

полнотелный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Ш.С.Нагулева



УТВЕРЖДАЮ:

Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2023г) 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

24.07.2023
МО Туапсинский район

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А.р.т.экв/сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы			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)														
11**	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,13	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,3	66	40	0,03	0,01	2,4	2,4	3	0,02	
143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,17	0,18	0,93	22	5	77	1
117**	Каша вязкая молочная овсяная	150	5,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14	0,02	106,68	51,20	169,25	1,23
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34		0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94		0,02	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,02	0,03	5,00	14,20	2,40	4,40	0,36
231**	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
ИТОГО ЗАВТРАК			19,49	25,17	81,13	625,44	219,95	0,26	0,45	8,87	313,29	90,86	400,79	6,25
			<i>всего (норма — не менее 500г):</i>											

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54**	Орuchy свежие	60	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 клецками 50/50	200	2,85	3,67	15,03	115	12,00	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
ГТК №1	Гуляши из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	130	23,80	0,14	0,11	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,00	0,00	0,03	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
ИТОГО ОБЕД			17,24	16,16	101,62	687,32	41,80	0,33	0,37	28,39	124,60	102,64	399,89	7,09
			<i>всего (норма — не менее 700г):</i>											

ПОДЛИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОДЛИК												
ТТК №30	Оладьи с повидлом 130/20	150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02
382**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48
			<i>всего (норма — не менее 300г):</i>											
ИТОГО ПОДЛИК			12,53	8,71	48,15	345,42	42,88	0,26	0,39	2,15	167,22	65,39	289,30	2,50

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)	
54**	Помидоры свежие
ТТК№2	Плов из курицы 70/130
ПП	Хлеб ржано-пшеничный
ПТ	Хлеб пшеничный
ПТ	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)
Итого завтрак	
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	
	520

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью
78**	Суп картофельный с горохом
ТТК№3	Жаркое по-домашнему (говядина) 70/130
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный
ПТ	Хлеб пшеничный
ПТ	Сок яблочный
338*	Апельсины свежие
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	
	838

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности и потребления пищевых веществ)	
3*	Бутерброд с сыром 30/5/15
ТТК№25	Чай с молоком
338*	Яблоки свежие
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	
	355
Итого полдник	
	7,67
	10,02
	34,28
	288,65
	68,00
	0,12
	0,24
	13,81
	189,20
	34,56
	193,27
	3,61

белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
20,68	20,16	99,28	792,24	219,45	0,52	0,63	107,95	149,93	143,37	485,65	9,46
20,78	14,69	77,78	499,30	119,80	0,26	0,53	17,93	281,76	109,05	427,07	6,30
5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49
1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37
0,50	0,50	12,25	58,75	0,00	0,04	0,03	12,50	20,00	11,25	13,75	2,75

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)		ИТОГО ЗАВТРАК													
42**	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23	439,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636	
ТТК №21	Запеканка из творога	150	8,3025	12,93	13,2975	210	51,15	0,06	0,3	0,2925	224,0025	32,0025	291	0,8625	
ТТП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00		
ТТП	Хлеб ржано-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	
ТТП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
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**	Нектарини	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
Итого завтрак		590	17,82	19,41	72,37	488,00	531,07	0,21	0,65	14,31	419,19	97,24	509,85	3,43	

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ОБЕД													
ТТП	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	
62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98	
491*	Чайхобини 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30									
303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	158,00	0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98		
ТТП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
ТТП	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	
241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	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		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
ТТП	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	
Итого обед		1078	25,84	26,30	130,05	865,30	134,61	3,25	14,19	25,76	385,64	113,43	278,79	7,86	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК													
ТТП	Печенье «Осенние узоры»	60	3,62	6	44,4	246									
ТТП	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	0,16	
338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30	
Итого полдник		310	8,72	9,96	69,16	406,00	15,00	0,09	0,03	60,90	220,00	42,50	165,50	0,46	

всего (норма — не менее 300г):

всего (норма — не менее 700г):

всего (норма — не менее 300г):

всего (норма — не менее 700г):

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
19**		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44		
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	0,57		
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	0,51		
ПП		Хлеб ржано-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		
ПП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
261**		Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21		
ИТОГО ЗАВТРАК			<i>всего(норма - не менее 500г):</i>	14,21	14,49	79,16	489,95	82,75	0,14	0,13	9,24	65,58	71,70	273,56	2,91		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
36**		Салат из свежих 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 №26		Котлеты из куринного филе	90	6,30	4,74	12,12	110,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24			
216**		Калюга тушеная свежая	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		
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05		
242**		Хлеб пшеничный	45	4,22	0,51	27,99	134,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,40	7,98	37,05	0,63		
ПП		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		
ПП		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		
ИТОГО ОБЕД			<i>всего(норма - не менее 700г):</i>	26,09	26,64	111,45	801,50	256,10	3,26	14,29	62,26	507,93	155,44	342,14	6,78		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
ТТК №20		Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	10,19	24,63	215	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29		
ПП		Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20		
ИТОГО ПОЛДНИК			<i>всего (норма - не менее 300г):</i>	15,63	15,19	46,23	368,00	67,50	0,31	0,57	2,03	307,90	77,91	366,70	2,49		

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: 5

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
ПП	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	0,16
144**	Омлет натуральный	75	7,57	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
115**	Хлебобулочные с молоком 140/10	150	5,17	4,74	15,34	126,00	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47
ПП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
ПП	Треники	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
262**	Чай с лимонком	180	0,12	0,02	15,20	62			2,83	14,20	2,40	4,40	4,40	0,36
Итого завтрак		21,70		23,66	92,20	664,40	212,74	0,16	0,49	5,65	438,23	63,00	436,70	2,76

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	6	0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3
ТТК №23	Суп-лапша с курицей 200/25	225	2,05	7,53	11,17	93	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,8	0,52
179**	Плов из говядины 70/130	200	23,13	23,99	35,29	449,00	262,00	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
231**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
Итого обед		32,42		32,70	111,01	835,78	365,60	0,27	0,35	115,58	120,25	109,47	436,68	7,12

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
42	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23,4	439,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636
54-10	Омлет натуральный	100	8,47	12,00	2,20	150,33	122,00	0,04	0,27	0,20	73,33	11,33	133,33	1,40
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32		0,01	0,01		6,00	4,20	19,50	0,33
54-6кн	Компот из вишни	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
Итого полдник		11,61		12,47	35,64	286,85	566,00	0,08	0,34	5,32	106,72	42,86	191,54	2,56

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: 6

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		11**	Сыр поршарки	15	3,48	4,43	0,13	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,17	0,01	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
ТТЖМЗД	Блинчики со ступенчатым молоком 130/20	150	8,15	5,26	17,33	177,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	106,00	0,00	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43	
266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,00	0,00	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00										
ИТОГО ЗАВТРАК			19,11	20,93	65,18	556,00	100,96	0,26	0,42	11,67	414,69	75,70	381,58	4,86		

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	44,00	30,50	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
78**	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,22	13,22	118,00	120,00	0,18	0,06	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
187**	Горюхи 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*	Капша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	158,00	0,11	0,02	0,03	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05		
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,02	0,00	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50		
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	1,40		
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		
ИТОГО ОБЕД			28,22	26,48	122,33	803,00	202,20	0,48	0,58	20,78	369,87	140,13	535,91	7,36		

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		54-40	Макаронны 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
242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,38	8,94	0,14		
338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
ИТОГО ПОЛДНИК			8,94	7,08	61,18	364,70	33,70	0,10	0,09	34,04	156,00	25,38	119,94	3,11		

Итого (норма - не менее 700г):

Итого (норма - не менее 700г):	973	28,22	26,48	122,33	803,00	202,20	0,48	0,58	20,78	369,87	140,13	535,91	7,36
---------------------------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--------	------	------	-------	--------	--------	--------	------

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв./сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы			B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
54**	Огурцы свежие														
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 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
ПП	Хлеб ржаного-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
ПП	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
ПП	Печенье		30	2,18	5,10	20,40	138,00	0,00	0,00	0,00	3,60	12,60	7,20	12,60	0,00
ПП	Сок яблочный		180	0,90	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
ПП	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
ИТОГО ЗАВТРАК			760	26,37	24,00	105,23	664,00	35,65	3,15	14,11	10,12	302,83	70,39	219,67	4,69

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
18**	Салат из свежих помидоров														
62**	Борщ с капустой и картофелем		200	1,44	3,94	8,74	82	10,4	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
ППК№27	Салата, 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	0,57
210**	Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
ПП	Хлеб ржаного-пшеничный		28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ПП	Хлеб пшеничный		45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
54-б/а	Компот из вишни		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
ПП	Вафли «золотые море»		30	3,60	0,60	29,10	111,00								
231**	Груши свежие		100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
ИТОГО ОБЕД			903	20,30	19,92	118,25	703,50	78,28	0,33	0,31	49,57	163,90	126,49	380,78	7,09

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02
ППК№30	Оладьи с повидлом	130/20													
386*	Кефир		200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18
338*	Яблоки свежие		140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	15,40	12,60	3,08
ИТОГО ПОЛДНИК			490	14,81	10,73	52,29	392,62	58,48	0,32	0,57	15,96	277,40	87,45	357,34	5,28

всего (норма - не менее 300г)

всего (норма - не менее 700г)

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

	белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
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	0,5	
ТТК№1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,3	
303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	146,00	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,4	
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,7	
ТП	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	0,3	
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	0,4	
ИТОГО ЗАВТРАК		<i>всего (норма - не менее 300г)</i>		18,05	15,86	66,10	531,20	135,40	0,30	0,42	13,86	197,99	139,88	456,97	6,8

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
16**	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,6	1,4	40		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,3		
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	0,9		
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	3,2		
216**	Карпаса тушеная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,2		
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,0		
ТП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,5		
54-13хн	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,5		
ТП	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	1,0		
ИТОГО ОБЕД		<i>всего (норма - не менее 700г)</i>		97,3	30,24	40,75	98,89	888,80	282,24	3,35	14,35	115,75	410,27	107,47	363,57	8,8

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
54-60	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,8		
1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	40,00	0,03	0,02		8,40	4,20	22,50	0,3		
ТТК№25	Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,4		
338**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,3		
ИТОГО ПОЛДНИК		<i>всего (норма - не менее 300г)</i>		380	9,08	13,14	33,49	320,60	112,40	0,11	0,34	6,33	113,07	35,80	198,30	3,9

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28	
ТТК№26	Копченая куриная филе	90	6,30	12,12	110,00		0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
305*	Рис пропаренный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51	
ТП	Хлеб ржано-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
ТП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	8,00	5,60	26,00	0,44	
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
231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
ИТОГО ЗАВТРАК		640	15,57	11,96	112,81	623,79	140,65	0,16	0,40	37,41	92,41	117,69	287,37	5,65

всего (норма — не менее 500г):

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
56**	Икра из кабачков	60	1,64	4,31	80,00	0,00	0,02	0,02	2,80	54,56	10,86	33,48	0,44	
66**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66	
ТТК№28	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	12,70	21,27	241,00	100,00	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20	
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
ТП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
287**	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90	
ТП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
ИТОГО ОБЕД		808	36,31	27,19	118,64	789,00	246,20	0,22	0,26	24,46	230,57	88,63	308,33	5,15

всего (норма — не менее 700г):

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
54-25*	Каша жидкая 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	0,01	0,01	0,00	2,4	3	0,02	
ТП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	30,66	119,55	0,00	0,00	0,00	10,20	7,14	33,15	0,56	
54-6хн	Компот из вишни	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
ИТОГО ПОЛДНИК		461	11,22	15,01	79,36	474,35	79,28	0,08	0,23	3,31	224,27	53,57	224,82	1,33

всего (норма — не менее 300г):

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

		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)														
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
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
209**	Картофель в молоке	150	5,52	4,52	26,45	168,00	8,34	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
ТП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
ТТК№50	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
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
ИТОГО ЗАВТРАК		615	21,89	26,81	82,59	652,23	214,74	0,30	0,22	93,10	60,52	68,56	218,60	7,97
		всего (норма — не менее 500г):												
		878	33,96	35,57	111,79	789,00	215,50	0,32	0,50	22,97	304,62	125,14	431,46	7,15
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)														
36**	Салат из свежих овощей	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**	Рассолынок 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№29	Мясо тушеное (говядина) с соусом 43/45	90	14,35	17,78	10,20	198,00	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19
207**	Макаронны 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
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ТП	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
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**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
ИТОГО ОБЕД		878	33,96	35,57	111,79	789,00	215,50	0,32	0,50	22,97	304,62	125,14	431,46	7,15
		всего (норма — не менее 700г):												
		1756	67,92	71,14	223,58	1578,00	431,00	0,64	1,00	45,94	609,24	250,28	862,92	14,30
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)														
ТТК№20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,93	3,05
ТП	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	0,16
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
ИТОГО ПОЛДНИК		450	18,24	17,75	59,30	451,00	51,67	0,39	0,33	11,74	292,53	98,05	402,43	5,41
		всего (норма — не менее 300г):												
		1200	56,48	55,50	158,60	1352,00	153,34	1,21	1,00	33,48	788,56	296,10	1014,86	13,62

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) 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 суммарной 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	19,50	19,70	83,45	579,43	179,0	0,52	1,78	22	259,00	90	561	5,0

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) 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 суммарной 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	27,13	27,19	112,33	795,54	204	1,23	4,58	57	277,00	121	393	7,4

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДНИК

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) 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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (показатели) — 13% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Итого надбавка (13% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,85	12,01	51,91	369,82	109	0,19	0,31	16	205,00	56	251	3



Директор



Наруева Ш.С.