

*Смирнов Д.А. Вейнши*



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Коллектив Социального питания»  
г. Туапсе  
С. Натучева



## 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 ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ №26, МБОУ ООШ № 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 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	1,18,29	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	0,54						
	261**	чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,85	1,26	0,21						
	ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	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															
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>19,96</b>	<b>21,13</b>	<b>86,59</b>	<b>588,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>14,16</b>	<b>2,17</b>	<b>376,69</b>	<b>48,10</b>	<b>171,74</b>	<b>3,32</b>				
	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															
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>28,07</b>	<b>34,29</b>	<b>149,42</b>	<b>903,97</b>	<b>160,52</b>	<b>0,41</b>	<b>0,33</b>	<b>20,96</b>	<b>146,92</b>	<b>97,36</b>	<b>359,36</b>	<b>7,13</b>				
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															
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>10,88</b>	<b>13,54</b>	<b>41,28</b>	<b>359,40</b>	<b>97,30</b>	<b>1,68</b>	<b>0,61</b>	<b>7,66</b>	<b>320,42</b>	<b>40,94</b>	<b>228,76</b>	<b>4,48</b>					

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 свеклольная	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	72,03	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	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК всего (норма — не менее 300г):</b>			<b>655</b>	<b>19,12</b>	<b>13,45</b>	<b>95,24</b>	<b>588,90</b>	<b>49,01</b>	<b>0,23</b>	<b>2,70</b>	<b>10,98</b>	<b>101,15</b>	<b>147,95</b>	<b>284,98</b>	<b>8,59</b>

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	
Обед (35% от суточной потребности в питательных веществах)	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 краевой 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	
	<b>Итого (норма — не менее 700г):</b>			<b>810</b>	<b>23,63</b>	<b>49,54</b>	<b>94,80</b>	<b>772,82</b>	<b>144,59</b>	<b>0,41</b>	<b>0,40</b>	<b>70,49</b>	<b>121,01</b>	<b>126,43</b>	<b>455,76</b>	<b>9,65</b>

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
Полдник (15% от суточной потребности в питательных веществах)	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
<b>Итого (норма — не менее 300г):</b>			<b>423</b>	<b>9,39</b>	<b>9,04</b>	<b>77,32</b>	<b>428,80</b>	<b>59,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>1,01</b>	<b>165,49</b>	<b>40,12</b>	<b>178,34</b>	<b>2,51</b>

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 в пище)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут						
				вещств)				вещств)			вещств)					вещств)			
				144**	Омлет натуральный	150		15,14	22,86	2,76	276,00	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78	
				ТТК№68	Хлопья кукурузные с молоком 140/20	160		5,17	4,74	19,64	236,70	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47	
				ГП	Хлеб пшеничный	22		1,63	0,20	10,80	51,58	0,00	0,01	0,00	4,40	3,08	14,30	0,24	
				ГП	Пряники	34		2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				264**	Кофейный напиток с молоком	180		2,84	2,41	14,35	45,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
					всего (норма — не менее 500г):	546				72,71	748,68	0,19	0,90	3,21	404,77	56,33	486,88	3,62	
					ИТОГО ЗАВТРАК			26,83	33,61			387,35							
				Обед (35% от суточной потребности в пище)	№ рецептуры*	Наименование блюда		Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут	
вещств)			вещств)				вещств)						вещств)						
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	
62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44				3,94		8,74	82	0,04		0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98	
ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15				6,68		4,67	150	0,05		0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
303*	Каша пшеничная вязкая	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
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04				0,36		10,08	51,00	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		0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
54-7хн	Компот из абрикосов	180	0,27				0,09		7,60	31,80	0,01		0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
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	
	всего (норма — не менее 700г):	870	17,72	19,75	95,83	683,53	0,27	0,29	36,42	120,77	109,32	395,08	6,68						
	ИТОГО ОБЕД																		
Полдник (15% от суточной потребности в пище)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут						
				вещств)				вещств)			вещств)					вещств)			
				ТТК№64	Макаронные отварные с сыром	150		13,2	6,8	29,7	207,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77	
				ГП	Хлеб пшеничный	30		2,22	0,27	14,73	70,34	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	
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30						
	всего (норма — не менее 300г):	480	15,89	7,57	64,74	365,04	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)	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	20,75	20,04	97,19	642,33	858,00	0,14	0,20	90,19	60,59	81,70	205,15	3,28		
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>															
	Обед (35% от суточной потребности)	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	23,82	20,72	103,97	654,93	150,90	0,34	0,32	32,69	221,23	147,59	354,05	6,83		
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>															
ПОЛДНИК (13% от суточной потребности)		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	10,28	12,24	42,21	322,00	95,60	0,13	0,34	2,48	367,53	41,46	282,84	1,21		
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																

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		
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	Яйра кабачковая	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	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	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	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	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	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>530</b>													
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>21,88</b>	<b>29,32</b>	<b>73,19</b>	<b>637,16</b>	<b>56,81</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>5,13</b>	<b>68,09</b>	<b>63,83</b>	<b>241,21</b>	<b>6,06</b>		
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		
	ГТКУ№67	Плов из говядины 70/130	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	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	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	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	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		<i>всего (норма - не менее 700г):</i>	<b>810</b>													
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>36,11</b>	<b>29,10</b>	<b>122,98</b>	<b>931,32</b>	<b>447,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>90,35</b>	<b>119,88</b>	<b>105,57</b>	<b>361,97</b>	<b>7,18</b>		
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГТКУ№61	Блинчики со стухленным 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	
386*		Кефир 1 шт 200гр 2,5%	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20		
		<i>всего (норма - не менее 300г)</i>	<b>350</b>													
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>14,90</b>	<b>13,35</b>	<b>51,02</b>	<b>362,05</b>	<b>40,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,50</b>	<b>1,54</b>	<b>358,29</b>	<b>63,94</b>	<b>331,22</b>	<b>1,77</b>			



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	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24					
			150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,06	0,00	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	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	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36					
			100	0,40	0,40	9,80	47,00	2,75	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32					
			всего (норма — не менее 300г):			485													
Итого полдник			18,43	23,68	38,19	440,39	349,03	0,10	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			73,17	501,49	117,39	0,38	0,68	12,09	524,00	132,00	675,60	5,63		
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>22,04</b>											
	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			<b>109,33</b>	<b>850,87</b>	<b>158,29</b>	<b>0,26</b>	<b>14,41</b>	<b>20,45</b>	<b>324,26</b>	<b>135,27</b>	<b>285,32</b>	<b>7,48</b>		
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>38,72</b>											
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			<b>32,56</b>	<b>306,97</b>	<b>55,80</b>	<b>0,11</b>	<b>0,20</b>	<b>6,33</b>	<b>93,40</b>	<b>31,27</b>	<b>129,50</b>	<b>3,04</b>		
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>13,44</b>												

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)	54-133	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	0,02	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	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23	
		всего (норма — не менее 500г):	570													
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>16,88</b>	<b>12,77</b>	<b>70,61</b>	<b>542,26</b>	<b>45,68</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>2,83</b>	<b>88,09</b>	<b>69,76</b>	<b>259,82</b>	<b>3,98</b>		
	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													
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>35,31</b>	<b>25,63</b>	<b>123,96</b>	<b>848,40</b>	<b>254,60</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>24,29</b>	<b>189,03</b>	<b>86,75</b>	<b>301,37</b>	<b>4,59</b>		
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													
	<b>ИТОГО ПОЛДИК</b>	<b>8,30</b>	<b>9,40</b>	<b>52,40</b>	<b>350,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,36</b>	<b>11,40</b>	<b>270,50</b>	<b>47,00</b>	<b>236,00</b>	<b>3,42</b>			

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		
																3,48	4,43
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10</b>																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15			0,00	54,00	0,00	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15			
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40	0,00	0,00	2,4	0,00	3	0,02			
	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	9,01	9,41	30,14	0,75			
	ГП	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	8,55	3,90	0,00	0,54			
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36		
	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		
				<b>615</b>													
				<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>16,66</b>	<b>23,60</b>	<b>85,02</b>	<b>608,86</b>	<b>99,00</b>	<b>0,10</b>	<b>14,10</b>	<b>4,61</b>	<b>409,44</b>	<b>44,12</b>	<b>180,70</b>	<b>3,18</b>	
	Общ. (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	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	0,60	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	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	0,00	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	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	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		
			<b>851</b>														
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>28,65</b>	<b>36,42</b>	<b>108,08</b>	<b>824,15</b>	<b>178,80</b>	<b>0,43</b>	<b>0,39</b>	<b>30,16</b>	<b>225,24</b>	<b>110,70</b>	<b>397,03</b>	<b>9,42</b>		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК0651	Блинчики со стухшим молоком 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	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	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		
				<b>475</b>													
				<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>13,45</b>	<b>11,67</b>	<b>77,59</b>	<b>447,87</b>	<b>98,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>80,14</b>	<b>45,66</b>	<b>185,42</b>	<b>2,63</b>		

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рт/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Латини	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	15	275	275	62,5	3	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	19,81	20,44	83,81	594,34	166,86	0,22	15,23	237,87	84,49	31,44	4,75	
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней												

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рт/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Латини	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	21	385	385	87,5	4,2	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	27,69	28,07	120,47	829,06	201,88	0,33	36,75	197,13	116,62	377,11	7,09	
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней												

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рт/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Латини	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	9	165	165	37,5	1,8	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	11,56	12,38	51,51	366,59	94,13	0,44	17,04	219,63	40,10	210,62	3,09	
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней												