



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат питания»

Основное (организованное) Двухнедельное циклическое меню (сезон: весна 2024г)
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, МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6, МБОУ СОШ № 7, МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 9, МБОУ СОШ № 10, МБОУ 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, МБОУ СОШ № 35, МБОУ СОШ № 36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ № 39, МБОУ СОШ № 40, МБОУ СОШ № 41, МБОУ СОШ № 42, МБОУ СОШ № 43, МБОУ СОШ № 44, МБОУ СОШ № 45, МБОУ СОШ № 46, МБОУ СОШ № 47, МБОУ СОШ № 48, МБОУ СОШ № 49, МБОУ СОШ № 50, МБОУ СОШ № 51, МБОУ СОШ № 52, МБОУ СОШ № 53, МБОУ СОШ № 54, МБОУ СОШ № 55, МБОУ СОШ № 56, МБОУ СОШ № 57, МБОУ СОШ № 58, МБОУ СОШ № 59, МБОУ СОШ № 60, МБОУ СОШ № 61, МБОУ СОШ № 62, МБОУ СОШ № 63, МБОУ СОШ № 64, МБОУ СОШ № 65, МБОУ СОШ № 66, МБОУ СОШ № 67, МБОУ СОШ № 68, МБОУ СОШ № 69, МБОУ СОШ № 70, МБОУ СОШ № 71, МБОУ СОШ № 72, МБОУ СОШ № 73, МБОУ СОШ № 74, МБОУ СОШ № 75, МБОУ СОШ № 76, МБОУ СОШ № 77, МБОУ СОШ № 78, МБОУ СОШ № 79, МБОУ СОШ № 80, МБОУ СОШ № 81, МБОУ СОШ № 82, МБОУ СОШ № 83, МБОУ СОШ № 84, МБОУ СОШ № 85, МБОУ СОШ № 86, МБОУ СОШ № 87, МБОУ СОШ № 88, МБОУ СОШ № 89, МБОУ СОШ № 90, МБОУ СОШ № 91, МБОУ СОШ № 92, МБОУ СОШ № 93, МБОУ СОШ № 94, МБОУ СОШ № 95, МБОУ СОШ № 96, МБОУ СОШ № 97, МБОУ СОШ № 98, МБОУ СОШ № 99, МБОУ СОШ № 100.

01.02.2024
МО Туапсинский район

Президент	№ рецептура	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, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	11**	Сыр поршани	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	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	
	117**	Жидкая овсяная 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 ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	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	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	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	
		всего (норма — не менее 55(г))	575													
		ИТОГО ЗАВТРАК		16,73	27,02	86,96	609,06	153,60	0,30	0,31	14,18	257,44	103,93	388,52	5,89	
	Обед (35% 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
108**		Суп картофельный с капустой	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	
210**		Гуляши из говядины 50/50	100	5,15	6,7	4,67	130	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
ГП		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 ржанно-пшеничный	41	2,79	0,49	13,78	70,03	0,00	0,06	0,04	0,00	18,47	19,29	61,79	1,54	
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	
ГП		Варен «золотые» медь	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	
		всего (норма — не менее 80(г))	936													
		ИТОГО ОБЕД		22,21	18,53	132,48	826,08	73,31	0,33	0,43	35,73	151,33	124,98	463,25	8,21	
Полдник (15% от суточной потребности)	ТТКС№43	Блинчики со стуженым 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	
	266**	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 (норма — не менее 35(г))	400													
	ИТОГО ПОЛДНИК		14,95	10,55	49,58	372,60	24,40	0,29	0,39	1,77	157,72	47,92	201,63	2,09		

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности)	ПП ТТЭСЧ44 305*	Икра кабачковая Котлеты из куриного филе Рис отваренный Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Кисель из зерновой смеси всего (порция — не менее 350г):	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,30	0,70			
			100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38			
			180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62			
			30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,03	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
			35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39			
			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			
			625															
			ИТОГО ЗАВТРАК			20,93	16,63	117,64	714,41	22,10	0,17	0,22	29,72	105,35	125,84	350,23	4,34	
			Обед (35% от суточной потребности)	47* 78** ТТЭСЧ46 ПП ПП 231**	Салат из квашеной капусты Суп картофельный с горохом Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160 Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке Апельсиновый сок всего (порция — не менее 800г):	100	1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
						250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
250	10,00	21,12				33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30			
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			
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			
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			
110	0,44	0,33				11,33	51,70	0,00	0,03	0,02	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53			
ИТОГО ОБЕД						25,06	32,66	129,65	1009,72	121,50	0,64	0,52	71,44	195,88	170,72	604,55	14,00	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	3* 261** 231**	Бутерброд с сыром 60/10/30 Чай с сахаром Яблоко свежее всего (порция — не менее 350г):				100	11,6	11,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98
						180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
			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			
			380															
ИТОГО ПОЛДНИК			12,06	12,18	48,47	397,00	118,00	0,11	0,16	10,25	504,26	29,16	205,52	3,39				

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретикул. ед.	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-60	Ябло отварное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	0.00	19	4.2	67	0.87		
	ТТК №21	Запеканка из творога	180	9.96	15.52	10.96	252	61.38	0.072	0.36	268.80	38.40	349.2	1.035		
	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	0.00	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.36	10.08	51.00	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13	
	ПП	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	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	
	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	
		всего (норма — не менее 550г):	583													
		ИТОГО ЗАВТРАК	22,98	25,99	62,39	161,78	0,21	0,73	11,62	455,12	84,94	586,86	5,72			
	Осн (35% от суточной потребности потребления 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
62**		Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.92	10.93	102.5	168.25	0.05	0.05	10.68	49.73	26.13	54.6	1.23	
491*		Чахобили 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	
ПП		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	
ПП		Хлеб пшеничный	60	4.44	0.54	29.46	140.67	0.00	0.00	0.03	0.00	12.00	8.40	39.00	0.66	
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	
		всего (норма — не менее 800г):	930													
		ИТОГО ОБЕД	23,32	19,84	124,73	782,09	0,32	0,20	28,90	139,38	726,69	305,88	6,14			
ПОЛДНИК (13% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ПП	Печенье «пшеничное»	50	3.02	5	37	205	0	0.022	0	0	14.5	10	45	1.02
	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	
	231**	Апельсины свежие	150	0.60	0.45	15.45	70.50	0.00	0.05	0.03	7.50	28.50	18.00	24.00	3.45	
		всего (норма — не менее 350г):	350													
	ИТОГО ПОЛДНИК	7,82	9,21	69,11	392,50	15,00	0,12	8,40	229,00	50,50	211,50	4,63				

Презв. пище.	№ 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)	144**	Омлет картофельный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	0,11	0,69	0,22	149,73	25,20	332,08	3,71	
	115**	Хлопья кукурузные с молоком	215	6,50	20,46	167,74	167,74	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ГП	Пшеница	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
Итого (норма — не менее 550г):			659	31,48	40,49	80,33	807,14	0,20	1,00	5,54	403,09	63,46	546,01	5,02	
Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23	
	179**	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	35,29	449,00	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,04	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
	231**	Апельсины свежие	150	0,60	0,30	10,30	47,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
Итого (норма — не менее 800г):			1045	39,92	30,65	122,30	908,71	0,32	0,42	135,42	156,09	140,05	470,78	10,56	

Презв. пище.	№ 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
ПОЛДИНК (15% от суточной потребности)	ТТК0649	Оладьи с повидлом 180/20	200	8,60	6,89	40,76	302,42	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69	
	386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
Итого (норма — не менее 350г):			400	14,40	11,89	48,76	402,42	0,35	0,61	2,15	260,00	86,73	399,65	2,89	

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	Углеводы		А, рт/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Омлет свежий	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	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	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	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,91
	ГП	Хлеб пшеничный	2,29	0,28	15,22	72,68	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промывочной 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
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промывочной 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
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промывочной 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
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промывочной 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
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промывочной 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
Итого завтрак			20,94	14,34	85,36	511,98	46,28	0,20	0,14	10,65	76,09	77,96	240,05	5,84
Обед (35% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежих	1,38	4,50	7,67	46,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
	108*	Суп картофельный с яйцами	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	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	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	3,33	0,59	16,46	83,69	0,00	0,07	0,05	0,00	22,07	23,05	73,84	1,84
	ГП	Хлеб пшеничный	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	Вареное яйцо	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)	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)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
Итого обед			38,41	46,56	152,94	1151,93	219,65	3,33	14,38	44,00	409,42	145,05	459,48	11,86
Полдник (15% от суточной потребности)	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	7,07	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56
	10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02
	ГП	Хлеб пшеничный	2,09	0,28	15,22	72,68	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,32	9,07	46,12	0,00	0,04	0,03	0,00	12,16	12,70	40,69	1,01
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
Итого полдник			14,80	18,81	79,35	547,80	90,20	0,16	0,25	1,71	405,43	76,87	385,01	2,09

Презентация	№ 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			
Суточная потребность в продуктах питания	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6	Июль 2,5 % жирности 1шт. Ваниль со ступенчатым мороженым 170/30 Хлеб пшеничный Кисель с мороженым Яблоки свежее всего (норма — не менее 550г)	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			
			200	10,87	9,75	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09			
			36	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43			
			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			
			666	22,10	17,45	93,92	617,98	36,96	0,36	0,39	12,51	496,72	98,63	467,23	4,88			
			ИТОГО ЗАВТРАК			100	1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
			Общая 35% от потребности в продуктах питания	47* 78** 187** 303* ПП ПП ПП	Салат из капустной капусты Суп картофельный с фасолью Тертая мясная (говядина) 65/35 Каша пшеничная вязкая Хлеб ржаной-пшеничный Хлеб пшеничный Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
						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
						180	4,80	6,00	28,75	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
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			
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			
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			
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			
1130	33,93	31,08				147,28	975,86	174,50	0,57	0,61	34,14	430,06	167,35	621,38	9,00			
ИТОГО ОБЕД						200	10,8	12,48	32,84	277	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в продуктах питания)	242**	Сырники со сметаной 180/20 Кисель из черной смородины всего (норма — не менее 350г)				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
			380	10,93	12,55	54,87	379,60	36,67	0,33	0,33	22,44	93,13	71,57	256,38	3,18			
			ИТОГО ПОЛДНИК			200	10,8	12,48	32,84	277	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1130	33,93	31,08	147,28	975,86	174,50	0,57	0,61	34,14	430,06	167,35	621,38	9,00			

Презентация	№ 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
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в продуктах питания)	242**	Сырники со сметаной 180/20 Кисель из черной смородины всего (норма — не менее 350г)	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
			380	10,93	12,55	54,87	379,60	36,67	0,33	0,33	22,44	93,13	71,57	256,38	3,18
			ИТОГО ПОЛДНИК			200	10,8	12,48	32,84	277	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1130	33,93	31,08	147,28	975,86	174,50	0,57	0,61	34,14	430,06	167,35	621,38	9,00

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7	пшеничных изделий	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
			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			
			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			
			40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
			50	3,02	7	37	205	0	22	0	0	13	10	45	1,02			
			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			
			670															
			Итого завтрак			23,43	25,74	124,17	700,89	34,60	22,74	0,16	13,25	103,23	78,45	200,73	6,22	
			Обед (35% от суточной потребности)		пшеничных изделий	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
						275	3,72	10,87	15,30	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
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			
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			
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			
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			
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			
15	1,80	0,30				11,25	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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			
Итого обед						24,38	24,97	122,26	785,93	284,93	0,44	0,34	52,03	175,97	141,83	441,68	8,03	
Полдник (15% от суточной потребности)		пшеничных изделий	200	14,10	21,33	4,26	280,24	244,00	0,08	0,55	0,40	146,67	22,67	270,67	2,80			
			44	2,36	0,40	21,60	103,16	0,00	0,00	0,02	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48			
			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			
			444															
Итого полдник			16,53	21,93	35,87	423,40	244,00	0,08	0,57	0,43	166,42	30,23	302,07	3,51				

Прим пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Яйца свежескользя	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	
	ТТКОФ41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	7,00	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	303*	Каша овсяная гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92	
	П1	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	П1	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	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		
		всего (норма - не менее 530г)	623	20,34	16,09	92,79	683,27	83,96	0,31	4,58	8,62	216,57	199,59	466,71	8,53	
		ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед 35% от суточной потребности	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,33	67	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57	
	108*	Суп картофельный с сельдями	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**	Калупсы тушеная свиная	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	
	П1	Хлеб ржанно-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	
	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	
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
			всего (норма - не менее 800г)	920	29,21	41,37	113,50	953,83	316,52	0,43	0,41	141,98	223,86	127,29	430,54	9,62
			ИТОГО ОБЕД													
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	54-60	Ябло отапарное	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	27,30	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65	
ТТКОФ25		Чай с молоком	180	1,52	1,25	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41	
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	
			всего (норма - не менее 350г)	400	11,07	19,16	46,10	434,84	146,00	0,15	0,72	6,33	86,79	39,33	217,20	4,23
		ИТОГО ПОЛДНИК														

Прем пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	Углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-213	Кувара 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	
	ТТКС№45	Плов из курицы 60/170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ПП	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	
	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	
	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	
		всего (порция — по меню 250г):	680	21,54	13,12	92,24	680,28	11,18	0,21	0,25	19,48	97,97	102,75	317,32	9,27	
	ИТОГО ЗАВТРАК															
	Обед (35% 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
		66**	Пти из свежей капусты с маргифолам (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	-7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83
ТТКС№38		Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25	
ПП		Хлеб ржаной-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	
ПП		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	
ПП		Сок абрикотовый	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	
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	
		всего (порция — по меню 300г):	900	42,51	28,78	139,69	929,34	432,25	0,29	0,30	43,57	220,82	112,70	353,48	6,45	
ИТОГО ОБЕД																
полный рацион (15% от суточной потребности)		ТТКС№50	Сырники со сметаной 180/20	200	10,8	12,48	32,84	277,00	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
	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	0,20	
		всего (порция — по меню 350г):	400	16,60	17,48	40,84	377,00	76,67	0,39	0,65	2,24	320,53	94,55	428,33	3,25	
ИТОГО ПОЛДНИК																

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мкг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)															
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	0.30
184**		Котлеты домашние 95/5	100	13.33	24.88	11.74	313.33	42.67	0.18	0.12	0.67	15.96	20.93	143.76	3.60
207**		Макаронные отарные 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 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
262**		Чай с лимоном	180	0.12	0.02	13.68	55.80	0.00	0.00	0.00	2.55	12.78	2.16	3.96	0.32
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
			790	28.99	37.09	83.19	773.07	76.45	3.29	14.16	10.11	297.57	73.64	259.82	7.09
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности в пище)															
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	2.02	5.1	12	105	130	0.1	0.05	8.13	29.15	24.18	56.73	0.93
ГП		Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15.94	20.97	11.33	251.55	55.56	0.06	0.13	1.90	12.26	23.02	166.06	2.43
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 ржаноз-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	0.55	29.47	140.65	0.00	0.00	0.01	0.00	12.00	8.40	39.00	0.67
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
			930	36.62	44.92	113.91	910.32	272.62	0.44	0.59	38.89	403.28	144.70	517.25	8.15
Итого Обед															
Ужин (40% от суточной потребности в пище)															
ГП		Блинчики со стученым 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
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
			350	15.07	10.77	48.66	371.00	15.00	0.28	0.21	1.09	343.72	70.42	344.13	2.25
Итого Ужин															

Прем пищи	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углевода		А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Затрачено (25% от суточной потребности)	ПП	Икра кабачковая	100	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
	187**	Теряли мясные (говядина) 65/35	100	8,37	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	5,49	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92	
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	27	1,70	9,07	46,12	0,00	0,04	0,03	0,00	12,16	12,70	40,69	1,01	
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ПП	Сок яблочный	200	1,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,00	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		всего (норма — не менее 53/0г):	747												
		ИТОГО ЗАВТРАК	21,12	20,49	100,40	630,10	36,06	0,29	0,29	19,61	140,96	156,40	368,18	9,70	
	Общ (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
62**		Борщ с капустой и варфелем	250	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23	
ТТКСФ45		Плов из курицы 80/170	250	15,50	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
ПП		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ПП		Хлеб пшеничный	48	3,55	23,57	112,54	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53	
241**		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
ПП		Варфа «золотые зель»	15	1,80	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
231**		Яблоки свежие	100	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
		всего (норма — не менее 80/0г):	993												
		ИТОГО ОБЕД	26,85	18,41	146,33	963,16	311,23	0,34	0,35	46,43	155,76	160,97	410,61	12,12	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТКСФ44	Котлеты из куриного филе	100	10,60	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	207**	Макарони отварные с маслом	180	6,62	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ПП	Хлеб пшеничный	32	2,23	15,71	75,02	0,00	0,00	0,02	0,00	6,40	4,48	20,80	0,35	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	16,89	68,89	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
		всего (норма — не менее 35/0г):	512												
	ИТОГО ПОЛДНИК	19,58	11,73	80,98	506,81	22,08	0,14	0,09	3,45	55,77	96,22	213,80	3,42		

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, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	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, витаминов и минеральных веществ (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23,00	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	22,48	22,47	93,31	667	107	2,33	1,87	20,14	228,05	105,60	302	6,38

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	Углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	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, витаминов и минеральных веществ (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	31,40	31,9	131,24	931	296	0,9	2,74	61,94	277,15	146	457	9,4

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, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	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, витаминов и минеральных веществ (полдник — 15% от суточной нормы) 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
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	14,14	14,19	55,19	419,57	78	0,21	0,37	5,14	235,90	61	250	3,0