

**Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 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



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат общественного питания»  
Ш.С.Нагучева

УТВЕРЖДАЮ:

24.07.2023  
МО Туапсинский район



Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	№ 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			
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
11**	Сыр порционный		15	3,48	4,43	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00				
10**	Масло сливочное			0,08	7,25	66	40		0,01		2,4		3				
143**	Яйцо отварное		10	5,1	4,6	63	100	0,03	0,18		22	5	77				
117**	Каша вязкая молочная овсяная		40	5,99	4,6	206	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25				
ЛП	Хлеб ржанко-пшеничный		150	3,06	7,97	27,38	34	0,02	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14				
ЛП	Хлеб пшеничный		20	1,36	0,24	6,72	34	0,03	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00				
262**	Чай с лимоном		40	2,96	0,36	21,10	94		0,02	2,83	14,20	2,40	4,40				
231**	Гречи свежее		180	0,12	0,02	15,20	62		0,30	10,30	47	0,00	0,00				
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b> <i>всего (норма — не менее 500г):</i>				100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00		
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				555	19,49	25,17	81,13	625,44	219,95	0,26	0,45	8,87	313,29	90,86	400,79	6	
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
54**	Овощи свежие		60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0		
108*	Суп картофельный с клецками 150/50		200	2,85	3,67	15,03	115	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0			
210**	Тушен из говядины 50/50		100	5,15	6,68	3,17	150	12,00	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2			
ЛП	Хлеб жарено-пшеничный		150	3,06	4,80	20,45	137	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1			
ЛП	Хлеб пшеничный		28	1,90	0,34	9,41	48	0,00	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1			
236**	Компот из свежих плодов (яблоки)		50	3,70	0,45	24,55	117,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0			
<b>ИТОГО ОБЕД</b> <i>всего (норма — не менее 700г):</i>				200	0,16	0,16	27,88	0,00	0,00	0,90	14,18	5,14	4,40	0,0	0,0		
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				788	17,24	16,16	101,62	687,32	41,80	0,33	0,37	28,39	124,60	102,64	399,89	7,0	
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
ТТКС№30	Омлет с помидором 130/20		150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,0		
382*	Каша с молоком		200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,4		
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b> <i>всего (норма — не менее 300г):</i>				350	12,53	8,71	48,15	345,42	42,88	0,26	0,39	2,15	167,22	65,39	289,30	2,5	



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: 2

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
	ТТКС№2	Плов из курицы/0/130	200	10,40	8,97	18,08	205,10	0,00	0,11	0,13	6,03	16,35	54,04	175,33	4,37
	ТТ1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,03	0,02	0,02	9,01	9,41	30,14	0,75	0,75
	ТТ1	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
	ТТ1	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>520</b>	<b>20,78</b>	<b>14,69</b>	<b>69,78</b>	<b>499,30</b>	<b>119,80</b>	<b>0,26</b>	<b>0,53</b>	<b>17,93</b>	<b>281,76</b>	<b>109,05</b>	<b>427,07</b>	<b>6,30</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28		
78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64		
ТТКС№3	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	200	8,00	13,00	18,30	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24		
ТТ1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,43	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13		
ТТ1	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		
ТТ1	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		
338*	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,00	0,05	0,04	72,00	40,80	24,00	27,60	0,36		
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>860</b>	<b>21,00</b>	<b>20,22</b>	<b>101,57</b>	<b>804,27</b>	<b>219,45</b>	<b>0,52</b>	<b>0,64</b>	<b>119,95</b>	<b>157,63</b>	<b>148,31</b>	<b>493,26</b>	<b>9,60</b>	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности и потребления пищевых веществ)																
3*	Бульон с сыром 30/5/15	50	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49		
ТТКС№25	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		
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		
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>380</b>	<b>7,77</b>	<b>10,12</b>	<b>36,73</b>	<b>300,40</b>	<b>68,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>16,31</b>	<b>193,20</b>	<b>36,81</b>	<b>196,02</b>	<b>4,16</b>	

3



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	Железо			
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3</b>																		
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																		
42**	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23	439,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636				
ТТК №21	Завтрак из творога	130	8,3025	12,93	9,13	210	51,15	0,06	0,3	0,2925	224,0025	32,0025	291	0,8625				
ПП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00					
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	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	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
264**	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				
231**	Натуральный йогурт	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60				
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>17,82</b>	<b>19,41</b>	<b>68,20</b>	<b>488,00</b>	<b>531,07</b>	<b>0,21</b>	<b>0,65</b>	<b>14,31</b>	<b>419,19</b>	<b>97,24</b>	<b>509,85</b>	<b>3,43</b>				
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>																		
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																		
ПП	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				
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				
491*	Чахохбили 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30												
303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	158,00		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98				
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	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				
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				
231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64				
ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00				
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>25,92</b>	<b>26,38</b>	<b>132,01</b>	<b>874,70</b>	<b>134,61</b>	<b>3,26</b>	<b>14,19</b>	<b>27,76</b>	<b>389,04</b>	<b>115,23</b>	<b>280,99</b>	<b>8,30</b>				
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>																		
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																		
ПП	Печенье «Сердце Кубани»	51	3,077	5,1	37,74	209,1												
ПП	Йогурт 2,5 % жирности	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	130	1,17	0,26	10,53	55,90	0,00	0,05	0,04	78,00	44,20	26,00	29,90	0,39				
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>8,45</b>	<b>9,12</b>	<b>64,93</b>	<b>382,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>78,90</b>	<b>230,20</b>	<b>48,50</b>	<b>172,40</b>	<b>0,55</b>				
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>																		

4



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: 4

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого завтрак	
19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58
ТТК №27	Сайда, тушеная в томате с овощами 5/4/5	90	5,61
305*	Рис припущенный	150	3,64
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96
261**	Чай с сахаром	180	0,06
<b>Итого завтрак</b>		<b>540</b>	<b>14,21</b>
			<i>весов/норма - не менее 500г:</i>
			<b>14,49</b>
			<b>79,16</b>
			<b>489,95</b>
			<b>82,75</b>
			<b>0,14</b>
			<b>0,13</b>
			<b>9,24</b>
			<b>65,58</b>
			<b>71,70</b>
			<b>273,56</b>
			<b>2,91</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
36**	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,80
72**	Рассолыник ленинградский	200	1,62
ТТК №26	Котлеты из куриного филе	90	6,30
216**	Калупста тушеная свежая	150	3,11
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90
ПП	Хлеб пшеничный	47	4,41
242**	Кисель из черной смородины	200	0,14
ПП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00
<b>Итого обед</b>		<b>975</b>	<b>26,28</b>
			<i>весов/норма - не менее 700г:</i>
			<b>26,66</b>
			<b>112,70</b>
			<b>807,46</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)		Итого полдник	
ТТК №20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23
ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40
<b>Итого полдник</b>		<b>350</b>	<b>15,63</b>
			<i>весов/норма - не менее 300г:</i>
			<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>

5



НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

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>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
	ПП	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	
	144**	Омлет натуральный	75	7,57	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39	
	115***	Хлопья кукурузные с молоком 140/10	150	5,17	4,74	15,34	126,00	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47	
	ПП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	ПП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40									
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	<b>21,70</b>	<b>23,66</b>	<b>92,20</b>	<b>664,40</b>	<b>212,74</b>	<b>0,16</b>	<b>0,49</b>	<b>5,65</b>	<b>438,23</b>	<b>63,00</b>	<b>436,70</b>	<b>2,76</b>	
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
	54***	Орница свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	6	0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3	
	ТТК №23	Суд-лапша с курицей 200/25	225	2,05	7,53	11,17	93	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,8	0,52	
	179***	Плов из говядины 70/130	200	23,13	23,99	35,29	449,00	262,00	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51	
	ПП	Хлеб ржано-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	
	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	
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
	231**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>32,55</b>	<b>32,72</b>	<b>111,68</b>	<b>838,13</b>	<b>365,60</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>	<b>115,58</b>	<b>121,15</b>	<b>110,41</b>	<b>439,70</b>	<b>7,19</b>	
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
	42	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23,4	439,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636	
	54-1о	Омлет натуральный	100	8,47	12,00	2,20	150,33	122,00	0,04	0,27	0,20	73,33	11,33	135,33	1,40	
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32			0,01		6,00	4,20	19,50	0,33	
	54-6хн	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	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	<b>3,90</b>	<b>11,61</b>	<b>12,47</b>	<b>35,64</b>	<b>286,85</b>	<b>566,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>5,32</b>	<b>106,72</b>	<b>42,86</b>	<b>191,54</b>	<b>2,56</b>

6



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр пошевицкий	15	3,48	4,43	0,13	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01	0,01	0,14	2,4	3	0,02	
	ТТКМБЗ4	Блинчики со ступенчатым молоком 130/20	150	8,15	5,26	13,38	177,00	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	ПП	Хлеб пшеничный	43	3,18	0,38	21,12	101,29	0,00	0,00	0,02	0,00	8,60	6,02	27,95	0,48
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,00	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
<b>Итого завтрак</b>				<b>19,05</b>	<b>20,99</b>	<b>62,41</b>	<b>560,69</b>	<b>100,96</b>	<b>0,27</b>	<b>0,42</b>	<b>13,67</b>	<b>417,49</b>	<b>77,22</b>	<b>382,48</b>	<b>5,29</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	44,00	30,50	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
	78**	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,22	13,22	118,00	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
	187**	Тефтели мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	138,00		0,11	0,02	10,97	29,90	83,47	0,98	
	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
	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
ПП	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	
<b>Итого обед</b>				<b>28,22</b>	<b>26,48</b>	<b>122,33</b>	<b>803,00</b>	<b>202,20</b>	<b>0,48</b>	<b>0,58</b>	<b>20,78</b>	<b>369,87</b>	<b>140,13</b>	<b>533,91</b>	<b>7,36</b>

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-40	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
	338*	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64
<b>Итого полдник</b>				<b>9,12</b>	<b>7,12</b>	<b>62,80</b>	<b>373,30</b>	<b>33,70</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>36,04</b>	<b>159,20</b>	<b>27,38</b>	<b>122,14</b>	<b>3,55</b>
<b>Итого (норма - не менее 300г)</b>			<b>470</b>												

7



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>															
<b>Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)</b>															
	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	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**	Макаронные 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
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ПП	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
	ПП	Печенье «Сердце Кубань»	36	2,17	3,60	26,64	147,60								
	ПП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	12,60	7,20	12,60	0,00
	ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>766</b>	<b>26,36</b>	<b>22,50</b>	<b>111,47</b>	<b>673,60</b>	<b>35,65</b>	<b>3,15</b>	<b>14,11</b>	<b>10,12</b>	<b>302,83</b>	<b>70,39</b>	<b>219,67</b>	<b>4,69</b>
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	10,4	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
	ТТКС№27	Салата тушеная в томате с овощами 5/45	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	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,97	0,35	9,75	49,71	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,71	1,09
	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
	54-6хн	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								
	231**	Трушки 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
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>914</b>	<b>20,40</b>	<b>19,97</b>	<b>119,62</b>	<b>709,91</b>	<b>78,28</b>	<b>0,33</b>	<b>0,32</b>	<b>50,07</b>	<b>168,25</b>	<b>128,15</b>	<b>383,89</b>	<b>7,35</b>
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
	ТТКС№30	Оладьи 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
	338**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<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>88,55</b>	<b>338,24</b>	<b>5,50</b>

8



НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

	белок	жир	углеводы	А,рет.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>														
54***	Повидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
ТТКС№1	Гречиш на говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
303**	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	146,00	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
ГП	Хлеб вязано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,41	9,41	30,14	0,75
ГП	Хлеб ржанно-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
266***	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>18,05</b>	<b>15,86</b>	<b>66,10</b>	<b>331,20</b>	<b>135,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,42</b>	<b>13,86</b>	<b>197,99</b>	<b>139,88</b>	<b>456,97</b>	<b>6,83</b>

<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>		<b>ИТОГО ОБЕД</b>												
		всего (норма — не менее 700г):												
16***	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,4	40		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34
108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
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
216***	Калюста тушенная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22
ГП	Хлеб ржанно-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	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
54-13хн	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>973</b>	<b>30,24</b>	<b>40,75</b>	<b>98,89</b>	<b>888,80</b>	<b>282,24</b>	<b>3,35</b>	<b>14,35</b>	<b>115,75</b>	<b>410,27</b>	<b>107,47</b>	<b>363,57</b>	<b>8,82</b>

<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>												
		всего (норма — не менее 300г):												
54-60	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
1*	Бульброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	40,00	0,03	0,02		8,40	4,20	22,50	0,35
ТТКС№25	Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41
338**	Груши свежие	105	0,42	0,32	10,82	49,35	0,00	0,02	0,02	5,25	19,95	12,60	16,80	2,42
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>385</b>	<b>9,10</b>	<b>13,16</b>	<b>34,01</b>	<b>322,95</b>	<b>112,40</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>6,58</b>	<b>114,02</b>	<b>36,40</b>	<b>199,10</b>	<b>4,05</b>

9



НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28
ТТК№26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	12,12	110,00	18,40	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
305*	Рис пропаренный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	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	0,00	0,02	0,00	8,00	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
231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
<b>Итого завтрак</b>		<b>640</b>	<b>15,57</b>	<b>11,96</b>	<b>112,81</b>	<b>623,79</b>	<b>140,65</b>	<b>0,16</b>	<b>0,40</b>	<b>37,41</b>	<b>92,41</b>	<b>117,69</b>	<b>287,37</b>	<b>5,65</b>

всего (норма - не менее 500г):

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

56**	Икра из кабачков	60	1,64	4,31	8,72	80,00	0,00	0,02	0,02	2,80	54,56	10,86	33,48	0,44
66**	Пи из свежей капусты с картофелем(с крупицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
ТТК№28	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	12,70	21,27	241,00	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**	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90
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
<b>Итого обед</b>		<b>833</b>	<b>36,31</b>	<b>27,19</b>	<b>118,64</b>	<b>789,00</b>	<b>246,20</b>	<b>0,22</b>	<b>0,26</b>	<b>24,46</b>	<b>230,57</b>	<b>88,63</b>	<b>308,33</b>	<b>5,15</b>

всего(норма - не менее 700г):

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

54-25г	Каша жидкая молочная рисовая	150	5,3025	5,4	28,7025	184,5	26,4	0,0525	0,15	0,6075	149,0025	27,9975	134,0025	0,42
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	7,70	3	0,02
ПП	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	33,06	128,93	0,00	0,00	0,01	0,00	11,00	7,70	35,75	0,60
54-6гн	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
<b>Итого полдник</b>		<b>415</b>	<b>9,75</b>	<b>13,25</b>	<b>72,20</b>	<b>422,23</b>	<b>70,48</b>	<b>0,06</b>	<b>0,18</b>	<b>3,11</b>	<b>175,40</b>	<b>44,80</b>	<b>182,75</b>	<b>1,23</b>

всего (норма - не менее 300г):



НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

		белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
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
209**	Картофель в молоке	150	5,52	4,52	26,45	168,00	8,34	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
ТТК№50	Чай с шиповником	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	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,90	24,00	13,50	16,50	3,30
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>28,09</b>		<b>33,41</b>	<b>96,89</b>	<b>795,73</b>	<b>214,74</b>	<b>3,31</b>	<b>14,23</b>	<b>100,10</b>	<b>308,52</b>	<b>80,06</b>	<b>242,10</b>	<b>10,07</b>
		<i>всего (норма — не менее 500г);</i>												

<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>														
36**	Салат из свежих с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77
72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
ТТК№29	Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45	90	14,35	17,78	10,20	198,00	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19
207**	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	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
264**	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
231**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>33,96</b>		<b>35,57</b>	<b>111,79</b>	<b>789,00</b>	<b>215,50</b>	<b>0,32</b>	<b>0,50</b>	<b>22,97</b>	<b>304,62</b>	<b>125,14</b>	<b>431,46</b>	<b>7,15</b>
		<i>всего (норма — не менее 700г);</i>												

<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>														
ТТК№20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	9,36	24,63	215	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29
ГП	Йогурт 2,5 % жирности	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>14,83</b>		<b>13,52</b>	<b>51,09</b>	<b>379,00</b>	<b>42,50</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>11,53</b>	<b>269,90</b>	<b>81,41</b>	<b>340,20</b>	<b>4,65</b>
		<i>всего (норма — не менее 300г)</i>												

14



СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 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 (завтрак — 25% от сумочной нормы) 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 сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	20,11	20,21	84,01	595,00	179,0	0,82	3,18	23	284,00	92	364	5,4

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 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 (обед — 35% от сумочной нормы) 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 сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,21	27,21	113,08	799,16	204	1,24	4,58	59	278,00	122	398	7,5



СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (относительная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2330	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (абсолютная) — 15% от суточной нормы) по СанПиН 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 найдено (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,36	11,20	50,50	337,75	108	0,18	0,30	18	200,00	55	242	3