

сполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Ш.С.Научева



Примерное двухнедельное цикличное меню (сезон: осень 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

24.07.2023
МО Туапсинский район

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			Белок	жир	Углеводы		А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчат	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	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	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03	
	143**	Яйцо отварное	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5	77	1	
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	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 ржано-пшеничный	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	94			0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	231**	Груши свежие	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
			<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	23,70	33,10	95,36	770,36	266,60	0,33	0,52	9,22	329,69	116,73	506,31	7,28
	ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	108*	Суп картофельный с клецками	3,5625	4,5875	18,7875	143,75	0	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175	
	ТТК №1	Гуляш из говядины 50/50	5,15	6,68	3,17	150		0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	210**	Пюре картофельное	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	3,13	0,55	15,46	78,57	0,00	0,07	0,05	0,00	20,72	21,64	69,33	1,73	
	ГП	Хлеб пшеничный	4,44	0,54	29,46	140,67	0,00	0,00	0,03	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66	
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94	
			<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	20,81	18,38	121,19	802,79	40,26	0,43	0,44	35,13	155,58	128,73	477,29	8,51
	ИТОГО ОБЕД														
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК №24	Блинчики со стухенным молоком 170/30	10,87	7,01	18,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
382*		Каша с молоком	4,08	3,54	17,38	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48	
		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	14,95	10,55	35,69	354,60	24,40	0,29	0,40	1,78	309,94	69,26	326,19	2,57	
ИТОГО ПОЛДНИК															

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

Премия пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда				Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
		Белок	Жиры	Углеводы	А.р.т.кв./сут		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут		Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																		
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	22	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9					
	ТТКС№2	Плов из курицы 80/170	13,00	11,21	22,60	256,38	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46					
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31					
	ПП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44					
	ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	5,40	5,00	21,60	153,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20					
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			24,84	17,19	80,86	585,16	0,33	0,60	26,44	298,21	137,62	503,91	8,31				
	ИТОГО ЗАВТРАК																	
	Обед (35% от суточной потребности)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	1,30	3,25	6,45	60,40	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47				
		78**	Суп картофельный с горохом	5,50	5,28	16,53	147,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05				
		ТТКС№3	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	10,00	16,25	22,88	485,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	358,11	5,30				
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	4,5	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69					
ПП		Хлеб пшеничный	6,0	4,44	29,47	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67					
ПП		Сок яблочный	2,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40					
338*		Апельсины свежие	1,22	0,27	10,94	58,05	0,00	0,05	0,04	81,00	45,90	31,05	0,41					
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>			26,51	26,15	121,38	1010,45	0,66	0,48	144,21	197,56	187,34	626,40	11,98					
Полдник (15% от суточной потребности)	3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	192	0,98					
	ТТКС№25	Чай с молоком	180	1,37	7,20	72,90	9,00	0,04	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37					
	338*	Яблоки свежие	150	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30					
	<i>всего (норма — не менее 350г):</i>			430	13,37	51,56	457,40	127,00	0,17	16,42	332,40	46,26	292,02	4,65				
ИТОГО ПОЛДНИК																		

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	углеводы	A, ретинол/сут	B1, мг/сут		B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
															г	г
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	42**	Салат из моркови с яблоками	100	0,17	8,52	39	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06			
	ГПК №21	Запеканка из творога	180	9,963	10,957	252	61,38	0,072	0,36	0,351	268,803	349,2	1,035			
	ГП	Сметана	20	0,50	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	1,31			
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	0,44			
	264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	0,14			
	231**	Нектарины	100	0,90	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	34,00	0,60			
		всего (норма — не менее 550г):	675													
		ИТОГО ЗАВТРАК	20,92	22,25	78,48	571,78	834,38	0,26	0,76	16,12	480,34	122,85	608,47	4,59		
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Яйра кабачковая	100	1,20	7,70	77,50	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70		
62**		Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	1,225			
491*		Чахохбили 60/40	100	7,80	6,40	127,00										
303*		Каша пшеничная вязкая	180	4,80	28,75	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69		
ГП		Хлеб пшеничный	60	4,44	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67		
241**		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	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	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
231**		Яблоки свежие	150	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30		
		всего (норма — не менее 800г):	1285													
	ИТОГО ОБЕД	30,35	31,45	154,44	1036,60	168,27	3,33	14,22	35,90	431,63	144,54	359,44	10,44			
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Печенье «печеньиков»	50	3,02	37	205	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02		
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	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	12,15	64,50	0,00	0,06	0,05	90,00	51,00	30,00	34,50	0,45		
		всего (норма — не менее 350г):	350													
		ИТОГО ПОЛДИК	8,57	9,06	65,81	386,50	15,00	0,13	0,05	90,90	251,50	62,50	222,00	1,63		

Прем 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	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА																
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	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	93,63	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 ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
	ГП	Хлеб пшеничный	41	3,04	0,37	21,63	96,35	0,00	0,00	0,02	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45	
	ГП	Печенье «Сердце Кубани»	36	2,62	6,12	24,48	165,60									
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	231**	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	12,60	15,40	3,08	
			<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	832	25,95	21,33	135,23	794,13	167,58	0,28	0,20	37,25	102,60	102,66	273,02	9,80
	ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежесы	100	1,38	4,50	7,67	76,00	1,13	0,13	3,80	33,33	18,75	36,25	1,17		
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	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**	Капуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,10	0,38	10,42	52,94	0,00	0,04	0,02	0,00	13,96	14,58	46,73	1,16	
	ГП	Хлеб пшеничный	41	0,70	0,38	20,14	96,11	0,00	0,00	0,01	0,00	8,20	5,74	26,65	0,46	
	ГП	Вафля «золотце мор»	15	2,48	0,30	14,55	55,50									
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,06	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	0,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			<i>всего (норма - не менее 800г):</i>	1117	27,34	46,18	137,57	1106,64	219,65	3,51	14,35	44,00	458,85	134,67	420,27	10,97
ИТОГО ОБЕД																
Полдник (15% от суточной потребности)	54-60	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87	
	11**	Сыр порционный	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	54	0,92	0,50	26,52	126,59	0,00	0,00	0,01	0,00	10,80	7,56	35,10	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	145	1,31	0,29	11,75	62,35	0,00	0,06	0,04	87,00	49,30	29,00	33,35	0,44	
		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	459	11,73	10,89	48,58	357,54	114,40	0,08	0,25	87,18	266,05	49,16	238,25	2,34	
ИТОГО ПОЛДНИК																

Прем 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	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,195	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03	
	ТТК№24	Блинчики со стученым молоком 170/30	200	10,87	7,01	18,11	236,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
	231**	Яблока 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	
		всего (норма — не менее 350г):		625												
		ИТОГО ЗАВТРАК			22,48	26,86	72,68	683,50	123,40	0,34	0,50	16,88	478,54	94,31	451,44	6,55
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	50,83	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
		78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
187**		Тефтели 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	
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
ПП		Сок яблочный	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	
ПП		Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
		всего (норма — не менее 800г):		1135	33,65	32,19	144,28	971,69	223,83	0,58	0,61	27,54	405,19	172,52	630,61	9,18
		ИТОГО ОБЕД														
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		54-40	Макаронные 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**	Хлеб из чёрной 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	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	
		всего (норма — не менее 350г):		550	12,02	9,45	74,76	455,43	44,93	0,14	0,12	39,05	206,00	33,75	158,77	4,46
	ИТОГО ПОЛДНИК															

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Прим. 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						
Завтрак (25% от суточной потребности)	вещств)	потребления пищи	вещств)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50			
				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	93,63	1,33			
				207**	Макароны 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 ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31			
				ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	105,75	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50			
				ГП	Печенье «печеньково»	50	3,02	5	37	205	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02			
				ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40			
				всего (норма — не менее 550г):				710	25,68	19,58	134,23	767,13	46,28	0,24	0,16	10,65	98,50	94,62	309,22	7,39	
				ИТОГО ЗАВТРАК																	
				Обед (35% от суточной потребности)	пищевых веществ)	потребления пищи	пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83
62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8					4,925	10,925	102,5	13	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225			
ТТК№27	Сайда, тушенная в томате с овощами 50/50	100	6,23					6,41	3,86	93,33	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			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	46	3,12					0,56	15,46	78,56	0,00	0,06	0,03	20,72	21,64	69,35	1,73				
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44					0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	12,00	8,40	39,00	0,67				
54-бхн	Компот из вишни	200	0,30					0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19				
ГП	Вафли «золотце мой»	30	3,60					0,60	29,10	111,00	0,00	0,05	0,10	12,00	24,00	40,80	0,72				
231**	Нектарини	120	1,08					0,12	11,40	54,00	0,00	0,05	0,10	12,00	24,00	40,80	0,72				
всего (норма — не менее 800г):								966	25,54	25,14	139,61	863,64	112,31	0,43	0,42	70,21	209,21	164,99	498,33	7,20	
ИТОГО ОБЕД																					
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	пищевых веществ)	потребления пищи	пищевых веществ)	ТТК№30	Оладьи 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			
				338*	Яблоки свежие	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,00	0,04	0,03	12,50	20,00	13,75	11,25	2,75			
всего (норма — не менее 350г):				525	17,56	12,39	61,01	461,17	64,64	0,39	0,64	14,65	280,00	100,48	410,90	5,62					
ИТОГО ПОЛДНИК																					

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	ТТК№1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,00	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
	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	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
		<i>всего (норма - не менее 350г)</i>		655											
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,33	66,67	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,55	72,225	1,175
	184**	Колеты 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**	Капуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	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
	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
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>		1135											
	ИТОГО ОБЕД														
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-60	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,72	14,98	29,78	272,00	80,00	0,07	0,04	0,00	16,80	8,40	45,00	0,70
	ТТК№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	115	0,46	0,35	11,85	54,05	0,00	0,02	0,02	5,75	21,85	13,80	18,40	2,65
		<i>всего (норма - не менее 350г)</i>		435											
ИТОГО ПОЛДНИК															
Итого за день: 2117 белок, 82,03 жир, 119,03 углеводы, 1061,55 ккал, 3,43 В1, 14,39 В2, 123,98 С, 455,77 Кальций, 170,74 Магний, 455,65 Фосфор, 10,71 Железо															

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы		А, р-экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47			
	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	100	5,27	13,47	122,22	0,00	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38				
	305*	Рис припущенный	180	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62				
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31			
	ПП	Хлеб пшеничный	40	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	200	0,14	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14				
231**	Груши свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,02	0,03	5,50	20,90	17,60	2,53				
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	18,59	14,87	132,59	742,04	225,83	0,20	0,20	47,21	115,87	142,74	350,31	6,89			
		ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	56**	Икра из кабачков	100	2,73	14,54	133,00	0,00	0,04	4,67	90,93	18,10	55,80	0,74				
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	275	1,775	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825			
	ТТК№28	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	26,59	301,25	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25			
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69				
	ПП	Хлеб пшеничный	61	4,51	29,96	142,99	0,00	0,00	0,01	0,00	12,20	8,54	39,65	0,68			
	ПП	Сок яблочный	200	1,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40			
	287**	Ватрушка с творогом	75	9,22	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90			
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	1006	44,54	143,29	985,59	299,25	0,27	0,29	30,74	300,20	113,29	391,49	6,49			
		ИТОГО ОБЕД															
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,007	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56		
10**		Масло сливочное	10	0,08	0,13	66	40	0,01	0,01	0,00	2,4	3	0,02				
ПП		Хлеб пшеничный	50	3,70	30,06	117,21	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
54-6хн		Компот из вишни	200	0,30	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19			
		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	460	11,09	78,76	472,01	79,28	0,08	0,23	3,31	224,07	53,43	224,17	1,32			
	ИТОГО ПОЛДНИК																

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

11

Прем 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	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	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	
	209**	Картофель в молоке	180	6,62	5,42	31,74	201,60	10,01	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,37	21,10	93,71	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45	
	ТТКС№50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54	
	231**	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42	
	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	
			всего (норма — не менее 550г)	930	31,26	36,67	105,26	869,05	283,67	3,35	14,26	111,17	312,39	91,78	273,46	10,24
	ИТОГО ЗАВТРАК															
	Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
72**		Рассольник ленинградский	250	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925	
ТТКС№28		Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	19,76	11,33	220,00	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43	
207**		Макаронны отварные с маслом	180	6,62	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	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69		
264**		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		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**		Нектарины	120	1,08	0,12	11,40	54,00	0,00	0,05	0,10	12,00	24,00	19,20	40,80	0,72	
			всего (норма — не менее 800г)	1055	40,99	42,66	128,90	945,50	262,46	0,38	0,55	29,10	390,02	154,07	498,87	8,97
ИТОГО ОБЕД																
Полдник (15% от суточной потребности)	ТТКС№24	Блинчики со ступненным молоком 170/30	200	10,87	7,01	18,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	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	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	
		всего (норма — не менее 300г)	450	15,97	10,97	42,87	396,00	15,00	0,32	0,24	61,09	377,72	90,42	367,13	2,55	
ИТОГО ПОЛДНИК																

Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности)															
54**		Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
187**		Телятина 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 вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	34	2,31	0,41	11,42	58,07	0,00	0,06	0,02	0,00	15,31	15,99	51,25	1,28
ПП		Хлеб пшеничный	43	2,84	0,39	17,33	135,02	0,00	0,04	0,01	0,00	9,89	14,19	37,41	0,47
338*		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
		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
Итого завтрак			777	21,20	16,04	96,70	627,78	47,74	0,32	0,27	18,01	126,80	169,68	385,85	10,66
Обед (35% от суточной потребности)															
18**		Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
62**		Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225
ТТК№2		Плов из курицы 80/170	250	13,00	11,21	22,60	256,38	0,00	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,06	0,02	0,00	15,76	16,46	52,76	1,32
ПП		Хлеб пшеничный	53	3,92	0,49	26,03	124,24	0,00	0,00	0,01	0,00	10,60	7,42	34,45	0,59
ПП		Жефир (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	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
Итого обед			888	28,00	28,16	83,88	719,90	274,92	0,36	0,62	38,12	354,26	163,01	572,80	9,61
Полдник (15% от суточной потребности)															
54-60		Ябло отварное	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	4,72	14,98	29,78	272,00	80,00	0,07	0,04	0,00	16,80	8,40	45,00	0,70
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
338*		Груши свежие	145	0,58	0,44	14,94	68,15	0,00	0,03	0,03	7,25	27,55	17,40	23,20	3,34
Итого полдник			445	13,77	22,60	60,84	502,95	164,36	0,17	0,37	8,67	200,35	49,21	247,30	5,34

СЕЗОН: ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность пищевых веществ, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	23,08	22,42	100,50	696,00	225,0	0,33	1,56	28	262,00	117	417	7,0

СЕЗОН: ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность пищевых веществ, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной 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 суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	32,12	33,38	129,13	948,73	232	1,42	5,09	64	342,00	152	489	9,3

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛДНИК

	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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Потребность пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	13,87	14,49	55,67	428,00	150	0,2	0,34	29	255,00	63	285	4
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней												