

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

МП

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Ш.С.Научева



Основное 15-ти дневное цикличное меню ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше (завтрак, обед)

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, МБОУ ДО ЭЦ, г.Туйазов, МБОУ ДО ЦРТ ДМО г.Туйазов

03.04.2024
МО Туйазинский район

Прем пити	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
		№ рецептуры*	Масса порции, г	Белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
																Витамин	Витамин	Витамин	Витамин
Завтрак (25% от суточной потребности)	пшеничных веществ)	11** Сыр порцирами	15	3,48	4,43	54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15					
		10** Масло сливочное	10	0,08	7,25	66	40	0,01			2,4			3	0,02				
		143** Яйцо отварное	40	5,1	4,6	63	100	0,03	0,18			22	5	77	1				
		116** Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,12	9,39	282,00	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40					
		231** Яблоки свежие	100	0,40	0,40	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20					
		ГП Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94					
		ГП Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	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	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13					
		Итого ЗАВТРАК			610	24,68	29,14	693,48	245,91	0,34	0,59	11,83	431,65	103,48	501,59	6,27			
		Обед (35% от суточной потребности)	вещств	18** Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83		
66** Щи из свежей капусты с картофелем	250			1,77	4,95	7,9	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825				
ТТКС№58 Котлеты домашние	100			13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60				
208** Картофель отварной	180			3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39				
ГП Хлеб ржано-пшеничный	30			2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
ГП Хлеб пшеничный	50			3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
270** Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	20,76	88,00	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	0,64					
ГП Вафли «золотые моё»	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				
Итого ОБЕД				940	29,66	37,16	132,53	42,67	0,51	0,37	160,14	145,37	120,26	401,41	8,96				

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут										
			белок	жир	углевод	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А, рет. экв./сут		С, мг/сут		Кальций		Магний		Фосфор		Железо		
														Масса порции, г	жир	углевод	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ПП	Икра кабачковая	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00														
	ЛТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	15,84	11,64	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14														
	303*	Каша вязкая рисовая	3,08	5,00	31,90	184,86	0,00	0,04	0,02	0,00	4,95	21,60														
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76														
	231**	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60														
	ПП	Апельсины свежие	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00														
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00														
		Итого (норма — не менее 550г):	26,18	22,32	107,88	689,84	19,82	0,26	0,28	22,80	160,29	132,11														
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83														
	78**	Суп картофельный с горохом	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58														
	175**	Гуляш из говядины 50/50	15,15	15,68	2,57	211,00	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90														
	210**	Пюре картофельное	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30														
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12														
	ПП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00														
	241**	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46														
		Итого (норма — не менее 800г):	31,81	33,67	115,85	895,77	12,00	0,53	0,44	43,33	182,37	147,18														

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда		Пищевая ценность, г.			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
		Масса порции, г	Белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	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	180	6,62	5,42	31,73	201,60	0,00	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	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
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		Итого завтрак		22,40	21,72	87,12	627,08	42,10	0,17	15,61	95,87	72,06	260,18	5,41	
Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,00	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125
	199**	Плов из курицы 83/167	250	21,18	13,08	44,67	381,67	24,33	0,13	0,17	7,53	57,93	67,55	219,17	2,47
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих яблок	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
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	
		Итого обед		36,86	23,48	136,87	912,24	24,33	3,36	36,09	377,41	147,57	412,41	8,02	

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, 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)																	
57**		Икра овощная (кабачки, баклажаны)	100	2,18	2,78	12,27	82,00		0,04	0,05	7,02	54,8	20,5	51,16	0,72		
ТТКМ58		Коллеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60		
303*		Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94		
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		
231**		Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
261**		Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21		
			725	26,13	29,15	98,44	789,41	42,67	0,43	0,31	12,71	129,01	158,49	407,61	11,12		
Итого завтрак																	
Обед (35% от суточной потребности)																	
18**		Салат из свежих помидоров с репичным луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83		
61**		Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	0,05	26,425	65,375	28,05	52,3	1,125		
491*		Чайхобли 60/40	100	7,80	7,60	6,40	127,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
208**		Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	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		
			890	20,72	26,40	114,13	767,96	10,00	0,30	0,26	70,77	153,42	117,52	278,61	5,63		
Итого обед																	

Прієм піщи	№ рецептур*	Наименование блюда	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
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	ТТК№44	Котлеты из куриного филе	10,60	6,00	16,64	161,30	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	139**	Макарона отварные с овощами	6,34	7,92	39,24	253,44	0,00	0,10	0,03	6,51	24,45	21,17	70,29	1,25
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	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
	262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
			22,41	14,70	102,48	623,22	42,67	0,36	0,22	14,91	90,87	75,86	312,12	7,09
ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	72**	Рассольник ленинградский	2,025	5,1	12	105,00	0	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
	ттк № 2	Жаркое по -домашнему	17,57	32,14	24,68	547,00	0,00	0,52	0,21	9,65	40,98	61,20	257,45	4,31
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих яблок	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
ГП	Вафли «золотые мед»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			30,28	43,51	128,43	1111,57	0,02	0,69	0,39	26,09	146,41	126,12	433,34	8,46
ИТОГО ОБЕД														
<i>всего(порция - не менее 800г):</i>														

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
			белок	жир	углеводы		A, пер. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)			Масса порции, г			22,00	0,2	3,8	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
вещств)			100	1,1	15,94											
54**			100	1,1	15,94	18,20	11,33	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43	
ТТК №37			100	1,1	15,94	18,20	11,33	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43	
210**			180	3,67	5,76	24,53	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
ГП			40	2,96	0,72	15,03	60,03	0,01	0,05	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
ГП			180	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
тк №50			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	
231**			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	
Апельсины свежие			100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
всего (норма — не менее 550г):			725	26,49	25,30	94,49	680,86	143,76	0,36	0,41	118,20	118,79	108,38	378,35	8,70	
ИТОГО ЗАВТРАК			725	26,49	25,30	94,49	680,86	143,76	0,36	0,41	118,20	118,79	108,38	378,35	8,70	
вещств			100	2,37	5,50	15,84	202,00	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
23**			100	2,37	5,50	15,84	202,00	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
78**			250	5,95	3,70	11,64	51,24	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	1,30	
ТТК №5			100	15,84	3,70	11,64	51,24	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	1,30	
334			180	4,10	5,95	3,70	11,64	51,24	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	1,30
ГП			30	2,04	3,70	11,64	51,24	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	1,30	
ГП			50	3,70	11,64	51,24	51,24	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	1,30	
ГП			200	1,00	1,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке			200	1,00	1,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
всего (норма — не менее 800г):			910	34,55	31,06	121,55	866,47	49,40	0,47	0,39	28,24	193,11	170,37	578,43	8,23	
ИТОГО ОБЕД			910	34,55	31,06	121,55	866,47	49,40	0,47	0,39	28,24	193,11	170,37	578,43	8,23	
Обед (35% от суточной потребности)			910	34,55	31,06	121,55	866,47	49,40	0,47	0,39	28,24	193,11	170,37	578,43	8,23	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

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	Клетчатка	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,12	4,57	77,00	0	0,03	0,03	18,05	17	17,45	31,83	0,83	
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	3,49	11,02	137,89	0,00	0,05	0,06	0,51	24,00	52,36	117,82	1,13	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
	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	
	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	
Итого ЗАВТРАК			625	23,29	19,47	85,53	632,17	21,96	0,32	0,37	19,98	207,39	192,82	455,93	6,68	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66	
	64**	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,13	14,18	127,50	0,00	0,10	0,05	6,70	54,18	34,45	99,50	1,73	
	ТТК№38	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	231**	Яблока 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	
	54-бхн	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17	
	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	
	Итого ОБЕД			1160	39,30	35,99	118,77	941,36	128,67	3,24	14,20	40,41	433,56	112,34	325,83	7,68

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	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	
															Масса порции, г
Завтрак (25% от суточной потребности)	56**	Икра кабачковая	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	0,04	4,67	90,93	18,10	55,80	0,74	
	ГТК №27	Сайда, тушеная в томате с овощами 50/50	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,47	27,65	29,77	148,84	0,63	
	303*	Капа вязкая рисовая	3,08	5,00	31,90	184,86	0,00	0,04	0,02	0,00	4,95	21,60	66,69	0,45	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	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	
	231**	Апельсины свежие	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	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	
			всего (норма — не менее 550г):	21,61	16,79	100,78	632,88	6,10	0,22	0,19	14,17	173,90	102,45	361,06	5,89
			ИТОГО ЗАВТРАК												
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Отурцы свежие	0,7	0,1	1,9	12,00	0	0,04	0,02	4,9	17	14	30	0,5	
	ГТК №47	Суп-лапша с курицей 250/25	3,72	8,47	15,94	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
	491*	Чахохбили 60/40	7,80	7,60	6,40	127,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	210**	Пюре картофельное	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	ГП	Пряники	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	242**	Кисель из черной смородины	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13	
			всего(норма - не менее 800г):	23,81	26,21	132,42	865,80	119,29	0,31	0,26	48,79	125,40	83,87	257,31	4,14
		ИТОГО ОБЕД													

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Белок	жир	углеводы	А/пер.жкв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66		0,01		2,4		3	0,02
ТТКС№3	Запеканка из творога со ступенкой 180/20	12,76	9,70	67,96	505,45	159,64	0,55	1,02	364,91	53,89	450,91	1,49
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
Итого ЗАВТРАК		18,02	18,03	122,59	816,93	199,64	0,62	13,85	416,77	82,65	532,98	5,45
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)												
ТТКС№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 40/60	5,5	6,8	4,9	103,1	62,4	0,2	4,5	43,0	13,2	89,5	1,3
79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125
ТТКС№56	Плов из говядины 85/165	28,92	29,98	49,86	561,66	327,50	0,11	2,60	30,48	25,11	151,01	2,01
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
ГП	Сок яблочный 0.2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
ГП	Вафли «золотые мед»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого ОБЕД		47,48	41,07	151,19	1103,73	389,91	0,43	19,35	140,20	94,70	399,80	7,50

Прем 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, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	11**	Сыр поршиями	15	3,48	4,43			54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
	116**	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,12	9,39	41,52	282,00	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40			
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94			
	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			
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	560	19,50	17,29	95,17	564,48	105,91	0,31	0,40	11,83	407,25	98,48	421,59	5,25			
Обед (35% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83			
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825			
	ТТК№38	Котлеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60			
	102**	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,59	169,20	13,50	0,11	0,10	30,66	45,59	34,30	80,99	1,14			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,00			0,02	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,58			
		<i>всего(норма — не менее 800г):</i>	890	25,69	40,92	97,93	894,50	56,17	0,43	0,40	155,60	171,25	119,02	386,39	8,65			
		ИТОГО ОБЕД																

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г				Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Безкож		жир		углеводы		А, рт. экв./сут	В1, мг/сут		В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
			Мяса порции, г	Безкож	жир	углеводы													
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	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				
	ТТК№27	Салат, тушенная в томате с овощами 50/50	100	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,47	27,65	29,77	148,84	0,63				
	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				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94				
	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				
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30				
	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				
Итого завтрак			745	21,97	14,25	115,35	629,92	28,20	0,19	0,22	20,97	122,81	104,94	352,74	7,03				
Обед (35% от суточной потребности)	22**	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66				
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05				
	итк № 2	Жаркое по-домашнему	250	17,57	32,14	24,68	547,00	0,00	0,52	0,21	9,65	40,98	61,20	257,45	4,31				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
	236**	Компот из свежих яблок	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				
	Итого обед			860	30,04	44,41	106,52	1038,57	0,00	0,82	0,40	29,50	145,35	141,35	462,84	9,54			

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12

Завтрак (25% от суточной потребности)

Обед (35% от суточной потребности)

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы	А, р-т экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут		С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А		Б		
															г	г	г	г	г
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01					
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33					
	303*	Каша пшеничная вязкая	4,80	6,00	28,73	189,00	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18					
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94					
	ГП	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					
	262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36					
			625																
			ИТОГО ЗАВТРАК	20,58	22,30	84,12	614,48	42,10	0,23	0,24	15,61	103,20	82,59	318,14	5,25				
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9				
		79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125				
260*		Гуляш из свинины 50/50	10,64	23,19	2,89	309,00		0,28	0,09	0,92	20,00	22,39	128,62	2,21					
208**		Картофель отварной	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39					
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13					
292**		Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55					
54-б/н		Булочка сладкая	8,93	9,45	56,39	347,00	46,50	0,13	0,09	0,18	52,27	16,13	100,23	1,02					
ГП		Компот из вишни	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17					
			200	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00					
			ИТОГО ОБЕД	38,82	48,17	163,27	1291,69	50,17	3,83	14,47	56,30	408,25	157,29	522,81	9,49				
						всего (порция — не менее 800г):													

№ 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		
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01	0,01	2,4	3	0,02				
11**	Сыр порцирами	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,045	0,045	132,00	75,00	0,15				
144**	Омлет натуральный	200	20,18	30,47	3,66	367,26	457,64	0,11	0,69	149,75	332,07	3,71				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,03	0,00	11,26	37,68	0,94				
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	26,00	0,44				
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	19,00	16,00	2,30				
261**	чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,85	2,52	0,21				
		570	28,86	43,29	52,60	706,74	536,64	0,18	0,81	332,26	61,07	492,27	7,76			
		ИТОГО ЗАВТРАК														
18**	Салат из свежих помидоров с репчатый луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,45	31,83	0,83			
61**	Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	0,05	26,425	65,375	52,3	1,125			
199**	Плов из курицы 83/167	250	21,18	13,08	44,67	381,67	24,33	0,13	0,17	7,53	57,93	219,17	2,47			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	13,52	14,12	45,21	1,13			
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	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	32,48	23,44	0,68				
		880	30,73	26,71	127,99	866,64	34,33	0,25	0,33	53,18	151,63	404,45	6,78			
		ИТОГО ОБЕД														
		Итого (35% от суточной потребности пищевых веществ)														

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 15

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)

всего (норма — не менее 350г);

всего (норма — не менее 800г);

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет И СТАРШЕ

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Минеральные вещества, мг/сут		
														Кальций	Магний	Фосфор
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) 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 (завтрак — 25% от суточной 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 суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	23,50	23,36	94,42		670,42	137,9	0,27	0,42	21,48	235,65	104	414	6,8			

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет И СТАРШЕ

ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Минеральные вещества, мг/сут		
														Кальций	Магний	Фосфор
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) 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 суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,1		952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3			
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	32,02	33,62	127,49		945,41	80	1,04	3,14	53,2	206,80	130	416	7,6			