

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

МП

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комитет социального питания»
Ш.С. Нагучева



Основное 15-ти дневное циклическое меню ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет (завтрак, обед)

Общественные образовательные 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, МБОУ ДО ЭЦН г.Туапсе, МБОУ ДО ЦРТ ДМО г.Туапсе

03.04.2024
МО Туапсинский район

Прим. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления)	11**	Сыр порцирами	3,48	4,43	0,13	54,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
	10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01		2,4		3	0,02		
	143**	Яйцо отварное	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5	77	1	
	116**	Каша вязкая молочная пшеница	6,09	7,04	31,14	211,50	36,68	0,15	0,11	0,41	95,09	39,20	144,69	1,05	
	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,02	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	264**	Кофейный напиток с молоком	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
		всего (норма — не менее 500г):	22,26	26,96	82,49	607,72	235,68	0,29	0,56	11,82	409,28	88,76	451,58	5,70	
	ИТОГО ЗАВТРАК														
	Обед (35% от суточной потребности потребления)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
		66**	Щи из свежей капусты с картофелем	1,42	3,96	6,32	70		0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
184**		Котлеты домашние	12,00	17,29	11,46	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
208**		Картофель отварной	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	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	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
270**		Напиток из плодов шиповника	0,68	0,28	20,76	88,00	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
ГП		Вафли «золотые морс»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		всего (норма — не менее 700г):	26,22	30,84	117,97	883,22	38,40	0,44	0,31	143,32	121,90	99,49	342,06	7,76	
ИТОГО ОБЕД															

Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			Белок	Жиры	Углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																
Завтрак (25% от суточной потребности питания)	ГП	Икра кабачковая	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42		
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	14,26	10,48	7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17		
	303*	Каша вязкая рисовая	2,57	4,17	26,58	154,05	0,00	0,03	0,02	0,00	4,13	18,00	55,58	0,38		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16	0,03	0,02	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	ГП	Хлеб пшеничный	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39		
	231**	Апельсины свежие	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
			22,89	18,33	94,31	587,57	17,83	0,22	0,23	19,17	133,91	113,64	381,48	6,80		
ИТОГО ЗАВТРАК																
Обед (35% от суточной потребности питания)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40		
	78**	Суп картофельный с горохом	4,40	4,22	13,22	118,00	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64		
	175**	Гуляш из говядины 50/50	15,15	15,68	2,57	211,00	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	210**	Пюре картофельное	3,06	4,80	20,45	136,50	0,00	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,32	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	241**	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68		
			28,92	29,14	101,68	786,32	12,00	0,45	0,38	33,25	154,27	125,58	431,52	7,59		
ИТОГО ОБЕД																

всего (норма — не менее 500г):

всего(норма - не менее 700г):

Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,42	4,43	1,55	51,6	17,76	0,012	0,06	6,62	20,51	7,464	32,33	0,61			
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 4/5/4/5	90	7,77	7,42	7,29	126,90	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20			
	207**	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,00	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75			
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39			
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36			
			всего (норма — не менее 500г):	535	18,78	16,93	75,67	524,72	29,01	0,14	0,16	11,02	75,74	58,35	211,05	4,41		
			ИТОГО ЗАВТРАК															
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54		
		79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	0,06	6,6	23,36	21,82	54,06	0,9		
199**		Плов из курицы 70/130	200	16,95	10,47	35,73	305,33	19,47	0,11	0,13	6,03	46,35	54,04	175,33	1,97			
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			
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
236**		Компот из свежих яблок	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			
			всего (норма — не менее 700г):	930	30,93	20,15	120,43	791,55	19,47	3,29	14,28	26,03	353,81	119,72	338,60	6,92		
			ИТОГО ОБЕД															

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	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: 4																																			
Завтрак (25% от суточной потребности)	вещств		Масса порции, г			38,17	26,21	4,43	7,25	0,13	54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15																
			Белок	жир	Углеводы																														
11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43		66	40	0,01	2,4						2,4		3	0,02																	
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25		66	40	0,01	2,4						2,4		3	0,02																	
144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,85		275,45	343,23	0,08	112,31					0,25	112,31	18,90	249,05	2,78																	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	9,01					0,00	9,01	9,41	30,14	0,75																	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	7,00					0,00	7,00	4,90	22,75	0,39																	
ГП	Хлеб пшеничный	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	125,78					1,30	125,78	14,00	90,00	0,14																	
264**	Кофейный напиток с молоком	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	16,00					10,00	16,00	9,00	11,00	2,20																	
231**	Яблоко свежее	530				608,67	442,23	0,19	0,79					11,66	404,50	61,46	480,94	6,43																	
Итого ЗАВТРАК																																			
Обед (35% от суточной потребности)	вещств		Масса порции, г			14,92	22,42	0,06	6,77	1,14	7,20	97,6	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30																
			Белок	жир	Углеводы																														
			54**	Огурцы свежие	60															0,42	0,06		7,20	0,00	0,02										
			ТТК №47	Суп-паша с курицей 200/25	225															3,05	6,77	12,75	124,8	97,6	0,04	22,84					0,4	22,84	8,54	30,08	0,52
			ТТК №27	Салат - тушеная в томате с овощами 45/45	90															9,31	3,07	3,47	78,30	5,49	0,06	24,89					4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
			305*	Рис припущенный	150															3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	2,42					0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
			ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30															2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	13,52					0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	8,00					0,00	8,00	5,60	26,00	0,44																	
ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	14,00					4,00	14,00	8,00	14,00	1,40																	
Итого ОБЕД																																			

№ рецептуры*	Наименование блюда			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	А, рети. экв./сут	В1, мг/сут		В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
ПЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5																	
57**	Икра овощная (кабачки, баклажаны)	60	1,31	1,67	7,36	49,20	0,00	0,02	0,03	4,21	32,88	12,30	30,70	0,43			
184**	Котлеты домашние	90	12,00	17,29	11,46	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24			
303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,00	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75			
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39			
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
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			
		655	22,30	25,02	84,83	679,92	38,40	0,36	0,26	9,84	101,65	130,88	340,52	9,77			
Итого ЗАВТРАК																	
всего (норма — не менее 500г):																	
Итого ОБЕД																	
всего (норма — не менее 700г):																	
18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50			
61**	Борщ со сметаной 200/8	200	1,64	5,28	8,24	86	8	0,02	0,04	21,14	52,3	22,44	41,84	0,9			
491*	Чахохбили 30/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
208**	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16			
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			
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
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			
		770	17,85	20,93	102,93	664,52	8,00	0,26	0,22	53,96	131,58	99,41	235,32	4,80			
Итого ОБЕД																	
всего (норма — не менее 700г):																	
Итого ЗАВТРАК																	
всего (норма — не менее 500г):																	
Итого ОБЕД																	
всего (норма — не менее 700г):																	

Завтрак (25% от суточной потребности)
 обед (35% от суточной потребности)
 ужин (40% от суточной потребности)

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
			безок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы		А, рети/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30		
	ТТК№44	Коплеты из куриного филе	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24		
	139**	Макароны отварные с овощами	5,28	6,60	32,70	211,20	0,00	0,08	0,02	5,42	20,38	17,64	58,57	1,04		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62,00					2,83	14,20	4,40	0,36		
	540	19,74	12,68	91,84	553,54	0,00	0,20	0,15	11,75	88,19	101,05	266,71	4,13			
ИТОГО ЗАВТРАК																
Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42		
	72**	Рассольник ленинградский	1,62	4,08	9,6	84	0	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74		
	ГП	Жаркое по-домашнему	14,05	25,71	19,74	437,60	0,00	0,41	0,16	7,72	32,78	48,96	205,96	3,44		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	236**	Компот из свежих яблок	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94		
ГП	Вафли «золотые мед»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	760	25,15	34,10	115,52	938,12	0,01	0,55	0,31	19,62	115,80	102,16	349,45	7,11			
ИТОГО ОБЕД																

Президиум	№ 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
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
	ТТК №37	Мясо тушеное (говядина) с соусом 45/45	90	14,35	16,38	10,20	226,40	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	ТТК №50	Чай с лимоном	200	0,80	0,20	16,70	66,70	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	655	23,22	22,36	85,11	606,02	0,29	0,36	115,38	102,42	89,78	323,54	7,71
	ИТОГО ЗАВТРАК													
	Обед (35% от суточной потребности)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,422	4,428	1,554	51,6	0,012	0,06	6,618	20,508	7,464	32,328
78**		Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
ТТК №5		Шиндель рыбный натуральный из филе минтая	90	14,26	10,48	7,63	181,80	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17
334		Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ГП		Соус яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	<i>всего(норма - не менее 700г):</i>	770	29,49	24,80	104,84	722,17	0,40	0,31	21,85	159,99	145,22	491,64	7,04	
ИТОГО ОБЕД														

Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, в % от нормы			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,75	46,2	0,02	0,02	10,83	10,64	10,47	19,1	0,5	
	187**	Теряги мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20	
	303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
		<i>всего (норма - не менее 500г)</i>	555	20,80	20,67	74,19	559,92	0,27	0,37	15,21	221,21	133,15	398,44	5,75	
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,02	0,02	7,93	15,25	11,50	21,37	0,40	
	64**	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,10	11,34	102,00	0,08	0,04	5,36	43,34	27,56	79,60	1,38	
	ТТКС№48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	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	
54-6хн	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17		
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 700г)</i>	1010	32,96	29,03	101,97	789,84	3,20	14,16	32,54	398,01	93,76	270,18	6,91	
ИТОГО ОБЕД															

Завтрак (25% от суточной потребности веществ)		Безок	жир	углеводы	А.рети.крит/сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчат
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9												
56**	Икра кабачковая	1,64	4,31	8,72	79,80	0,00	0,02	2,80	54,56	10,86	33,48	0,44
ТТК №27	Салат, тушеная в томате с овощами 45/45	9,31	3,07	3,47	78,30	5,49	0,06	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
303*	Каша вязкая рисовая	2,57	4,17	26,58	154,05	0,00	0,03	0,00	4,13	18,00	55,58	0,38
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
ГП	Хлеб пшеничный	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,00	19,00	12,00	16,00	2,30
231**	Апельсин свежий	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
261**	Чай с сахаром											
		17,93	12,60	84,26	515,37	5,49	0,17	12,10	129,53	83,36	294,71	5,05
Итого ЗАВТРАК												
Обед (35% от суточной потребности веществ)												
54**	Огурцы свежие	0,42	0,06	1,14	7,2		0,024	2,94	10,2	8,4	18	0,3
ТТК №47	Суп-лапша с курицей 200/25	3,05	6,77	12,75	124,8	97,6	0,04	0,03	22,84	8,54	30,08	0,52
491*	Чихонбили 50/40	7,02	6,84	5,76	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
210**	Пюре картофельное	3,06	4,80	20,45	136,50	0,00	0,14	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
ГП	Правники	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
242**	Кисель из черной смородины	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
		20,74	22,67	120,92	781,22	97,60	0,26	45,51	105,53	69,99	214,83	3,53
		Итого ОБЕД										

Железо	Фосфор	Матий	Кальций	См/г/г	В2,м/г/г	В1,м/г/г	А,р/г/ж/в/г/г	Углевода	жир	Белок	кол-во	В2,м/г/г	В1,м/г/г	А,р/г/ж/в/г/г	См/г/г	Кальций	Матий	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																					
Завтрак (25% от суточной потребности)																					
10**					0,01		40	0,13	7,25	0,08	10				2,4				0,02		
тук №3				0,84	0,45	0,09	131,7	56,07	8,00	10,53	165				301,05		44,46	372	1,23		
ГП				0,00	0,02	0,03	0,00	6,72	0,24	1,36	20				9,01		9,41	30,14	0,75		
ГП				0,00	0,02	0,00	0,00	21,10	0,36	2,96	40				8,00		5,60	26,00	0,44		
ГП				10,00	0,02	0,03	0,00	9,80	0,40	0,40	100				16,00		9,00	11,00	2,20		
231**				3,14	0,00	0,00	0,00	16,89	0,02	0,13	200				15,78		2,67	4,89	0,67		
262**											535										
												726,83	171,70	0,15	0,52	13,98	352,24	71,14	447,03	5,31	
												15,46									
ИТОГО ЗАВТРАК																					
Обед (35% от суточной потребности)																					
ТТКС№60				3	0,09	0,02	31,21	3,23	3,89	2,88	60				25,5		8,1	48,5	0,72		
79**				6,6	0,06	0,1	0	13,96	2,28	2,16	200				23,36		21,82	54,06	0,9		
179**				2,08	0,09	0,04	262,00	39,88	23,98	23,13	200				24,38		20,08	120,80	1,60		
ГП				0,00	0,03	0,05	0,00	10,08	0,36	2,04	30				13,52		14,12	45,21	1,13		
ГП				0,00	0,02	0,00	0,00	21,10	0,36	2,96	40				8,00		5,60	26,00	0,44		
ГП				4,00	0,01	0,01	0,00	20,00	0,00	1,00	200				14,00		8,00	14,00	1,40		
ГП				0,00	0,00	0,00	0,00	22,50	0,60	3,60	30				0,00		0,00	0,00	0,00		
												900,64	293,21	0,22	0,30	15,68	108,76	77,72	308,57	6,19	
												37,77									
ИТОГО ОБЕД																					
всего (норма — не менее 500г):																					
всего (норма — не менее 700г):																					

Прем лица	№ рецептуры	Наименование блюда	Месяц порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	Жиры	Углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	116**	Каша вязкая молочная пшеница	150	6,09	7,04	31,14	211,50	36,68	0,15	0,11	0,41	95,09	39,20	144,69	1,05	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ГП1	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	
	ГП1	Хлеб пшеничный	33	2,44	0,30	16,20	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36	
	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	
		всего (норма — не менее 500г):		518	16,93	15,09	79,80	474,03	95,68	0,26	0,37	11,82	384,48	83,48	370,28	4,65
	ИТОГО ЗАВТРАК															
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
		66**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70		0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
184**		Котлеты домашние	90	12,00	17,29	11,46	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
102**		Рагу из овощей	150	2,61	7,98	14,66	141,00	11,25	0,09	0,08	25,55	37,99	28,58	67,49	0,95	
ГП1		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
ГП1		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
270**		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	0,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
	всего (норма — не менее 700г):		765	22,03	33,84	85,44	763,68	49,65	0,37	0,35	149,87	143,00	96,40	322,29	7,37	
ИТОГО ОБЕД																

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11

Прем пищи	№ рецептур	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 потребления пищевых веществ)	ПП	Миска кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
	ТТКС№27	Салата, тушеная в томате с овощами 45/45	90	9,31	3,07	3,47	78,30	5,49	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57	
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,34	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
				650	18,65	11,01	518,25	23,90	0,16	17,77	99,32	88,41	296,70	6,28	
				ИТОГО ЗАВТРАК											
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
78**		Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	0,00	0,18	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
тлх № 2		Жаркое по-домашнему	200	14,05	25,71	19,74	437,60	0,00	0,41	7,72	32,78	48,96	205,96	3,44	
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
ПП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
236**		Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94	
			725	23,92	34,37	849,88	0,00	0,65	21,21	115,61	111,22	365,89	7,79		
			ИТОГО ОБЕД												

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12

всего (норма — не менее 500г):

всего(норма - не менее 700г)

Принем пищи	Мяса порция, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
		Белок	жир	Углевод		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 13														
Завтрак (25% от суточной потребности)	Мяса порция, г	23**	1,42	4,43	1,554	51,6	0,012	0,06	6,618	20,508	7,464	32,328	0,606	
		189**	7,77	7,42	7,29	126,90	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20	
		303*	4,00	5,00	23,94	137,50	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98	
		ГП	1,36	0,24	6,72	34,16	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
		ГП	2,22	0,27	15,83	70,34	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,30	0,33	
		ГП	0,13	0,02	16,89	68,89	0,00	0,00	3,14	15,78	2,67	4,89	0,67	
		262**	16,90	17,38	72,22	509,38	0,19	0,18	11,34	82,42	66,70	256,59	4,53	
всего (норма — не менее 500г):														
ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	Мяса порция, г	54**	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54	
		79**	2,16	2,28	13,96	94	0,1	0,06	6,6	23,36	21,82	54,06	0,9	
		260*	9,57	20,87	2,60	278,10	0,25	0,08	0,82	18,00	20,15	115,75	1,98	
		208**	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	79,73	1,16	
		ГП	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	37,68	0,94	
		ГП	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
		292**	8,93	9,45	56,39	347,00	46,50	0,13	0,09	0,18	52,27	16,13	100,23	1,02
		54-6хн	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17	
		ГП	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		ГП	35,12	44,19	146,41	1168,30	50,17	3,71	43,35	387,63	131,98	456,04	8,14	
всего (норма — не менее 700г):														
ИТОГО ОБЕД														

Прем. пищи	№ рецептура*	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
ПЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 14															
суточной потребности															
веществ)															
потребления пищевых															
веществ)															
117** Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»															
ГП 150 5,99 7,97 27,38 205,50 40,95 0,17 0,14 0,93 106,68 51,20 169,25 1,23															
ГП 20 1,36 0,24 6,72 34,16 0,00 0,03 0,02 0,00 9,01 9,41 30,14 0,75															
ГП 35 2,59 0,32 18,46 82,06 0,00 0,00 0,02 0,00 7,00 4,90 22,75 0,39															
ГП 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															
266** Какао с молоком															
ГП 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															
231** Яблоки свежие															
ГП 34 2,05 3,40 25,16 139,40															
ГП 539 16,47 15,87 105,10 626,12 65,35 0,29 0,38 12,51 290,91 95,85 357,70 5,05															
ИТОГО ЗАВТРАК															

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	№ рецептура*	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
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54** Огурцы свежие															
ГП 60 0,42 0,06 1,14 7,20 0,00 0,02 0,01 2,94 10,20 8,40 18,00 0,30															
ГП 225 3,05 6,77 12,75 124,8 97,6 0,04 0,03 0,4 22,84 8,54 30,08 0,52															
ГП 90 14,26 10,48 7,63 181,80 17,82 0,11 0,11 5,67 56,77 52,33 220,52 1,17															
ГП 150 3,42 4,96 31,25 183,75 0,00 0,04 0,03 0,90 13,05 29,25 83,10 0,66															
ГП 25 1,70 0,30 8,40 42,70 0,00 0,04 0,03 0,00 11,26 11,76 37,68 0,94															
ГП 40 2,96 0,36 21,10 93,78 0,00 0,00 0,02 0,00 8,00 5,60 26,00 0,44															
ГП 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															
ГП 30 3,60 0,60 22,50 111,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00															
ГП 820 23,82 23,82 124,77 787,03 115,42 0,26 0,23 13,91 136,12 123,88 429,37 5,43															
ИТОГО ОБЕД															

Прем пищи	№ рецептура*	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)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01	0,01	0,11	2,4	3	0,02	
	11**	Сыр поршиями	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,045	0,045	0,11	132,00	75,00	0,15	
	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,85	2,75	275,45	343,23	0,52	0,52	0,25	112,31	249,05	2,78	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,02	0,00	0,00	9,01	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,02	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	
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		
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	510	23,11	35,57	47,37	594,67	422,23	0,63	0,63	5,38	291,57	398,46	6,59	
		ИТОГО ЗАВТРАК													
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репичным луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	19,10	0,50	
	61**	Борщ со сметаной 200/8	200	1,64	5,28	8,24	86	8	0,02	0,04	21,14	52,3	22,44	41,84	
	196**	Плов из курицы 70/130	200	16,95	10,47	35,73	305,33	19,47	0,11	0,13	6,03	46,35	54,04	175,33	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	
	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	
		<i>всего(норма - не менее 700г):</i>	725	24,57	20,18	108,21	706,01	27,47	0,21	0,26	38,99	161,03	323,39	5,43	
		ИТОГО ОБЕД													

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 15

Сезон: ВЕСНА	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет		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	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Итого завтрак(25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 15 дней	20,11	20,33	82,62	579,51	117,4	0,22	0,35	19,38	211,16	87,85	351,72	5,89

Сезон: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

Сезон: ВЕСНА	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	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250
26,95		27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
Итого обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 15 дней	27,23	27,61	111,98	808,65	64,81	0,96	3,08	45	179,26	107	347	6,5