



СОИ ЛАСОВААЛО  
Образовательное учреждение  
Ф.И.О. Руководителя  
Подпись Руководителя:  
МП

## Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 2023г) для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общественно-образовательное учреждение: 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

03.10.2023  
МО Туапсинский район



УТВЕРЖДАЮ:  
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Коллектив «Социального питания»  
Ш.С.Наручева



Целевое назначение	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут
			Белок	жир	углеводы	А, ретинол	В1, мг/сут	В2, мг/сут		С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор		
														А, ретинол	
Завтрак (25% от суточной потребности)	11**	Сыр поршиями	3,48	4,43	0,00	54	59,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02	
	143**	Яйцо отварное	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1	
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	5,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	338*	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	<b>Итого (норма - не менее 500г):</b>			<b>545</b>	<b>25,18</b>	<b>74,26</b>	<b>602,00</b>	<b>219,95</b>	<b>0,27</b>	<b>0,43</b>	<b>13,87</b>	<b>308,29</b>	<b>86,46</b>	<b>389,29</b>	<b>6,04</b>
	Обед (35% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	1,73	4,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42
108*		Суп картофельный с клецками 150/50	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94	
ТТК№41		Гуляш из говядины 50/50	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
210**		Пюре картофельное	3,06	5,39	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	1,97	0,35	9,74	49,53	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09	
ГП		Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
236**		Компот из свежих плодов (яблоки)	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94	
ГП		Вафли «золотце мор»	1,80	0,30	11,25	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого (норма - не менее 700г):</b>			<b>789</b>	<b>21,63</b>	<b>118,87</b>	<b>773,05</b>	<b>61,04</b>	<b>0,35</b>	<b>0,38</b>	<b>31,27</b>	<b>129,20</b>	<b>106,82</b>	<b>420,20</b>	<b>7,24</b>	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		ТТК№30	Оладьи с повидлом 130/20	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	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
	<b>Итого ПОЛДНИК</b>			<b>12,53</b>	<b>8,71</b>	<b>48,15</b>	<b>345,42</b>	<b>42,88</b>	<b>0,26</b>	<b>0,38</b>	<b>2,14</b>	<b>167,22</b>	<b>65,39</b>	<b>289,30</b>	<b>2,50</b>

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут		
			Безон	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы	А.р.с.кв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-213	Кукуруза консервированная	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19			
	ТТК№2	Плов из курицы 80/170	6,10	6,53	19,38	203,10	7,98	0,11	0,13	6,03	16,35	54,04	175,33	4,37			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75			
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	ГП	Йогурт 2,5% жирности 1шт.	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16			
	261**	Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21			
		<b>Итого ЗАВТРАК</b> всего (норма --- по меню 500г):	<b>650</b>	<b>11,26</b>	<b>77,51</b>	<b>517,18</b>	<b>23,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,19</b>	<b>8,11</b>	<b>251,22</b>	<b>99,61</b>	<b>397,49</b>	<b>6,11</b>			

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут		
			Безон	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы	А.р.с.кв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка	
Обед (35% от суточной потребности)	47*	Салат из квашеной капусты	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4			
	78**	Суп картофельный с горохом	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64			
	ТТК№40	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	8,00	13,50	24,82	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
	ГП	Сок яблочный	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40			
	338*	Апельсины свежие	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30			
		<b>Итого ОБЕД</b> всего (норма --- по меню 700г):	<b>840</b>	<b>21,73</b>	<b>108,40</b>	<b>809,78</b>	<b>97,20</b>	<b>0,52</b>	<b>0,43</b>	<b>109,59</b>	<b>167,38</b>	<b>144,87</b>	<b>492,06</b>	<b>9,66</b>			

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут		
			Безон	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы	А.р.с.кв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка	
Полдник (15% от суточной потребности)	3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49			
	ТТК№25	Чай с молоком	1,52	1,36	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41			
	338*	Яблоки свежие	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30			
		<b>Итого ПОЛДНИК</b> всего (норма --- по меню 300г):	<b>7,92</b>	<b>10,26</b>	<b>37,53</b>	<b>308,50</b>	<b>69,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>16,44</b>	<b>196,53</b>	<b>38,35</b>	<b>205,30</b>	<b>4,20</b>			



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3</b>																			
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																			
пищевых веществ)																			
143**		Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0.18	0.00	22	5	77	1				
ТТК №21		Запеканка из творога	150	8.30	12.93	9.13	210	51.15	0.06	0.3	0.293	224.00	32.00	291	0.86				
ТТ		Сметана	20	0.50	3.00	0.70	32.00	20.00	0.01	0.02	0.10	18.00	2.00	12.00	0.00				
ТТ		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				
ТТ		Хлеб пшеничный	40	2.96	0.36	19.64	93.78	0.00	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	18.00	0.04	0.14	1.17	113.20	12.60	81.00	0.13				
231**		Гр.ши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.02	0.03	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30				
			<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>550</b>															
				<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>21.47</b>	<b>23.84</b>	<b>61.14</b>	<b>524.78</b>	<b>189.15</b>	<b>0.19</b>	<b>0.71</b>	<b>6.56</b>	<b>413.21</b>	<b>78.61</b>	<b>533.14</b>	<b>5.48</b>			
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																			
ТТ		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*		Чакхоби 50/40	90	7.02	6.84	5.76	114.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
303*		Каша пшеничная вязкая	150	4.00	5.00	23.94	158.00	0.00	0.11	0.02	0.00	10.97	29.90	85.47	0.98				
ТТ		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				
ТТ		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	180	0.59	0.09	28.80	118.80	0.00	0.02	0.02	0.65	29.23	15.71	21.10	0.61				
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				
ТТ		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				
			<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>1058</b>															
				<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>25.78</b>	<b>26.29</b>	<b>126.85</b>	<b>852.10</b>	<b>134.61</b>	<b>0.25</b>	<b>14.19</b>	<b>25.69</b>	<b>382.59</b>	<b>111.69</b>	<b>276.44</b>	<b>7.79</b>			
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																			
ТТ		Печенье «Сердце Кувана»	51	3.08	5.1	37.74	209.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ТТ		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	110	0.99	0.22	8.91	47.30	0.00	0.04	0.03	66.00	37.40	22.00	25.30	0.33				
			<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	<b>311</b>															
				<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>8.27</b>	<b>9.08</b>	<b>63.31</b>	<b>373.40</b>	<b>15.00</b>	<b>0.09</b>	<b>0.03</b>	<b>66.90</b>	<b>223.40</b>	<b>44.50</b>	<b>167.80</b>	<b>0.49</b>			



№ 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

<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
ТТК№35	Салат из свежей капусты с горошком	60	0,94	3,61	5,27	57,00	0,00	0,03	0,03	0,03	19,74	19,18	9,98	20,32	0,34
ТТК №27	Сайда тушеная в томате с овощами/5/45	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	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	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	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	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
<i>весом/норма - не менее 500г/г</i>															
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>14,57</b>	<b>14,46</b>	<b>82,23</b>	<b>504,95</b>	<b>18,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>24,03</b>	<b>73,36</b>	<b>72,05</b>	<b>273,53</b>	<b>2,82</b>

<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
36**	Салат из свежеты с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	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	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
ТТК№42	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	13,65	122,08	0,00	0,06	0,07	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
216**	Капуста тушеная свежая	150	4,86	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	47	4,41	0,53	29,23	139,96	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,91	8,33	38,70	0,66
242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
<i>весом/норма - не менее 700г/г</i>															
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>26,28</b>	<b>26,66</b>	<b>114,23</b>	<b>819,54</b>	<b>256,10</b>	<b>3,26</b>	<b>14,29</b>	<b>14,29</b>	<b>62,26</b>	<b>508,44</b>	<b>155,79</b>	<b>343,79</b>	<b>6,81</b>

<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
ТТК№20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	9,36	24,63	21,5	27,5	0,23	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29
ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
<i>весом (норма - не менее 300г/г)</i>															
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>15,63</b>	<b>14,36</b>	<b>46,23</b>	<b>368,00</b>	<b>67,50</b>	<b>0,31</b>	<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	<b>2,03</b>	<b>307,90</b>	<b>77,91</b>	<b>366,70</b>	<b>2,49</b>



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)		Итого завтрак	
ГП	Йогурт 2,5 % жирности (1шт)	150	4,20
144**	Омлет натуральный	75	7,57
115**	Хлопья кукурузные с молоком 140/10	150	5,17
ГП	Хлеб пшеничный	32	2,37
ГП	Пряники	34	2,05
202**	Чай с лимоном	180	0,12
всего (норма - не менее 500г):		627	21,48
Итого завтрак		23,64	89,49
всего (норма - не менее 500г):		657,42	212,74
Итого завтрак		0,16	0,50
всего (норма - не менее 500г):		5,65	437,63
Итого завтрак		62,58	434,75
всего (норма - не менее 500г):		2,73	

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого обед	
54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,20
ТТК №36	Суп-лапша с курицей 200/22	225	2,05
179**	Плов из говядины 70/130	200	23,13
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33
270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61
231**	Груши свежие	100	0,40
всего (норма - не менее 700г):		740	32,76
Итого обед		28,25	109,67
всего (норма - не менее 700г):		797,46	448,52
Итого обед		0,22	0,33
всего (норма - не менее 700г):		98,35	124,95
Итого обед		93,74	368,56
всего (норма - не менее 700г):		8,02	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
54-10	Омлет натуральный	100	8,47
ГП	Хлеб пшеничный	31	2,27
54-6хн	Компот из вишни	200	0,30
всего (норма - не менее 300г):		331	11,04
Итого полдник для возрастной категории 7-11 лет		12,38	31,13
всего (норма - не менее 300г):		265,79	126,08
Итого полдник		0,05	0,29
всего (норма - не менее 300г):		2,70	92,53
Итого полдник		24,77	165,48
всего (норма - не менее 300г):		1,93	



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						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)	1**	Сыр полувяжи	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	5	0,02
	ТКС№24	Блинчики со стученым молоком 130/20	150	8,15	5,26	24,00	190,00	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	33,94	151,22	1,57
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,40	22,10	106,00	0,00	0,02	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	266**	Каша с молока	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	
веско норма - не менее 500г/д			500												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>19,11</b>	<b>20,92</b>	<b>71,85</b>	<b>569,20</b>	<b>100,96</b>	<b>0,26</b>	<b>0,41</b>	<b>11,67</b>	<b>414,69</b>	<b>73,70</b>	<b>381,58</b>	<b>4,87</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4
	78**	Суп картофельный с фасолью	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
	187**	Тертая мясная (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	158,00	0,00	0,11	0,02	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	0,02	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 индустриальной 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	
веско норма - не менее 700г/д			973												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>28,77</b>	<b>25,86</b>	<b>125,87</b>	<b>810,42</b>	<b>148,90</b>	<b>0,48</b>	<b>0,57</b>	<b>24,75</b>	<b>386,15</b>	<b>138,44</b>	<b>534,92</b>	<b>7,37</b>

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-40	Макарона 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	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
веско норма - не менее 300г/д			460												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>9,03</b>	<b>7,10</b>	<b>61,99</b>	<b>369,00</b>	<b>33,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>35,04</b>	<b>157,60</b>	<b>26,48</b>	<b>121,04</b>	<b>3,33</b>



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
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>															
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
ТП		Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
189**		Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20
207**		Макаронные изделия с мясом	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	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,05	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
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	0,33
ТП		Печенье «Сердце Кубани»	36	2,17	3,60	26,64	147,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТП		Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	57,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90
ТП		Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>26,66</b>	<b>25,27</b>	<b>114,95</b>	<b>751,40</b>	<b>29,66</b>	<b>3,15</b>	<b>14,14</b>	<b>11,68</b>	<b>316,63</b>	<b>70,99</b>	<b>224,17</b>	<b>5,71</b>
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
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	43,88	0,98
ТП К №27		Сайда - тушеная в томате с овощами 45/45	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
210**		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
ТП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13
ТП		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
54-6м		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
ТП		Вафли «золотые мед»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
231**		Трешки свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,02	0,03	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>20,18</b>	<b>16,35</b>	<b>111,42</b>	<b>675,38</b>	<b>162,48</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>38,97</b>	<b>159,06</b>	<b>118,85</b>	<b>369,55</b>	<b>6,95</b>
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
ТП К №30		Омлеты 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
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
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
			<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>14,85</b>	<b>10,77</b>	<b>53,27</b>	<b>397,32</b>	<b>58,48</b>	<b>0,33</b>	<b>0,57</b>	<b>16,96</b>	<b>279,00</b>	<b>85,55</b>	<b>361,24</b>	<b>5,50</b>



НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

№ 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		
75*	Икра свекольная	60	1.42	0.006	13.72	111.18	18.56	0.02	2.52	3.4	35.53	36.55	18.08	1.02		
ТТК№41	Гуляши из говядины 50/50	100	5.15	6.68	4.67	150	12.00	0.05	0.12	1.78	13.91	20.90	158.42	2.30		
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		
ПТ	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		
ПТ	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		
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		
		<i>всего (норма - не менее 500г):</i>		<b>18.40</b>	<b>15.39</b>	<b>77.28</b>	<b>616.88</b>	<b>71.72</b>	<b>0.27</b>	<b>2.90</b>	<b>6.60</b>	<b>209.89</b>	<b>162.30</b>	<b>446.99</b>	<b>7.26</b>	
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>														
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
54-21з	Кукуруза консервированная	60	1.20	0.20	6.10	31.30	0.72	0.01	0.02	1.15	22.00	6.80	21.00	0.19		
108*	Суп картофельный с клетчаткой 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		
184**	Колбасы 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		
216**	Каша гречневая 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		
ПТ	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		
ПТ	Хлеб пшеничный	44	3.26	0.40	21.60	103.16	0.00	0.02	0.02	0.00	8.80	6.16	28.60	0.48		
270**	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.68	79.00	88.20	0.02	0.06	90.00	19.20	3.10	3.10	0.58		
ПТ	Молоко 0.2 з.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	3	14	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00		
		<i>всего (норма - не менее 700г):</i>		<b>952</b>												
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>30.93</b>	<b>37.39</b>	<b>104.94</b>	<b>890.96</b>	<b>273.16</b>	<b>3.36</b>	<b>14.36</b>	<b>124.09</b>	<b>426.87</b>	<b>106.33</b>	<b>360.27</b>	<b>8.70</b>	
<b>Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
143**	Рисotto отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0.18	0.00	22	5	77	1		
1*	Бульброд 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№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	0.41		
338*	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.02	0.02	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30		
		<i>всего (норма - не менее 300г):</i>		<b>380</b>												
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>9.20</b>	<b>13.14</b>	<b>32.30</b>	<b>317.12</b>	<b>146.80</b>	<b>0.12</b>	<b>0.38</b>	<b>6.33</b>	<b>115.40</b>	<b>36.27</b>	<b>206.50</b>	<b>4.04</b>	



**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9**

		белок	жир	углевод	Арг. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>												
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	0,78	1,95	3,87	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28
ТТК№42	Котлеты из куриного филе	6,30	4,74	13,65	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
305*	Рис припущенный	3,64	4,30	36,67	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	3,400	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ПП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
242**	Кисель из черной смородины	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13
<i>всего (норма - не менее 300г):</i>		<b>540</b>										
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>15,17</b>	<b>11,66</b>	<b>104,04</b>	<b>140,65</b>	<b>0,14</b>	<b>0,38</b>	<b>32,41</b>	<b>73,41</b>	<b>105,69</b>	<b>271,37</b>	<b>3,35</b>

		белок	жир	углевод	Арг. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>												
66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 200/25	1,42	3,96	6,32	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
ТТК№38	Душ (говядина) 50/150	17,80	12,70	23,87	290,59	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ПП	Хлеб пшеничный	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
287**	Варушка с творогом	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90
ПП	Сок яблочный	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
<i>всего (норма - не менее 700г):</i>		<b>773</b>										
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>34,67</b>	<b>22,88</b>	<b>112,52</b>	<b>758,59</b>	<b>0,19</b>	<b>0,24</b>	<b>21,66</b>	<b>176,01</b>	<b>77,77</b>	<b>274,85</b>	<b>4,71</b>

		белок	жир	углевод	Арг. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>												
54-25к	Каша ячменная молочная рисовая	5,30	5,4	28,70	184,5	26,4	0,05	0,61	149,00	28,00	134,00	0,42
10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,00	2,4	0,00	3	0,02
ПП	Хлеб пшеничный	3,77	0,46	30,66	119,55	0,00	0,01	0,00	10,20	7,14	33,15	0,56
54-6нн	Компот из вишни	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
<i>всего (норма - не менее 300г):</i>		<b>411</b>										
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>9,45</b>	<b>13,21</b>	<b>69,79</b>	<b>412,85</b>	<b>70,48</b>	<b>0,06</b>	<b>3,11</b>	<b>174,60</b>	<b>44,24</b>	<b>180,15</b>	<b>1,19</b>



Применение	№ 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

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10**

<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
54-21з		Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19
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**		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
ГП		Хлеб пшеничный	39	2,89	0,35	19,15	91,44	0,00	0,00	0,02	0,00	7,80	5,46	25,35	0,43
ТТКМ50		Чай с пшеничным	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	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>28,73</b>	<b>33,33</b>	<b>96,49</b>	<b>799,77</b>	<b>145,72</b>	<b>3,27</b>	<b>14,22</b>	<b>85,75</b>	<b>314,92</b>	<b>70,92</b>	<b>244,60</b>	<b>8,66</b>

<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
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**		Расолевник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74	
ТТКМ37		Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45	90	14,35	17,78	10,20	219,96	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19	
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	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	48	3,55	0,43	23,57	112,54	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53	
284**		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	
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>776</b>	<b>30,45</b>	<b>35,74</b>	<b>93,48</b>	<b>730,00</b>	<b>220,90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,52</b>	<b>31,14</b>	<b>316,34</b>	<b>115,49</b>	<b>445,59</b>	<b>6,42</b>

<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
ТТКМ20		Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	12,48	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05	
ГП		Йогурт 2,5 %	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	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,04	0,03	13,00	20,80	11,70	14,30	2,86	
			<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>480</b>	<b>18,36</b>	<b>16,76</b>	<b>62,24</b>	<b>465,10</b>	<b>51,67</b>	<b>0,40</b>	<b>0,34</b>	<b>14,74</b>	<b>287,33</b>	<b>100,75</b>	<b>405,13</b>	<b>6,07</b>

СЕЗОН: ЗИМА

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 (обед) — 25% от суммарной потребности 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	20,2	20,50	84,92	613,24	115,27	0,8	3,40	20,65	280,52	88,48	360,0	5,29

СЕЗОН: ЗИМА

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 потребности 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	27,15	26,28	112,62	791,75	205	1,23	4,56	54	277,70	117	389	7,4



СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДНИК

	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 (подпитка — 15% от суммарной 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 подпитка (15% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,63	11,38	50,59	362,25	68,16	0,19	0,31	16,64	200,15	54,12	247	3,17