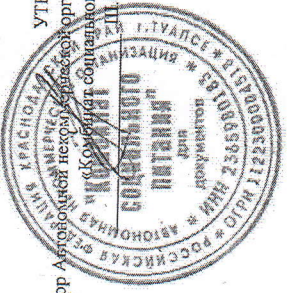


СОГЛАСОВАНО:
Образовательное учреждение
Ф.И.О. Руководитель
Подпись руководителя



А.В. Андреев

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комитет общественного питания»
П.С. Нагучева



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 ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ ООШ №22
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ №26, МБОУ ООШ №28, МБОУ СОШ №29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ ООШ №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 пищевых веществ)	ПП	Сыр Дружба 1 шт	1,50	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		
	ТТКС№61	Блинчики со стуженым молоком 130/20	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57					
	ПП	Батон пшеничный	3,30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	0,00	8,55	3,90	0,00	0,54					
	261**	чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21					
	ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	1,4	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00					
	всего (норма — не менее 500г):			577,5															
	ИТОГО ЗАВТРАК			19,96	21,13	86,59	588,80	0,00	0,22	14,16	2,17	376,69	48,10	171,74	3,32				
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	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				
		ТТКС№47	Суп-лапша с курицей 200/25	4,42	6,90	37,78	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52				
		184**	Котлеты домашние 85/5	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24				
210**		Пюре картофельное	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01					
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13					
ПП		Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44					
241**		Компот из смеси сухофруктов	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61					
ПП		Вафли «золотце мой»	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
всего (норма — не менее 700г):			790																
ИТОГО ОБЕД			28,07	34,29	149,42	903,97	160,52	0,41	0,33	20,96	146,92	97,36	359,36	7,13					
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№38	Горный бутерброд с сыром и помидорами	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7					
	266**	Какао с молоком	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	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30					
	всего (норма — не менее 300г):			350															
ИТОГО ПОЛДНИК			10,88	13,54	41,28	359,40	97,30	1,68	0,61	7,66	320,42	40,94	228,76	4,48					

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 в питательных веществах)	75*	Яйра свекловичная	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	73,06	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	12,03	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	0,00	0,02	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	0,00	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	
	ИТОГО ЗАВТРАК всего (норма — не менее 300г):			655	19,12	13,45	95,24	588,90	49,01	0,23	2,70	10,98	101,15	147,95	284,98	8,59

Обед (35% от суточной потребности в питательных веществах)	№ 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	
Итого обед	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	
	Итого (норма — не менее 700г):			810	17,30	23,63	94,80	772,82	144,59	0,41	0,40	70,49	121,01	126,43	455,76	9,65

Полдник (15% от суточной потребности в питательных веществах)	№ 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
Итого полдник	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	0,01	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
Итого (норма — не менее 300г):			423	9,39	9,04	77,32	428,80	59,00	0,06	0,12	1,01	165,49	40,12	178,34	2,51

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78	
			160	5,17	4,74	19,64	236,70	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47	
			22	1,63	0,20	10,80	51,58	0,00	0,00	0,01	0,00	4,40	3,08	14,30	0,24	
			34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			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	
			546	26,83	33,61	72,71	748,68	387,35	0,19	0,90	3,21	404,77	56,33	486,88	3,62	
Итого завтрак																
Обед (35% от суточной потребности в пище)	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		
			200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98	
			100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
			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	
			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	
			50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
			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	
			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	
			870	17,72	19,75	95,83	683,53	149,36	0,27	0,29	36,42	120,77	109,32	395,08	6,68	
			Итого обед													
Полдник (15% от суточной потребности в пище)	ТТК№64	Макаронные отварные с сыром	150	13,2	6,8	29,7	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77	
			30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
			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	
			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	
			480	15,89	7,57	64,74	365,04	33,70	0,08	0,09	5,07	161,95	28,60	138,30	3,63	
Итого полдник																

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, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления 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		
	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													
		ИТОГО ЗАВТРАК		20,75	20,04	97,19	642,33	858,00	0,14	0,20	90,19	60,59	81,70	205,15	3,28		
	Обед (35% от потребности потребления пищевых веществ)	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													
		ИТОГО ОБЕД		23,82	20,72	103,97	654,93	150,90	0,34	0,32	32,69	221,23	147,59	354,05	6,83		
ПОЛДНИК (13% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		3*	Буtterброд 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													
	ИТОГО ПОЛДНИК		10,28	12,24	42,21	322,00	95,60	0,13	0,34	2,48	367,53	41,46	282,84	1,21			

Приним пиши	№ рецептуры*	Наименование блюда	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)
 (вещств)
 потребность пишевых

ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	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**	Макаронн 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 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	0,02	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	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
	ИТОГО ЗАВТРАК	530	21,88	29,32	73,19	637,16	56,81	0,26	0,19	5,13	68,09	63,83	241,21	6,06

Обед (35% от суточной потребности)
 пишевых 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 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
ГТКУ№67	Плов из говядины 70/130	200	23,13	19,20	39,60	448,00	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81
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	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	Напиток 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
	ИТОГО ОБЕД	810	36,11	29,10	122,98	931,32	447,40	0,40	0,29	90,35	119,88	105,57	361,97	7,18

всего (норма - не менее 700г):

ГТКУ№61	Блинчики со стухленным 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
	ИТОГО ПОЛДНИК	350	14,90	13,35	51,02	362,05	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)
 пишевых веществ)

	ИТОГО ПОЛДНИК	350	14,90	13,35	51,02	362,05	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77
--	----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--------------	---------------	-------------

Прем 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 пищи)	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			
			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			
			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			
			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			
			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			
			575	18,40	15,23	97,83	582,74	36,96	0,33	0,34	12,46	462,99	90,55	416,83	4,72			
			Итого завтрак															
			Обед (35% от суточной потребности пищи)	ГП	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
						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
						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
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			
36	2,45	0,43				12,10	61,49	0,00	0,05	0,04	0,00	16,22	16,94	54,23	1,35			
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			
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			
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			
30	2,5	4				21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02			
Итого обед																		
Подлник (15% от суточной потребности пищи)	ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02			
			1011	30,95	29,74	166,99	1007,84	170,61	0,38	3,05	29,60	390,55	158,23	539,32	7,05			
			Итого подлник															
			Итого (норма - не менее 300г):															
Подлник (15% от суточной потребности пищи)	ГП	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			
			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			
			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			
			350	6,93	9,92	37,80	303,40	72,90	1,63	0,42	8,91	182,40	22,00	108,60	4,36			
Итого подлник																		
Итого (норма - не менее 300г):																		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Принем 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					
															белок	жир	углеводы		
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42					
			90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24					
			150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11					
			20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75					
			30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33					
			180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26				
			всего (норма — не менее 500г):			530													
			Итого завтрак			20,32	13,26	86,60	502,16	18,41	0,17	8,66	82,87	108,53	251,51	5,11			
			Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19		
						200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98	
100	11,00	13,40				17,80	236,00	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19				
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				
30	2,04	0,36				10,08	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
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				
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				
всего (норма — не менее 700г):						760													
Итого обед						22,87	22,65	129,29	812,83	203,72	0,14	12,05	112,46	88,74	321,83	4,92			
Полдник (15% от суточной потребности)	ГП	Омлет натуральный				150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78	
			35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39					
			200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11					
			100	0,40	0,40	9,80	47,00	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30					
			всего (норма — не менее 300г):			485													
Итого полдник			18,43	23,68	38,19	440,39	349,03	0,10	0,56	45,84	137,46	40,06	287,22	3,84					

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	0,01	0,00	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														
		ИТОГО ЗАВТРАК	17,27	22,04	73,17	501,49	117,39	0,38	0,68	12,09	524,00	132,00	675,60	5,63			
	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 №7	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 ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26		
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														
		ИТОГО ОБЕД	36,05	38,72	109,33	850,87	158,29	0,26	14,41	20,45	324,26	135,27	285,32	7,48			
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 №3	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														
	ИТОГО ПОЛДНИК	7,12	13,44	32,56	306,97	55,80	0,11	0,20	6,33	93,40	31,27	129,50	3,04				

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Прем 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	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежих овощей	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	
	ТТКМ45	Плов из курицы 70/130	200	12,40	9,36	33,45	352,50	45,00	0,12	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	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23		
		всего (норма — не менее 500г):	570													
		ИТОГО ЗАВТРАК	16,88	12,77	70,61	542,26	45,68	0,16	0,17	2,83	88,09	69,76	259,82	3,98		
	Обед (35% 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
		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
		ТТКМ48	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													
		ИТОГО ОБЕД	35,31	25,63	123,96	848,40	254,60	0,23	0,27	24,29	189,03	86,75	301,37	4,59		
Полдник (15% от суточной потребности)		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													
	ИТОГО ПОЛДИК	8,30	9,40	52,40	350,00	40,00	0,13	0,36	11,40	270,50	47,00	236,00	3,42			

Премия пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, р-т экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	11**	Сыр порциями	15	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	10	2,32	3,96	28,97	161,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,70	16,40	30,60	0,36
	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	50,14	0,75
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	0,00	8,55	3,90	0,00	0,54
	ГП	Батон пшеничный	30	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
	262**	Чай с лимоном	180	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200												
		всего (норма — не менее 500г):	615	16,66	23,60	85,02	608,86	99,00	0,10	14,10	4,61	409,44	44,12	180,70	3,18
		ИТОГО ЗАВТРАК													
Общ. (35% от суточной потребности)	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
	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
	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**	Макароны 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 ржано-пшеничный	31	2,11	0,37	10,42	52,95	0,00	0,05	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	0,00	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
	ГП	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
	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 700г):	851	28,65	36,42	108,08	824,15	178,80	0,43	0,39	30,16	225,24	110,70	397,03
		ИТОГО ОБЕД													
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК0651	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
	ГП	Йогурт 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53
	54-13их	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	15,20	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53
		всего (норма — не менее 300г):	475	13,45	11,67	77,59	447,87	98,00	0,18	0,22	80,14	138,89	45,66	185,42	2,63
		ИТОГО ПОЛДНИК													

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Завтрак (25% от суточной потребности)

Общ. (35% от суточной потребности)

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

Питательная ценность, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	Жиры	Углеводы		А.Рет.Т.э.кв./сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Латин	Росфо	Железо
77	79	335	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
19,25	19,75	83,75	83,75	587,5	175	0,3	0,55	15	275	275	62,5	3
19,81	20,44	83,81	83,81	594,34	166,86	0,22	3,36	15,23	237,87	84,49	317,44	4,75

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

Питательная ценность, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	Жиры	Углеводы		А.Рет.Т.э.кв./сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Латин	Росфо	Железо
77	79	335	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
26,95	27,65	117,25	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
27,69	28,07	120,47	120,47	829,06	201,88	0,33	2,00	36,75	197,13	116,62	377,11	7,09

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

Питательная ценность, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	Жиры	Углеводы		А.Рет.Т.э.кв./сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Латин	Росфо	Железо
77	79	335	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
11,55	11,85	50,25	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
11,56	12,38	51,51	51,51	366,59	94,13	0,44	0,34	17,04	219,63	40,10	210,62	3,09

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней