

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

МП

УТВЕРЖДАЮ:  
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат социального питания»  
Ш. С. Нагучева

**Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 2023г)**  
**для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, 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

| 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: 1

|   |              |                              |      |              |              |              |               |               |             |             |              |               |               |               |             |
|---|--------------|------------------------------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 11**         | Сыр портиками                | 20   | 4,64         | 5,91         | 0,00         | 72,00         | 52,00         | 0,01        | 0,06        | 0,15         | 176,00        | 7,00          | 100,00        | 0,20        |
|   | 10**         | Масло сливочное              | 15   | 0,12         | 10,88        | 0,20         | 99            | 60            | 0,00        | 0,015       | 0,00         | 3,6           | 0,00          | 4,5           | 0,03        |
|   | 143**        | Яйцо отварное                | 40   | 5,1          | 4,6          | 0,3          | 63            | 100           | 0,03        | 0,18        | 0,00         | 22            | 5             | 77            | 1           |
|   | 117**        | Каша вязкая молочная овсяная | 200  | 7,98         | 10,62        | 36,50        | 274,00        | 54,60         | 0,22        | 0,18        | 1,24         | 71,12         | 68,26         | 225,66        | 1,64        |
|   | ГП           | Хлеб ржаной-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               | 40   | 2,96         | 0,36         | 21,10        | 94            | 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         | 13,20        | 62            | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 2,83         | 14,20         | 2,40          | 4,40          | 0,36        |
| 231**   | Гречи свежие | 100                          | 0,40 | 0,40         | 9,80         | 47           | 0,00          | 0,03          | 0,02        | 10,00       | 16,00        | 9,00          | 11,00         | 2,20          |             |
| всего (порция — не менее 350г)                                    |              |                              | 625  | 23,36        | 33,14        | 93,18        | 762,02        | 266,60        | 0,33        | 0,51        | 14,22        | 324,44        | 111,38        | 493,77        | 7,00        |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>  |              |                              |      | <b>23,36</b> | <b>33,14</b> | <b>93,18</b> | <b>762,02</b> | <b>266,60</b> | <b>0,33</b> | <b>0,51</b> | <b>14,22</b> | <b>324,44</b> | <b>111,38</b> | <b>493,77</b> | <b>7,00</b> |

| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                                  |     |      |              |              |               |               |              |             |             |              |               |               |               |             |
|--|----------------------------------|-----|------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| веществ  |                                  |     |      |              |              |               |               |              |             |             |              |               |               |               |             |
| 306*   | Горошек консервированный         | 100 | 2,88 | 7,72         | 5,78         | 59,20         | 14,00         | 0,07         | 0,03        | 9,70        | 23,92        | 20,18         | 61,33         | 0,70          |             |
| 108*   | Суп картофельный с клецками      | 250 | 3,56 | 4,59         | 18,79        | 143,75        | 21,05         | 0,01         | 0,08        | 5,75        | 33,4         | 25,35         | 72,23         | 1,18          |             |
| ТТКМед1  | Гуляш из говядины, 50/50         | 100 | 5,15 | 6,68         | 4,67         | 150           | 12,00         | 0,05         | 0,12        | 1,78        | 13,91        | 20,90         | 158,42        | 2,30          |             |
| 210**  | Пюре картофельное                | 180 | 4,80 | 5,76         | 24,53        | 163,80        | 28,56         | 0,16         | 0,13        | 21,80       | 44,37        | 33,30         | 103,91        | 1,21          |             |
| ГП   | Хлеб ржаной-пшеничный            | 29  | 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                   | 50  | 3,70 | 0,45         | 26,38        | 117,00        | 0,00          | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 10,00        | 7,00          | 32,50         | 0,55          |             |
| 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          |             |
| всего (порция — не менее 800г)                                 |                                  |     | 909  | 22,22        | 25,70        | 117,78        | 797,28        | 75,61        | 0,33        | 0,43        | 39,93        | 152,84        | 125,52        | 476,50        | 7,96        |
| <b>ИТОГО ОБЕД</b>  |                                  |     |      | <b>22,22</b> | <b>25,70</b> | <b>117,78</b> | <b>797,28</b> | <b>75,61</b> | <b>0,33</b> | <b>0,43</b> | <b>39,93</b> | <b>152,84</b> | <b>125,52</b> | <b>476,50</b> | <b>7,96</b> |

| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                                      |     |       |              |              |              |               |              |             |             |             |               |              |               |             |
|---|--------------------------------------|-----|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| ТТКМед3   | Блинчики со слущенным молоком 170/30 | 200 | 10,87 | 7,01         | 32,00        | 254,00       |               | 0,23         | 0,21        | 0,19        | 157,72      | 47,92         | 201,63       | 2,09          |             |
| 382*  | Какао с молоком                      | 200 | 4,08  | 3,54         | 17,58        | 118,60       | 24,40         | 0,06         | 0,18        | 1,58        | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00          |             |
| всего (порция — не менее 350г)                                    |                                      |     | 400   | 14,95        | 10,55        | 49,58        | 372,60        | 24,40        | 0,29        | 0,39        | 1,77        | 157,72        | 47,92        | 201,63        | 2,09        |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>  |                                      |     |       | <b>14,95</b> | <b>10,55</b> | <b>49,58</b> | <b>372,60</b> | <b>24,40</b> | <b>0,29</b> | <b>0,39</b> | <b>1,77</b> | <b>157,72</b> | <b>47,92</b> | <b>201,63</b> | <b>2,09</b> |

| Прием пищи  | № рецептуры*                         | Наименование блюда                   | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин          |             |               |               |               | 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: 2</b>                                       |                                      |                                      |                 |                     |               |                |                               |                  |             |               |               |               |                              |              |        |      |
| Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)             |                                      |                                      |                 |                     |               |                |                               |                  |             |               |               |               |                              |              |        |      |
|   | 54-21з                               | Квас из консервированная             | 100             | 2,00                | 0,33          | 10,17          | 52,17                         | 1,20             | 0,02        | 0,03          | 0,03          | 1,92          | 36,67                        | 11,33        | 33,00  | 0,32 |
|   | ТТКМ2                                | Голов из курица 80/170               | 230             | 7,63                | 8,16          | 24,23          | 256,38                        | 9,98             | 0,14        | 0,16          | 7,54          | 20,44         | 67,35                        | 219,16       | 5,46   | 0,75 |
|   | ГП                                   | Хлеб ржаное-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   | 0,44 |
|   | 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 |
|   | ГП                                   | Йогурт 2,5% жирности 1шт.            | 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   | 0,16 |
|   | 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>всего (порция не менее 530г!)</i> |                                      | <b>740</b>      |                     |               |                |                               |                  |             |               |               |               |                              |              |        |      |
|   | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>                |                                      | <b>1821</b>     | <b>13,03</b>        | <b>87,88</b>  | <b>589,71</b>  | <b>26,18</b>                  | <b>0,23</b>      | <b>0,24</b> | <b>10,38</b>  | <b>269,97</b> | <b>117,65</b> | <b>455,32</b>                | <b>7,33</b>  |        |      |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    |                                      |                                      |                 |                     |               |                |                               |                  |             |               |               |               |                              |              |        |      |
|   | 47*                                  | Салат из квашеной капусты            | 100             | 1,7                 | 5             | 4,76           | 83,7                          | 0                | 0,02        | 0,03          | 19,81         | 52,54         | 16,01                        | 33,95        | 0,67   | 0,67 |
|   | 78**                                 | Суп картофельный с горохом           | 250             | 5,50                | 5,28          | 16,33          | 147,50                        | 121,50           | 0,23        | 0,08          | 5,83          | 42,68         | 35,38                        | 88,10        | 2,05   | 2,05 |
|   | ТТКМ40                               | Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160 | 250             | 10,00               | 16,88         | 31,02          | 485,00                        | 0,00             | 0,29        | 0,31          | 36,30         | 37,75         | 72,11                        | 18,82        | 358,11 | 5,30 |
|   | ГП                                   | Хлеб ржаное-пшеничный                | 40              | 2,72                | 0,48          | 13,44          | 68,32                         | 0,00             | 0,06        | 0,04          | 0,00          | 18,02         | 18,82                        | 60,28        | 1,50   | 1,50 |
|   | ГП                                   | Хлеб пшеничный                       | 55              | 4,07                | 0,50          | 27,01          | 128,93                        | 0,00             | 0,00        | 0,01          | 0,00          | 11,00         | 7,70                         | 35,75        | 0,61   | 0,61 |
|   | 338*                                 | Сок желтый                           | 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   | 1,40 |
|   | 338*                                 | Апельсины свежие                     | 100             | 0,90                | 0,20          | 8,10           | 43,00                         | 0,00             | 0,04        | 0,03          | 60,00         | 34,00         | 20,00                        | 23,00        | 0,30   | 0,30 |
|   | <i>всего (порция не менее 800г!)</i> |                                      | <b>995</b>      |                     |               |                |                               |                  |             |               |               |               |                              |              |        |      |
|   | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                   |                                      | <b>25,89</b>    | <b>28,33</b>        | <b>120,86</b> | <b>1000,45</b> | <b>121,50</b>                 | <b>0,64</b>      | <b>0,51</b> | <b>125,94</b> | <b>209,98</b> | <b>178,22</b> | <b>613,20</b>                | <b>11,84</b> |        |      |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                                      |                                      |                 |                     |               |                |                               |                  |             |               |               |               |                              |              |        |      |
|   | 3*                                   | Бульон с сыром 60/10/30              | 100             | 11,6                | 16,6          | 29,66          | 314                           | 118              | 0,08        | 0,14          | 0,22          | 278,4         | 18,9                         | 192          | 0,98   | 0,98 |
|   | ТТКМ25                               | Чай с молоком                        | 180             | 1,37                | 1,22          | 7,20           | 72,90                         | 9,00             | 0,04        | 0,14          | 1,20          | 30,00         | 13,86                        | 83,52        | 0,37   | 0,37 |
|   | 338*                                 | 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   | 3,30 |
|   | <i>всего (порция не менее 350г!)</i> |                                      | <b>430</b>      |                     |               |                |                               |                  |             |               |               |               |                              |              |        |      |
|   | <b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>                |                                      | <b>13,57</b>    | <b>18,42</b>        | <b>51,56</b>  | <b>457,40</b>  | <b>127,00</b>                 | <b>0,17</b>      | <b>0,31</b> | <b>16,42</b>  | <b>332,40</b> | <b>46,26</b>  | <b>292,02</b>                | <b>4,65</b>  |        |      |

| Прим. шпш  | № рецептуры <sup>а</sup>                    | 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: 1 // ДЕНЬ: 3</b>  |   |                    |                 |                     |               |               |                               |              |              |              |               |               |               |                              |        |  |  |  |
| <b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |   |                    |                 |                     |               |               |                               |              |              |              |               |               |               |                              |        |  |  |  |
| 143**  | Яйцо отварное                               | 40                 | 5.1             | 4.6                 | 0.3           | 63            | 100                           | 0.03         | 0.18         | 0.00         | 22            | 5             | 77            | 1                            |        |  |  |  |
| ТГК №21  | Запеканка из творога                        | 180                | 9.96            | 15.52               | 10.96         | 252           | 61.38                         | 0.072        | 0.36         | 0.331        | 268.80        | 38.40         | 349.2         | 1.035                        |        |  |  |  |
| ГП   | Сметана                                     | 20                 | 0.50            | 3.00                | 0.70          | 32.00         | 20.00                         | 0.01         | 0.02         | 0.10         | 18.00         | 2.00          | 12.00         | 0.00                         |        |  |  |  |
| 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                         |        |  |  |  |
| 264**  | 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                         |        |  |  |  |
| 231**  | 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                         |        |  |  |  |
|  | Гречи свежие                                | 100                | 0.40            | 0.30                | 10.30         | 47.00         | 0.00                          | 0.02         | 0.03         | 5.00         | 19.00         | 12.00         | 16.00         | 2.30                         |        |  |  |  |
|  | <i>весов (норма - не менее 550г):</i>       | <b>590</b>         |                 |                     |               | <b>470.00</b> |                               |              |              |              |               |               |               |                              |        |  |  |  |
|  | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                        |                    | <b>23.87</b>    | <b>26.55</b>        | <b>67.78</b>  | <b>584.24</b> | <b>199.38</b>                 | <b>0.21</b>  | <b>0.78</b>  | <b>6.62</b>  | <b>462.52</b> | <b>89.72</b>  | <b>606.41</b> | <b>6.03</b>                  |        |  |  |  |
| <b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>    |   |                    |                 |                     |               |               |                               |              |              |              |               |               |               |                              |        |  |  |  |
| ГП   | Икра кабачковая                             | 100                | 1.20            | 4.73                | 7.70          | 77.50         | 0.02                          | 0.02         | 0.06         | 7.50         | 40.00         | 15.00         | 37.50         | 0.70                         |        |  |  |  |
| 62**   | Борщ с капустой и картофелем                | 250                | 1.8             | 4.93                | 10.93         | 102.5         | 168.25                        | 0.05         | 0.05         | 10.68        | 49.73         | 26.13         | 54.6          | 1.23                         |        |  |  |  |
| 491*   | Чайкобли 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                         |        |  |  |  |
| 303*   | Каша пшеничная вязкая                       | 180                | 4.80            | 6.00                | 28.73         | 189.60        | 0.00                          | 0.13         | 0.02         | 0.00         | 13.16         | 35.88         | 102.56        | 1.18                         |        |  |  |  |
| ГП   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 40                 | 2.72            | 0.48                | 13.44         | 68.32         | 0.00                          | 0.06         | 0.04         | 0.00         | 18.02         | 18.82         | 60.28         | 1.50                         |        |  |  |  |
| ГП   | Хлеб пшеничный                              | 60                 | 4.44            | 5.44                | 6.44          | 7.44          | 8.44                          | 9.44         | 10.44        | 11.44        | 12.44         | 13.44         | 14.44         | 15.44                        |        |  |  |  |
| 241**  | Компот из смеси сухофруктов                 | 200                | 0.66            | 0.10                | 32.00         | 132.00        | 0.00                          | 0.02         | 0.02         | 0.72         | 32.48         | 17.46         | 23.44         | 0.68                         |        |  |  |  |
| ГП   | Молоко 0.2 3.2% (в индивидуальной упаковке) | 200                | 6.00            | 6.40                | 9.40          | 120.00        | 0.00                          | 0.03         | 0.02         | 2.00         | 240.00        | 7.00          | 18.00         | 1.00                         |        |  |  |  |
| 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                         |        |  |  |  |
|  | <i>весов (норма - не менее 800г):</i>       | <b>1230</b>        |                 |                     |               | <b>470.00</b> |                               |              |              |              |               |               |               |                              |        |  |  |  |
|  | <b>ИТОГО ОБЕД</b>                           |                    | <b>29.82</b>    | <b>36.08</b>        | <b>124.83</b> | <b>871.36</b> | <b>176.71</b>                 | <b>12.75</b> | <b>24.65</b> | <b>42.34</b> | <b>421.82</b> | <b>142.73</b> | <b>321.82</b> | <b>23.92</b>                 |        |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |   |                    |                 |                     |               |               |                               |              |              |              |               |               |               |                              |        |  |  |  |
| ГП   | Печенье «печеньиково»                       | 50                 | 3.02            | 5                   | 37            | 205           | 0                             | 0.022        | 0            | 0            | 14.5          | 10            | 45            | 1.02                         |        |  |  |  |
| ГП   | Йогурт 2.5% жирности 1шт.                   | 150                | 4.20            | 3.76                | 16.66         | 117.00        | 15.00                         | 0.05         | 0.00         | 0.90         | 186.00        | 22.50         | 142.50        | 0.16                         |        |  |  |  |
| 338*   | Апельсины свежие                            | 150                | 1.35            | 0.30                | 12.15         | 64.50         | 0.00                          | 0.06         | 0.05         | 90.00        | 51.00         | 30.00         | 34.50         | 0.45                         |        |  |  |  |
|  | <i>весов (норма - не менее 350г):</i>       | <b>350</b>         |                 |                     |               | <b>386.50</b> | <b>15.00</b>                  | <b>0.13</b>  | <b>0.05</b>  | <b>90.90</b> | <b>351.50</b> | <b>62.50</b>  | <b>222.00</b> | <b>1.63</b>                  |        |  |  |  |
|  | <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>                        |                    | <b>8.57</b>     | <b>9.06</b>         | <b>65.81</b>  | <b>386.50</b> | <b>15.00</b>                  | <b>0.13</b>  | <b>0.05</b>  | <b>90.90</b> | <b>351.50</b> | <b>62.50</b>  | <b>222.00</b> | <b>1.63</b>                  |        |  |  |  |



| Прием пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |     |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины         |            |            |           |         | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |  |  |
|------------|--------------|--------------------|-----------------|---------------------|-----|----------|-------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|---------|------------------------------|--------|--------|--|--|
|            |              |                    |                 | белок               | жир | углеводы |                               | А, рети. экв/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний                       | Фосфор | Железо |  |  |

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                          | Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |       | ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |        |
|---|--------------------------|--|-------|---|--------|
| ГП  | Яйца 2,5 % жирности 1шт  | 150  | 4,20  | 3,76  | 16,66  |
| 14**  | Омлет натуральный        | 75   | 7,37  | 11,43   | 1,38   |
| 115**   | Хлеб пшеничный с молоком | 200  | 6,90  | 6,32  | 20,46  |
| ГП  | Хлеб пшеничный           | 30   | 2,22  | 0,27  | 14,73  |
| ГП  | Пшеника                  | 34   | 2,05  | 3,40  | 25,16  |
| 262**   | Чай с лимоном            | 180  | 0,12  | 0,02  | 15,30  |
| всего (порция — не менее 330г)                                    |                          | 669  | 23,05 | 25,20   | 93,58  |
| ИТОГО ЗАВТРАК   |                          |  | 23,05 | 25,20   | 93,58  |
| всего (порция — не менее 530г)                                    |                          | 669  | 23,05 | 25,20   | 93,58  |
| ИТОГО ОБЕД  |                          |  | 47,92 | 41,59   | 145,47 |
| всего (порция — не менее 330г)                                    |                          | 1229   | 47,92 | 41,59   | 145,47 |
| ИТОГО ПОЛДНИК   |                          |  | 15,94 | 18,46   | 37,64  |
| всего (порция — не менее 330г)                                    |                          | 390  | 15,94 | 18,46   | 37,64  |
| ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК                                    |                          |  | 86,91 | 85,25   | 266,69 |
| всего (порция — не менее 1000г)                                   |                          | 1659   | 86,91 | 85,25   | 266,69 |

| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |   | Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |       | ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |        |
|---|---|--|-------|---|--------|
| ГП  | Кукуруза консервированная                   | 100  | 2,00  | 0,33  | 10,17  |
| Т.Т.К №56   | Сул-лапша с курицей 250/25                  | 275  | 2,51  | 9,20  | 15,30  |
| 179**   | Плов из говядины 85/165                     | 250  | 28,92 | 23,99   | 35,29  |
| ГП  | Хлеб ржано-пшеничный                        | 44   | 2,98  | 0,54  | 14,78  |
| ГП  | Хлеб пшеничный                              | 60   | 4,44  | 0,55  | 29,47  |
| 270**   | Напиток из плодов шиповника                 | 200  | 0,68  | 0,28  | 20,76  |
| ГП  | Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке) | 200  | 6,00  | 6,40  | 9,40   |
| 231**   | Гречи свежие                                | 100  | 0,40  | 0,30  | 10,30  |
| всего (порция — не менее 330г)                                    |   | 1229   | 47,92 | 41,59   | 145,47 |
| ИТОГО ОБЕД  |   |  | 47,92 | 41,59   | 145,47 |
| всего (порция — не менее 330г)                                    |   | 1229   | 47,92 | 41,59   | 145,47 |
| ИТОГО ПОЛДНИК   |   |  | 15,94 | 18,46   | 37,64  |
| всего (порция — не менее 330г)                                    |   | 390  | 15,94 | 18,46   | 37,64  |
| ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК                                    |   |  | 86,91 | 85,25   | 266,69 |
| всего (порция — не менее 1000г)                                   |   | 1659   | 86,91 | 85,25   | 266,69 |

| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                   | Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |       | ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |        |
|---|-------------------|--|-------|---|--------|
| ГП  | Омлет натуральный | 150  | 12,71 | 18,00   | 3,30   |
| ГП  | Хлеб пшеничный    | 40   | 2,93  | 0,36  | 24,04  |
| 54-6хн  | Компот из вишни   | 200  | 0,30  | 0,10  | 10,30  |
| всего (порция — не менее 330г)                                    |                   | 390  | 15,94 | 18,46   | 37,64  |
| ИТОГО ПОЛДНИК   |                   |  | 15,94 | 18,46   | 37,64  |
| всего (порция — не менее 330г)                                    |                   | 390  | 15,94 | 18,46   | 37,64  |
| ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК                                    |                   |  | 86,91 | 85,25   | 266,69 |
| всего (порция — не менее 1000г)                                   |                   | 1659   | 86,91 | 85,25   | 266,69 |

| Прием пищи  | № рецептуры* | Наименование блюда                          | Масса порции, г                       | Пищевая ценность, г                   |       |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины       |              |              |           |               | Минеральные вещества/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 потребления пищевых веществ) | 45*          | Салат из белокочанной капусты с морковью    | 100                                   | 1,30                                  | 3,25  | 6,45         | 60,40                         | 205,75         | 0,02         | 0,04         | 0,07      | 17,08         | 24,97                    | 15,08  | 28,30          | 0,47          |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | 189**        | Фрикадельки из говядины, в соусе 50:50      | 100                                   | 8,63                                  | 8,24  | 8,10         | 141,00                        | 12,50          | 0,04         | 0,07         | 1,75      | 22,40         | 14,51                    | 99,63  | 1,33           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | 207**        | Макаронные отварные с маслом                | 180                                   | 6,62                                  | 5,42  | 31,73        | 201,60                        | 22,08          | 0,07         | 0,00         | 0,00      | 5,83          | 25,34                    | 44,60  | 1,33           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | ГП           | Хлеб ржанно-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                              | 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           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | ГП           | Печенье «Сердце Кубани»                     | 51                                    | 3,08                                  | 5,1   | 37,74        | 209,1                         | 0,00           | 0,01         | 0,01         | 4,00      | 14,00         | 8,00                     | 14,00  | 1,40           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | ГП           | Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке    | 200                                   | 1,00                                  | 0,00  | 20,00        | 42,00                         | 0,00           | 0,04         | 0,02         | 12,00     | 19,20         | 10,80                    | 13,20  | 2,64           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | 231**        | Яблоки свежие                               | 120                                   | 0,48                                  | 0,48  | 11,76        | 56,40                         | 0,00           | 0,04         | 0,02         | 0,00      | 0,00          | 0,00                     | 0,00   | 0,00           | 0,00          |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   |              |   |                                       | <i>весов (норма - не менее 550г):</i> |       |              |                               |                |              |              |           |               |                          |        |                |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   |              |   |                                       | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                  |       |              | <b>26,11</b>                  |                |              | <b>23,21</b> |           |               | <b>146,97</b>            |        |                | <b>855,74</b> |  |               | <b>238,33</b> |  |             | <b>0,22</b> |  |              | <b>0,19</b> |  |              | <b>34,83</b> |  |               | <b>107,91</b> |  |               | <b>93,45</b> |  |               | <b>264,94</b> |  |              | <b>8,73</b> |  |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    | 54-13*       | Салат из свежеты                            | 100                                   | 1,38                                  | 4,50  | 7,7          | 76,00                         | 1,13           | 0,02         | 0,03         | 3,80      | 32,00         | 18,00                    | 36,00  | 1,17           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | 108*         | Суп картофельный с клецками                 | 250                                   | 3,56                                  | 4,59  | 18,79        | 143,75                        | 21,05          | 0,01         | 0,08         | 5,75      | 33,4          | 25,35                    | 72,23  | 1,18           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | 184**        | Котлеты домашние 95/5                       | 100                                   | 13,33                                 | 23,64 | 11,74        | 313,33                        | 42,67          | 0,18         | 0,12         | 0,67      | 15,96         | 20,93                    | 143,76 | 3,60           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | 216**        | Калюста тушенная свежая                     | 180                                   | 3,73                                  | 5,83  | 16,97        | 135,00                        | 154,80         | 0,05         | 0,07         | 30,89     | 99,81         | 37,17                    | 72,23  | 1,46           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | ГП           | Хлеб ржанно-пшеничный                       | 50                                    | 3,39                                  | 0,61  | 16,80        | 85,39                         | 0,00           | 0,07         | 0,03         | 0,00      | 22,52         | 23,52                    | 75,38  | 1,88           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | ГП           | Хлеб пшеничный                              | 60                                    | 4,44                                  | 0,55  | 29,47        | 140,65                        | 0,00           | 0,00         | 0,01         | 0,00      | 12,00         | 8,40                     | 39,00  | 0,67           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | ГП           | Вафли «Золотце моря»                        | 15                                    | 2,48                                  | 0,30  | 14,55        | 55,50                         | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,00      | 0,00          | 0,00                     | 0,00   | 0,00           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | 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           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | 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           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   |              |   |                                       | <i>весов(норма - не менее 550г):</i>  |       |              |                               |                |              |              |           |               |                          |        |                |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   |              |   | <b>ИТОГО ОБЕД</b>                     |                                       |       | <b>37,09</b> |                               |                | <b>42,09</b> |              |           | <b>145,60</b> |                          |        | <b>1107,62</b> |               |  | <b>218,52</b> |               |  | <b>3,31</b> |             |  | <b>14,33</b> |             |  | <b>40,20</b> |              |  | <b>437,87</b> |               |  | <b>127,52</b> |              |  | <b>425,01</b> |               |  | <b>10,73</b> |             |  |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 143**        | Ябло отварное                               | 40                                    | 5,1                                   | 4,6   | 0,3          | 63                            | 100            | 0,03         | 0,18         | 0         | 22            | 5                        | 77     | 1              |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | 11**         | Сыр поршилки                                | 20                                    | 4,64                                  | 5,91  | 0,00         | 72,00                         | 52,00          | 0,01         | 0,06         | 0,15      | 176,00        | 7,00                     | 100,00 | 0,20           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | ГП           | Хлеб пшеничный                              | 55                                    | 4,07                                  | 0,50  | 29,02        | 129,25                        | 0,00           | 0,00         | 0,03         | 0,00      | 11,00         | 7,70                     | 35,75  | 0,60           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | 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           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   | 338**        | Апельсины свежие                            | 165                                   | 1,49                                  | 0,33  | 13,37        | 70,95                         | 0,00           | 0,07         | 0,05         | 99,00     | 56,10         | 33,00                    | 37,95  | 0,50           |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   |              |   | <i>весов (норма - не менее 350г):</i> |                                       |       |              |                               |                |              |              |           |               |                          |        |                |               |  |               |               |  |             |             |  |              |             |  |              |              |  |               |               |  |               |              |  |               |               |  |              |             |  |
|   |              |   | <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>                  |                                       |       | <b>15,37</b> |                               |                | <b>11,53</b> |              |           | <b>52,69</b>  |                          |        | <b>375,20</b>  |               |  | <b>152,00</b> |               |  | <b>0,10</b> |             |  | <b>0,32</b>  |             |  | <b>99,18</b> |              |  | <b>276,05</b> |               |  | <b>54,10</b>  |              |  | <b>253,50</b> |               |  | <b>2,53</b>  |             |  |

| Прием пищи  | № рецептуры*      | Наименование блюда  | Масса порции, г                       | Пищевая ценность, г                   |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин       |               |             |              |               |               |               |               |             |
|---|-------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|   |                   |   |                                       | белок                                 | жир          | углеводы     |                               | А, рети/сут   | В1, мг/сут    | В2, мг/сут  | С, мг/сут    | Кальций       | Магний        | Фосфор        | Железо        |             |
| <b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6</b>                                       |                   |   |                                       |                                       |              |              |                               |               |               |             |              |               |               |               |               |             |
| Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)             | П1**              | Сыр порлими   | 15                                    | 3,48                                  | 4,43         | 0,00         | 54                            | 39,00         | 0,005         | 0,045       | 0,11         | 132,00        | 5,25          | 75,00         | 0,15          |             |
|   | Ю**               | Масло сливочное   | 15                                    | 0,12                                  | 10,88        | 0,20         | 99                            | 60            | 0,00          | 0,015       | 0,00         | 3,6           | 0,00          | 4,5           | 0,03          |             |
|   | ТТКМ43            | Ванильки со сгущенным молоком 170/30                          | 200                                   | 10,87                                 | 7,01         | 32,00        | 254,00                        | 0,00          | 0,23          | 0,21        | 0,19         | 157,72        | 47,92         | 201,63        | 2,09          |             |
|   | П1                | Хлеб пшеничный  | 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          |             |
|   | 382*              | Какао с молоком   | 200                                   | 4,08                                  | 3,34         | 17,38        | 118,60                        | 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        | 0,00                          | 0,03          | 0,02          | 10,00       | 16,00        | 9,00          | 11,00         | 2,20          |               |             |
|   |                   |   | <i>весов (норма - не менее 550г):</i> | <i>560</i>                            |              |              |                               |               |               |             |              |               |               |               |               |             |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>  |                   |   |                                       | <b>21,17</b>                          | <b>26,53</b> | <b>74,31</b> | <b>642,94</b>                 | <b>123,40</b> | <b>0,33</b>   | <b>0,49</b> | <b>11,88</b> | <b>467,54</b> | <b>87,71</b>  | <b>436,19</b> | <b>5,28</b>   |             |
| Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)                | 47*               | Салат из квашеной капусты                                     | 100                                   | 1,7                                   | 5            | 4,76         | 85,7                          | 0,00          | 0,02          | 0,03        | 19,81        | 52,54         | 16,01         | 33,95         | 0,67          |             |
|   | 78**              | Суп картофельный с фасолью                                    | 250                                   | 5,30                                  | 5,28         | 16,53        | 147,50                        | 121,50        | 0,23          | 0,08        | 5,83         | 42,68         | 33,58         | 88,10         | 2,05          |             |
|   | 187**             | Терфени мясные (говядина) 65/35                               | 100                                   | 8,37                                  | 8,77         | 9,06         | 149,09                        | 13,00         | 0,05          | 0,08        | 3,11         | 37,66         | 16,66         | 103,49        | 1,34          |             |
|   | 303*              | Каша пшеничная вязкая   | 180                                   | 4,80                                  | 6,00         | 28,73        | 189,60                        | 0,00          | 0,13          | 0,02        | 0,00         | 13,16         | 35,88         | 102,56        | 1,18          |             |
|   | П1                | Хлеб ржано-пшеничный  | 45                                    | 3,05                                  | 0,55         | 15,12        | 76,85                         | 0,00          | 0,06          | 0,03        | 0,00         | 20,27         | 21,17         | 67,84         | 1,69          |             |
|   | П1                | Хлеб пшеничный  | 60                                    | 4,44                                  | 0,55         | 29,47        | 140,65                        | 0,00          | 0,00          | 0,01        | 0,00         | 12,00         | 8,40          | 39,00         | 0,67          |             |
|   | П1                | 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          |             |
|   | П1                | Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства) | 200                                   | 5,40                                  | 5,00         | 21,60        | 133,00                        | 40,00         | 0,08          | 0,34        | 1,40         | 240,00        | 28,00         | 180,00        | 0,20          |             |
|   |                   |   |                                       | <i>весов (норма - не менее 800г):</i> | <i>1135</i>  |              |                               |               |               |             |              |               |               |               |               |             |
|   | <b>ИТОГО ОБЕД</b> |   |                                       |                                       | <b>34,26</b> | <b>31,15</b> | <b>145,27</b>                 | <b>984,39</b> | <b>174,50</b> | <b>0,57</b> | <b>0,60</b>  | <b>34,14</b>  | <b>432,31</b> | <b>169,70</b> | <b>628,94</b> | <b>9,19</b> |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54-40             | Макаронь отварные с сыром                                     | 200                                   | 10,53                                 | 9,07         | 38,13        | 276,93                        | 44,93         | 0,07          | 0,07        | 0,05         | 168           | 14,67         | 133,33        | 1,02          |             |
|   | 242**             | Кусель из черной смородины                                    | 200                                   | 0,14                                  | 0,08         | 24,48        | 114,00                        | 0,00          | 0,02          | 0,02        | 24,00        | 14,00         | 5,38          | 8,94          | 0,14          |             |
|   | 338*              | Апельсины свежие  | 150                                   | 1,35                                  | 0,30         | 12,15        | 64,50                         | 0,00          | 0,05          | 0,03        | 15,00        | 24,00         | 13,50         | 16,50         | 3,30          |             |
|   |                   |   | <i>весов (норма - не менее 250г):</i> | <i>550</i>                            |              |              |                               |               |               |             |              |               |               |               |               |             |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>  |                   |   |                                       | <b>12,02</b>                          | <b>9,45</b>  | <b>74,76</b> | <b>455,43</b>                 | <b>44,93</b>  | <b>0,14</b>   | <b>0,12</b> | <b>39,05</b> | <b>206,00</b> | <b>33,75</b>  | <b>158,77</b> | <b>4,46</b>   |             |



| Прием пищи   | № рецептуры <sup>а</sup> | Наименование блюда                        | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины       |              |              | Минеральные вещества/сут |               |               |               |              |
|--|--------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|  |                          |   |                 | белок               | жир          | углеводы      |                               | А, ретинол/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> |                          |   |                 |                     |              |               |                               |                |              |              |                          |               |               |               |              |
|  | ПП                       | Икра кабачковая                           | 100             | 1,20                | 4,73         | 7,70          | 77,50                         | 0,02           | 0,02         | 0,06         | 7,50                     | 40,00         | 15,00         | 37,50         | 0,70         |
|  | 189**                    | Фрикадельки из говядины в соусе 50:50     | 100             | 8,63                | 8,24         | 8,10          | 141,00                        | 12,50          | 0,07         | 0,07         | 1,75                     | 22,40         | 14,51         | 93,63         | 1,33         |
|  | 207**                    | Макароны отварные с маслом                | 180             | 6,62                | 5,42         | 31,73         | 201,60                        | 22,08          | 0,04         | 0,00         | 0,00                     | 5,83          | 25,34         | 44,60         | 1,33         |
|  | ПП                       | 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         |
|  | ПП                       | Хлеб пшеничный                            | 40              | 2,96                | 0,36         | 11,10         | 94,00                         | 0,00           | 0,00         | 0,02         | 0,00                     | 8,00          | 5,66          | 26,00         | 0,44         |
|  | ПП                       | Печенье «печенюшково»                     | 23              | 1,51                | 2,5          | 18,5          | 102,5                         | 0,00           | 11           | 0,00         | 0,00                     | 6,5           | 5             | 22,5          | 0,51         |
|  | ПП                       | Соус яблочный 0,2 в промывленной упаковке | 200             | 1,90                | 0,00         | 20,00         | 42,00                         | 0,00           | 0,01         | 0,01         | 4,00                     | 14,00         | 8,00          | 14,00         | 1,40         |
|  |                          | <i>всего (порция — не менее 530г/г)</i>   | <b>665</b>      |                     |              |               |                               |                |              |              |                          |               |               |               |              |
|  |                          | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                      |                 | <b>23,28</b>        | <b>21,49</b> | <b>113,85</b> | <b>692,76</b>                 | <b>34,60</b>   | <b>11,17</b> | <b>0,18</b>  | <b>13,25</b>             | <b>105,74</b> | <b>82,86</b>  | <b>268,37</b> | <b>6,46</b>  |
| <b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>    |                          |   |                 |                     |              |               |                               |                |              |              |                          |               |               |               |              |
|  | 62**                     | Борщ с капустой и картофелем              | 250             | 1,8                 | 4,93         | 10,93         | 102,5                         | 168,25         | 0,05         | 0,05         | 10,68                    | 49,73         | 26,13         | 54,6          | 1,23         |
|  | ТТКС№27                  | Сайда, тушенная в томате с овощами 50:50  | 100             | 6,23                | 6,41         | 3,86          | 93,33                         | 0,00           | 0,07         | 0,06         | 4,74                     | 27,66         | 29,77         | 148,84        | 0,63         |
|  | 210**                    | Пюре картофельное                         | 180             | 3,67                | 5,76         | 24,53         | 163,80                        | 28,56          | 0,16         | 0,13         | 21,80                    | 44,37         | 33,30         | 103,91        | 1,21         |
|  | ПП                       | Хлеб ржано-пшеничный                      | 45              | 3,05                | 0,55         | 15,12         | 76,83                         | 0,00           | 0,06         | 0,03         | 0,00                     | 20,27         | 21,17         | 67,84         | 1,69         |
|  | ПП                       | Хлеб пшеничный                            | 60              | 4,44                | 5,44         | 6,44          | 7,44                          | 8,44           | 9,44         | 10,44        | 11,44                    | 12,44         | 13,44         | 14,44         | 15,44        |
|  | 54-б/н                   | 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         |
|  | ПП                       | Вафли «золотые мед»                       | 30              | 3,60                | 0,60         | 29,10         | 111,00                        | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |
|  | 338*                     | Апельсины свежие                          | 110             | 0,99                | 0,22         | 8,91          | 47,30                         | 0,00           | 0,03         | 0,02         | 11,00                    | 17,60         | 9,90          | 12,10         | 2,42         |
|  |                          | <i>всего (порция — не менее 800г/г)</i>   | <b>975</b>      |                     |              |               |                               |                |              |              |                          |               |               |               |              |
|  |                          | <b>ИТОГО ОБЕД</b>                         |                 | <b>24,08</b>        | <b>24,01</b> | <b>109,19</b> | <b>645,02</b>                 | <b>209,33</b>  | <b>9,83</b>  | <b>10,74</b> | <b>62,15</b>             | <b>183,07</b> | <b>142,81</b> | <b>411,73</b> | <b>22,80</b> |
| <b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |                          |   |                 |                     |              |               |                               |                |              |              |                          |               |               |               |              |
|  | ТТКС№30                  | Овядли с повидлом 180:20                  | 200             | 11,26               | 6,89         | 40,76         | 302,42                        | 24,64          | 0,27         | 0,27         | 0,75                     | 20            | 58,73         | 219,65        | 2,69         |
|  | 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 350г/г)</i>   | <b>550</b>      |                     |              |               |                               |                |              |              |                          |               |               |               |              |
|  |                          | <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>                      |                 | <b>17,66</b>        | <b>12,49</b> | <b>63,46</b>  | <b>472,92</b>                 | <b>64,64</b>   | <b>0,40</b>  | <b>0,64</b>  | <b>17,15</b>             | <b>284,00</b> | <b>100,23</b> | <b>416,15</b> | <b>6,17</b>  |

| Прим пищи  | № 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       |  |  |
| <b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8</b>  |              |   |                 |                     |              |               |                               |                |             |              |               |               |               |                              |              |  |  |
| <b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |              |   |                 |                     |              |               |                               |                |             |              |               |               |               |                              |              |  |  |
|  | 75*          | Яйра свежескопная                           | 100             | 2,37                | 0,01         | 22,87         | 185,30                        | 30,92          | 0,03        | 4,20         | 5,67          | 59,22         | 60,92         | 30,13                        | 1,70         |  |  |
|  | ТТКМч41      | 1 Улит из говядины 50/50                    | 100             | 5,15                | 6,68         | 4,67          | 150                           | 12,00          | 0,05        | 0,12         | 1,78          | 13,91         | 20,90         | 158,42                       | 2,30         |  |  |
|  | 303*         | Каши вязкая гречневая                       | 180             | 5,49                | 6,01         | 2,62          | 174,60                        | 23,04          | 0,14        | 0,07         | 0,00          | 10,13         | 86,44         | 130,50                       | 2,92         |  |  |
|  | ГП           | Хлеб ржано-пшеничный                        | 26              | 1,77                | 0,31         | 8,74          | 44,41                         | 0,00           | 0,04        | 0,03         | 0,00          | 11,71         | 12,23         | 39,18                        | 0,98         |  |  |
|  | 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         |  |  |
|  | 266**        | Какао с молоком                             | 180             | 3,67                | 3,19         | 15,82         | 106,20                        | 21,96          | 0,05        | 0,16         | 1,42          | 137,00        | 19,21         | 112,10                       | 0,43         |  |  |
|  |              | <i>всего (норма - не менее 530г)</i>        | <b>626</b>      |                     |              |               |                               |                |             |              |               |               |               |                              |              |  |  |
|  |              | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                        |                 | <b>21,41</b>        | <b>16,56</b> | <b>97,82</b>  | <b>734,51</b>                 | <b>87,92</b>   | <b>0,32</b> | <b>4,60</b>  | <b>8,87</b>   | <b>239,97</b> | <b>205,29</b> | <b>496,34</b>                | <b>8,76</b>  |  |  |
| <b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>    |              |   |                 |                     |              |               |                               |                |             |              |               |               |               |                              |              |  |  |
|  | 54-21з       | Кукуруза консервированная                   | 100             | 2,00                | 0,33         | 10,17         | 52,17                         | 1,20           | 0,02        | 0,03         | 1,92          | 36,67         | 11,33         | 35,00                        | 0,32         |  |  |
|  | 108*         | Суп картофельный с кашами                   | 250             | 3,56                | 4,59         | 18,79         | 143,75                        | 21,05          | 0,1         | 0,075        | 5,75          | 33,4          | 25,35         | 72,23                        | 1,175        |  |  |
|  | 184**        | Котлеты домашние 95/5                       | 100             | 13,33               | 23,64        | 11,74         | 313,33                        | 42,67          | 0,18        | 0,12         | 0,67          | 15,96         | 20,93         | 143,76                       | 3,60         |  |  |
|  | 216**        | Карпуста тушенная свежая                    | 180             | 3,73                | 5,83         | 16,97         | 135,00                        | 154,80         | 0,05        | 0,07         | 30,89         | 99,81         | 37,17         | 72,25                        | 1,46         |  |  |
|  | ГП           | Хлеб ржано-пшеничный                        | 45              | 3,05                | 0,55         | 15,12         | 76,85                         | 0,00           | 0,06        | 0,03         | 0,00          | 20,27         | 21,17         | 67,84                        | 1,69         |  |  |
|  | ГП           | Хлеб пшеничный                              | 60              | 4,44                | 0,55         | 29,47         | 140,65                        | 0,00           | 0,00        | 0,01         | 0,00          | 12,00         | 8,40          | 39,00                        | 0,67         |  |  |
|  | 270**        | Напиток из плодов шиповника                 | 200             | 0,68                | 0,28         | 20,76         | 88,00                         | 98,00          | 0,02        | 0,06         | 100,00        | 21,34         | 3,44          | 3,44                         | 0,64         |  |  |
|  | 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         |  |  |
|  |              | <i>всего (норма - не менее 800г)</i>        | <b>1135</b>     |                     |              |               |                               |                |             |              |               |               |               |                              |              |  |  |
|  |              | <b>ИТОГО ОБЕД</b>                           |                 | <b>36,79</b>        | <b>42,18</b> | <b>132,42</b> | <b>1069,75</b>                | <b>317,72</b>  | <b>3,43</b> | <b>14,40</b> | <b>141,22</b> | <b>479,45</b> | <b>134,80</b> | <b>451,52</b>                | <b>10,56</b> |  |  |
| <b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |              |   |                 |                     |              |               |                               |                |             |              |               |               |               |                              |              |  |  |
|  | 54-60        | Яйца отварные                               | 40              | 4,8                 | 4            | 0,3           | 56,6                          | 62,4           | 0,02        | 0,14         | 0,00          | 19            | 4,2           | 67                           | 0,87         |  |  |
|  | 1**          | Бутерброд с маслом сливочным 60/20          | 80              | 4,35                | 13,51        | 27,50         | 250,24                        | 73,60          | 0,06        | 0,40         | 0,00          | 15,46         | 7,73          | 41,40                        | 0,65         |  |  |
|  | ТТКМч25      | Чай с молоком                               | 200             | 1,52                | 1,36         | 8,00          | 81,00                         | 10,00          | 0,04        | 0,16         | 1,33          | 33,33         | 15,40         | 92,80                        | 0,41         |  |  |
|  | 338*         | Груши свежие                                | 120             | 0,48                | 0,36         | 12,36         | 56,40                         | 0,00           | 0,02        | 0,02         | 6,00          | 22,80         | 14,40         | 19,20                        | 2,76         |  |  |
|  |              | <i>всего (норма - не менее 330г)</i>        | <b>440</b>      |                     |              |               |                               |                |             |              |               |               |               |                              |              |  |  |
|  |              | <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>                        |                 | <b>11,15</b>        | <b>19,23</b> | <b>48,16</b>  | <b>444,24</b>                 | <b>146,00</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,72</b>  | <b>7,33</b>   | <b>90,59</b>  | <b>41,73</b>  | <b>220,40</b>                | <b>4,69</b>  |  |  |







СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

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, витаминных и минеральных веществах (суммарная) 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, витаминных и минеральных веществах: базисная — 25% от суммарной 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 запиток (25% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней                                    | 22,3                | 23,1 | 98,34    | 692                           | 136             | 1,41       | 1,8        | 38,60                        | 259,16  | 199,17 | 397    | 6,38   |

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

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, витаминных и минеральных веществах (суммарная) 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, витаминных и минеральных веществах: базисная — 35% от суммарной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | 31,5                | 32,2 | 134,05   | 952                           | 245             | 0,49       | 0,56       | 24,5                         | 420     | 420    | 105    | 6,3    |
| Итого обед (35% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней                                       | 31,8                | 32,1 | 128,20   | 923                           | 243             | 2,95       | 6,79       | 64,08                        | 320,82  | 144    | 456,59 | 11,9   |

СЕЗОН:ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛДНИК

|  | Пищевая ценность, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины         |            |            |           | Минеральные вещества/сут |        |        |        |
|--|---------------------|------|----------|-------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|--------------------------|--------|--------|--------|
|  | белок               | жир  | углеводы |                               | А, рет. экв./сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций                  | Магний | Фосфор | Железо |
| Поверхность в пищевых веществах энергии, витаминов и минеральных веществ (средняя) по СанПиН 2.3.2.4.390-20                          | 90                  | 92   | 383      | 2720                          | 900              | 1,4        | 1,6        | 70        | 1200                     | 1200   | 300    | 18     |
| Потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полюс — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.390-20 | 13,5                | 13,8 | 57,45    | 408                           | 133              | 0,21       | 0,24       | 10,5      | 180                      | 180    | 45     | 2,7    |
| Итого найдено (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней                                | 13,9                | 14,0 | 56,70    | 419                           | 88               | 0,2        | 0,39       | 29,19     | 251,74                   | 61     | 281    | 3,5    |