

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение

Ф.И.О. Руководителя

Подпись Руководителя:

МП

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации

«Комбинат социального питания»

Ш.С.Нагулева

УТВЕРЖДАЮ:

## Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 2023г) 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 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

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
		белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
11**	Сыр поршари	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>18,75</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>				
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>															
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 «золотые 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>20,42</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>				
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>															
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>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>				
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>															
		<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в пищевых веществах)</b>															
		<b>всего (норма — не менее 300г):</b>															

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

Завтрак (25% от суточной потребности в пищевых веществах)

Обед (35% от суточной потребности в пищевых веществах)

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в пищевых веществах)







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: 1 // ДЕНЬ: 4

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
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 5/4/5	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	9,01	9,41	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	8,00	5,60	26,00	0,44	0,44
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	0,21
				<i>веско/норма - не менее 300г/г</i>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>14,57</b>	<b>14,46</b>	<b>82,25</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>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
36**	Салат из свежих овощей 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	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	1,24
216**	Капуста тушеная свежая	150	3,11	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	12,61	13,17	42,20	1,05	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	47	4,41	0,53	29,23	139,96	0,00	0,00	0,03	0,00	11,91	8,33	38,70	0,66	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	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	1,00
				<i>веско/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>62,26</b>	<b>508,44</b>	<b>155,79</b>	<b>343,79</b>	<b>6,81</b>	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ТТК№20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	9,36	24,63	21,5	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29	2,29
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	0,20
				<i>веско (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>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
ГП	Омлет натуральный	75	7,57
ГП	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):		621	21,48
Итого завтрак		23,64	89,49
		657,42	212,74
		0,16	0,50
		5,65	437,63
		62,58	434,75
		2,73	

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого обед	
54-21а	Кукуруза консервированная	60	1,20
ГТК №36	Суп-лапша с курицей 200/25	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
		448,52	797,46
		0,22	448,52
		0,33	98,35
		124,95	93,74
		368,56	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
		265,79	126,08
		0,05	0,29
		2,70	92,53
		24,77	165,48
		1,93	





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**	Макаронная отварная 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	
ТП	Хлеб ржаного-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	
<i>всего (порция – не менее 500г):</i>				<b>766</b>	<b>6,00</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>120,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>2,00</b>	<b>240,00</b>	<b>7,00</b>	<b>18,00</b>	<b>1,00</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>26,66</b>	<b>23,27</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	43,68	0,98	
ТПК №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 ржаного-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	
54-60г	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 мор»		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	
<i>всего (порция – не менее 700г):</i>				<b>860</b>	<b>20,18</b>	<b>16,35</b>	<b>111,42</b>	<b>673,58</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>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>20,18</b>	<b>16,35</b>	<b>111,42</b>	<b>673,58</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>																
ТТКС№30	Омлет 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	
<i>всего (порция – не менее 300г):</i>				<b>500</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>
<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: 9**

		белок	жир	углевод	А.дет.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	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
ТТК№42	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	13,65	122,08	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,90	2,42	19,01	60,60	0,51
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,90	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,09	0,02	0,00	8,90	5,60	26,00	0,44
242**	Кисель из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	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>588,87</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	А.дет.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 120/25	225	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
ТТК№38	Дух (говядина) 50/150	200	17,80	12,70	23,87	290,59	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20
ПП	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
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
287**	Варушка 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
ПП	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
<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>246,20</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	А.дет.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>														
54-23к	Каша ячменная молочная рисовая	150	5,30	5,4	28,70	184,5	26,4	0,05	0,15	0,61	149,00	28,00	134,00	0,42
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,09	2,4	0,00	3	0,02
ПП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	30,66	119,55	0,00	0,00	0,01	0,09	10,20	7,14	33,15	0,56
54-бнн	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
<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>0,18</b>	<b>3,11</b>	<b>174,60</b>	<b>44,24</b>	<b>180,15</b>	<b>1,19</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/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10</b>																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				<i>веско (порция – не менее 500г)</i>														
	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**	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 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>819</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>		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				<i>веско (порция – не менее 700г)</i>														
	36**	Салат из свеклы 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**	Расоленные 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 43/45	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>		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				<i>веско (порция – не менее 300г)</i>														
	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
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (факт) — 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	20,63	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
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (факт) — 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 (суммарно) по СидПин 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 (продукт — 15% от суммарной порции) по СидПин 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 <i>подано</i> (15% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,63	11,58	50,59	362,25	68,16	0,19	0,31	16,64	200,15	54,12	247	3,17