

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Каминет областного питания»
И.С. Нагучева



Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2023г) для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общественное питание учреждений: 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

Прием пищи	№ рецептуры ^а	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Аре. экв. сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
11**	Сыр порционными	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,00	100,00	0,20
10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03
143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0	22	5	77	1
117**	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,98	10,62	36,50	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26	225,66	1,64
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94	0,00	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	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
231**	Гречи свежее	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			23,70	33,10	95,36	770,56	266,60	0,33	0,52	9,22	329,69	116,73	506,31	7,28
			всего (норма — не менее 530г)											

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
108**	Суп картофельный с клецками	250	3,5625	4,5875	18,7875	143,75	0	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175
ГП №1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	0	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,54	15,12	76,86	0,00	0,07	0,05	0,00	20,27	21,17	67,82	1,69
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,54	29,46	140,67	0,00	0,00	0,03	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
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			20,74	18,37	120,85	801,08	40,26	0,42	0,44	35,13	155,13	128,26	473,77	8,47
			всего (норма — не менее 800г)											

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ГТК №24	Блинчики со ступенчатым молоком 170/30	200	10,87	7,01	23,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
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
ИТОГО ПОЛДНИК			14,95	10,55	40,69	354,60	24,40	0,29	0,40	1,78	309,94	69,26	326,19	2,57
			всего (норма — не менее 350г)											

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
ТТКС62	Глюк из гурция 80/170
ПП	Хлеб ржано-пшеничный
ПП	Хлеб пшеничный
ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)
ИТОГО ЗАВТРАК	
всего (порция — не менее 250г):	

100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
250	13,00	11,21	32,60	256,38		0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
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
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
625	24,84	17,19	90,86	585,16	173,00	0,33	0,60	26,44	298,21	137,62	503,91	8,31

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью
78**	Суп картофельный с горохом
ТТКС63	Жаркое по-домашнему (говядина) 90/160
ПП	Хлеб ржано-пшеничный
ПП	Хлеб пшеничный
ПП	Сок яблочный
338*	Апельсины свежие
ИТОГО ОБЕД	
всего (порция — не менее 800г):	

100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
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
250	10,00	16,25	22,88	485,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
1005	26,19	26,08	118,54	995,40	325,25	0,64	0,47	123,21	185,66	180,34	618,35	11,88

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
3*	Бульон с супом 60/10/30
ТТКС25	Чай с молоком
338*	Яблока свежие
ИТОГО ПОЛДНИК	
всего (порция — не менее 350г):	

100	11,6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98
180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37
125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,00	0,04	0,03	12,50	20,00	11,25	13,75	2,75
405	13,47	18,32	49,11	445,65	127,00	0,16	0,31	13,92	328,40	44,01	289,27	4,10

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)																	
всего (норма — не менее 550г):																	
42**	Салат из моркови с яблоками		100	1,06	0,17	8,52	39	733	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06		
ТТК №21	Запеканка из творога		180	9,963	15,517	15,957	252	61,38	0,072	0,36	0,351	268,803	38,403	349,2	1,035		
ПП	Сметана		20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	52,75	1,31		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный		35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31		
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		
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**	Некрасный		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 всего (норма — не менее 550г):																	
				20,92	22,25	83,48	571,78	834,38	0,26	0,76	16,12	480,34	122,85	608,47	4,39		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
всего (норма — не менее 800г):																	
ПП	Икра кабачковая		100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70		
62**	Борщ с капустой и картофелем		250	1,8	4,925	10,925	102,5	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225		
491*	Чахохбили 60/40		100	7,80	7,60	6,40	127,00	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18		
303*	Каша пшеничная вязкая		180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный		45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67		
ПП	Хлеб пшеничный		60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68		
241**	Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	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	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
231**	Яблоки свежие		100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02							
ИТОГО ОБЕД всего (норма — не менее 800г):																	
				12,33	30,15	31,25	149,54	1013,10	168,27	3,31	14,21	30,90	423,63	140,04	353,94	9,34	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
всего (норма — не менее 350г):																	
ПП	Печенье «Праздничное»		50	3,02	5	37	205	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02		
ПП	Йогурт 2,5% жирности 1шт.		150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16		
338*	Апельсины свежие		140	1,26	0,28	11,34	60,20	0,00	0,06	0,04	84,00	47,60	28,00	32,20	0,42		
ИТОГО ПОЛДНИК всего (норма — не менее 350г):																	
				8,48	9,04	65,00	382,20	15,00	0,13	0,04	84,90	268,10	60,50	219,70	1,60		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв./сут	Витамины			Кальций	Магний	Фосфор	Железо
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут				

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

Завтрак (25% 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	0,73
	ТТКЖБ27	Салат: тушеная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	107,25	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,00	2,90	2,90	22,81	72,72	0,62
	ПП	Хлеб ржанко-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
	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	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
ИТОГО ЗАВТРАК				16,97	18,60	93,37	593,05	129,33	0,18	0,16	13,02	83,18	91,94	336,74	3,94

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
	72**	Расолник ленинградский	250	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
	ТТКЖБ26	Котлеты из куриного филе	100	7,00	5,27	13,47	122,22	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	216**	Капустя тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	ПП	Хлеб ржанко-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	242**	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
		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
ИТОГО ОБЕД				25,05	26,76	118,70	824,72	323,30	0,32	0,33	69,41	366,26	183,48	390,04	7,54

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТКЖБ20	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	248,33	3,05
	ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	ИТОГО ПОЛДНИК				19,04	18,59	54,44	440,00	76,67	0,39	0,65	2,24	330,53	94,55	428,33

всего (норма - не менее 350г)

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			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
ПП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
И44**	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
И15**	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,90	6,32	20,46	167,74	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,37	21,10	93,71	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45
ПП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
ИТОГО ЗАВТРАК			23,80	25,29	99,95	717,86	221,45	0,18	0,57	6,25	497,52	71,61	487,46	2,98

всего (норма — не менее 550г)

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
54**	Овурца 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
ТТК №23	Суп-лапша с курицей 250/25	275	2,51	9,2	13,65	113,67	119,28	0,05	0,04	0,5	27,92	10,44	67,64	0,64
И79**	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65		0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78		0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
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
231**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45		0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
ИТОГО ОБЕД			47,19	41,16	135,09	1044,95	458,48	3,32	14,35	119,64	382,79	134,07	538,91	9,25

всего (норма — не менее 800г)

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
42	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	733,2	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06
54-10	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,30	225,30	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32		0,01	0,01	6,00	4,20	19,50	10,00	0,33
54-0хн	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80		0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
ИТОГО ПОЛДНИК			16,27	18,54	40,15	377,62	920,28	0,12	0,51	7,17	152,99	60,68	277,02	3,68

всего (норма — не менее 350г)

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	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	189***	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
	207***	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
	ПП	Хлеб пшеничный	42	3,11	0,38	22,16	98,70	0,00	0,00	0,02	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46	
	ПП	Печенье «Претик семидесятка»	17	1,24	2,89	11,56	78,20	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
	231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	0,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
	ИТОГО ЗАВТРАК			794	24,56	18,03	120,87	699,68	167,58	0,27	0,20	35,25	99,60	101,00	271,47	9,38
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			<i>весов (норма - не менее 800г):</i>												
	54-13з	Салат из свежих	100	1,38	4,50	7,67	76,00	1,13	0,13	0,03	3,80	33,33	18,75	36,25	1,17	
	108*	Суп картофельный с кашами 150/50	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175	
	184***	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
	216**	Калюста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
	ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
	ПП	Вафли «золотые мюс»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94	
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,00	14,18	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 ОБЕД			1150	37,46	46,53	151,60	1175,08	219,65	3,53	14,36	44,00	468,95	143,92	433,72	11,71	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			<i>весов (норма - не менее 350г):</i>													
	ТТК№30	Оладьи с повидлом 180/20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69	
	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		
	231**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30	
ИТОГО ПОЛДНИК			380	11,92	7,67	64,47	408,92	24,64	0,32	0,30	15,78	53,86	73,49	238,67	6,20	

Прием пищи	№ рецептуры ⁴	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв/сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого завтрак	
54**	Оррша свежее	100	0,70
189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63
207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38
ТП	Хлеб пшеничный	40	2,96
ТП	Печенье «печеньково»	50	3,63
ТП	Сок яблочный	200	1,00
Итого завтрак		705	25,93
		<i>всего (порция — не менее 550г):</i>	
		25,93	23,04
		128,59	780,38
		46,28	0,21
		0,16	10,65
		83,00	83,92
		260,97	6,31

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10
62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8
ТТЖ№27	Сайда, тушенная в томате с овощами 50/50	100	6,23
210**	Пюре картофельное	180	3,67
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05
ТП	Хлеб пшеничный	60	4,44
54-6н	Комлот из вишни	200	0,30
ТП	Вафли «золотые мед»	30	3,60
231**	Нектарини	100	0,90
Итого обед		965	25,09
		<i>всего (порция — не менее 800г):</i>	
		25,09	23,11
		137,38	852,93
		112,31	0,43
		0,40	68,21
		204,76	161,32
		490,03	7,04

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
ТТЖ№30	Омлет с повидлом 180/20	200	11,26
386*	Кефир	200	5,80
338*	Яблоко свежее	100	0,40
Итого полдник		500	17,46
		<i>всего (порция — не менее 350г):</i>	
		17,46	12,29
		58,56	449,42
		64,64	0,38
		0,63	12,15
		276,00	97,73
		408,65	5,07

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		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9		
	ТТКЖел	Гречишный хлеб 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	23,04	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	303*	Капша вялая гречишная	180	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92		
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31		
	ТП	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		
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,38	152,22	21,34	124,56	0,48		
	ИТОГО ЗАВТРАК			<i>всего (норма - не менее 550г)</i>	21,17	17,21	82,03	618,98	180,44	0,37	0,47	20,86	214,04	170,74	518,23	8,35	
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	16**	Салат из свежих овощей	100	0,75	6	2,33	66,67	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57	
		108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175	
		184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
216**		Капуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46		
ТП		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,06	0,00	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69		
ТП		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67		
54-13м		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	0,54		
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	1,00		
ИТОГО ОБЕД			<i>всего (норма - не менее 800г)</i>	35,47	47,77	119,03	1061,55	316,52	3,43	14,39	123,98	455,77	136,20	455,65	10,71		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		54-60	Яблоко отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87	
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,72	14,98	29,78	272,00	80,00	0,07	0,04	0,00	16,80	8,40	45,00	0,70		
	ТТКЖел25	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	0,41		
	338*	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
ИТОГО ПОЛДНИК			<i>всего (норма - не менее 300г)</i>	11,44	20,63	48,38	436,60	152,40	0,15	0,36	6,33	121,47	40,00	220,80	4,28		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
45*		Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
ТТК№26		Котлеты из курного филе	100	7,00	5,27	13,47	122,22	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38		
305*		Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62		
П11		Хлеб ржанно-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31		
П11		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		
242**		Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14		
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			<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	18,55	14,84	131,56	737,34	225,83	0,20	0,20	46,71	113,97	141,54	348,71	6,66		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
56**		Нера из кабачков	100	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	0,04	4,67	90,93	18,10	55,80	0,74		
66**		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,775	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825		
ТТК№28		Азу (говядина) 60/190	250	22,25	15,88	26,59	301,25	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25		
П11		Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69			
П11		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67		
П11		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		
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		
ИТОГО ОБЕД			<i>всего(норма - не менее 800г):</i>	44,47	34,59	142,80	983,25	299,25	0,27	0,29	30,74	300,00	113,15	390,84	6,48		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
54-25к		Каша жидкая молочная рисовая	200	7,007	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56		
10**		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	3	0,02			
П11		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	30,06	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
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			<i>всего (норма - не менее 250г):</i>	11,09	15,00	78,76	472,01	79,28	0,08	0,23	3,31	224,07	53,43	224,17	1,32		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А.рег.эю/сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% 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	
	187**	Телятина мясная (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34	
	303*	Каша вязкая пречувявая	180	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92	
	ТП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,05	0,02	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13		
	ТП	Хлеб пшеничный	43	2,84	0,39	17,33	135,02	0,00	0,00	0,04	0,00	9,89	14,19	37,41	0,47	
	ТП	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	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,00	0,04	0,03	13,50	21,60	12,15	14,85	2,97	
ИТОГО ЗАВТРАК			<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	788			638,00	47,74	0,33	0,27	25,51	123,80	165,55	375,47	10,73	
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	0,73	
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225	
	ТТК№2	Плов из курицы 80/170	250	13,00	11,21	32,60	256,38		0,14	0,16	7,34	20,44	67,55	219,16	5,46	
	ТП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65			0,01		12,00	8,40	39,00	0,67	
	ТП	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			<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	860			722,53	315,50	0,31	0,59	27,87	341,17	146,12	526,67	8,29	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	54-60	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87	
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,72	14,98	29,78	272,00	80,00	0,07	0,04	0,00	16,80	8,40	45,00	0,70	
	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	0,48	
	338*	Гречи свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
ИТОГО ПОЛДНИК			<i>всего (норма — не менее 330г):</i>	420			493,60	166,80	0,17	0,38	6,58	207,02	45,94	252,56	4,35	

Сезон: ВЕСНА	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше			ЗАВТРАК					Минеральные вещества, мг/сут			
	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					
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (авант) — 25% от суммарной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого завтрак (25% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,38	21,88	98,94	674,62	225,0	0,28	0,39	27	238,64	115	410	6,9

Сезон: ВЕСНА	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше			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	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от суммарной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	32,66	33,35	130,25	948,57	255	1,41	5,08	61	340,00	149	485	9,3

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛДНИК

	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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (срочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (показател нормаль) 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 подают (5% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	13,83	14,49	56,61	427,31	143	0,22	0,35	23	238,00	64	285	4

