59</b>			
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	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		
	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):	330	<b>8,30</b>	<b>9,40</b>	<b>52,40</b>	<b>330,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,36</b>	<b>11,40</b>	<b>270,50</b>	<b>47,00</b>	<b>236,00</b>	<b>3,42</b>		

Прим 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
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02	
	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	8,55	3,90	0,00	0,54	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36	
	ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			всего (норма — не менее 500г):	615											
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>16,66</b>	<b>23,60</b>	<b>85,02</b>	<b>608,86</b>	<b>0,10</b>	<b>14,10</b>	<b>4,61</b>	<b>409,44</b>	<b>44,12</b>	<b>180,70</b>	<b>3,18</b>
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4
72**		Расольник Ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74	
184**		Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
207**		Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	31	2,11	0,37	10,42	52,95	0,00	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16	
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
264**		Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	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	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
			всего (норма — не менее 700г):	851											
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>28,65</b>	<b>36,42</b>	<b>108,08</b>	<b>824,15</b>	<b>0,43</b>	<b>0,39</b>	<b>30,16</b>	<b>225,24</b>	<b>110,70</b>	<b>397,03</b>	<b>9,42</b>
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК4661	Блинчики со стухшим молоком 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53	
	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	15,20	65,22	98,00	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
			всего (норма — не менее 300г):	475											
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>13,45</b>	<b>11,67</b>	<b>77,59</b>	<b>447,87</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>80,14</b>	<b>138,89</b>	<b>45,66</b>	<b>185,42</b>	<b>2,63</b>	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10



Сезон: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	Жиры	Углеводы		А.р.т.з.кв./сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Латин	Росфо	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточках) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	19,81	20,44	83,81	594,34	166,86	0,22	3,36	15,23	257,87	84,49	317,44	4,75

Сезон: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	Жиры	Углеводы		А.р.т.з.кв./сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Латин	Росфо	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточках) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,69	28,07	120,47	829,06	201,88	0,33	2,00	36,75	197,13	116,62	377,11	7,09

Сезон: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	Жиры	Углеводы		А.р.т.з.кв./сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Латин	Росфо	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточках) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,56	12,38	51,51	366,59	94,13	0,44	0,34	17,04	219,63	40,10	210,62	3,09