

УТВЕРЖДАЮ:
Медицинской организацией
«Социальное питание»
Ш.С.Наушева



Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: весна 2024г)
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)

Общественные 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

01.02.2024
МО Туапсинский район

Прочие пит.	Хе речутры*	Наименование блока	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Аскорб/сут	В1/сут	В2/сут	Сал/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Медь	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-213	Клецки консервированные	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19	
	ТТКС#4	Котлеты из куриного филе	90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	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	
	П1	Хлеб ржанно-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	
	П1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	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	
		ИТОГО ЗАВТРАК всего (норма — не менее 500г):	550	18,16	10,49	103,68	594,79	19,12	0,14	0,16	25,71	79,83	102,60	209,78	3,16	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из мясной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4
		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#46	Жаркое по-домашнему (винница) 70/130	200	8,00	16,90	26,82	398,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
П1		Хлеб ржанно-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	
П1		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,09	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
П1		Сов. 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**		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	
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<i>840</i>													
		ИТОГО ОБЕД	20,74	25,23	112,60	823,78	97,20	0,51	0,42	54,59	152,38	136,87	485,06	11,66		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		3*	Буферол 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	200	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
		<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	<i>350</i>													
	ИТОГО ПОЛДИК	7,72	10,05	32,63	285,00	69,00	0,11	0,25	11,44	188,53	33,85	199,80	3,10			

Прем. пшш	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-60	Яйцо 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	150	8,30	12,93	9,13	210	51,15	0,06	0,3	0,293	32,00	291	0,86	
	ГП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	0,00	
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,41	30,14	0,75	
	ГП	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	
	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	
	231**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	
		всего (норма — не менее 500г)	560	20,74	23,52	58,42	499,60	133,55	0,19	0,68	11,69	417,79	74,81	526,64	
		ИТОГО ЗАВТРАК		20,74	23,52	58,42	499,60	133,55	0,19	0,68	11,69	417,79	74,81	526,64	
	Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	
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	
491*		Чаша пшеничная низкая	90	7,02	6,84	5,76	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
303*		Каша пшеничная низкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	
ГП		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	
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	
241**		Компот из смесей сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	
ГП		Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	
		всего (норма — не менее 700г)	980	25,58	25,92	120,92	826,80	134,61	0,23	14,17	15,76	370,74	105,38	270,80	
		ИТОГО ОБЕД		25,58	25,92	120,92	826,80	134,61	0,23	14,17	15,76	370,74	105,38	270,80	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	Печенье «Сердце Кубин»	51	3,08	5,1	37,74	209,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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	
	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	
		всего (норма — не менее 300г)	301	7,68	9,16	64,70	373,10	15,00	0,08	0,02	5,90	205,00	34,50	158,50	
	ИТОГО ПОЛДНИК		7,68	9,16	64,70	373,10	15,00	0,08	0,02	5,90	205,00	34,50	158,50		

Прекл. пиши	№ рецептур*	Наименование блюда	Масса порции, г	И пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы	Асп. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	питьевых веществ)	306*	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42		
		ТТК №27	Сайда, тушеная в томате с опюшима5/45	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		
		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		
		ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,41	30,14	0,75			
		ГП	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		
		ТТК №50	Чай с шловником	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		
			всего/порция - не менее 300г)	550														
				ИТОГО ЗАВТРАК		15,36	12,41	82,86	490,17	124,80	0,16	0,18	90,09	67,67	74,52	284,00	3,12	
		Обел (35% от суточной потребности)	вещств	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**	Рисолник 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 №44	Котлеты из куриного филе			90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24		
216**	Кнелета тушеная с сыром			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			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			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		
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/порция - не менее 700г)			780														
				ИТОГО ОБЕД		23,87	20,78	99,50	630,70	256,10	0,25	0,28	40,26	267,43	150,82	327,67	7,04	
ПОЛДНИК (19% от суточной потребности)	питьевых веществ)			54-40	Макаронн 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
		ГП	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		
			всего/порция - не менее 300г)	350														
		ИТОГО ПОЛДНИК		13,30	11,80	50,20	360,70	73,70	0,13	0,39	1,44	366,00	39,00	280,00	0,97			

Принят пища	№ рецептура*	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	Клетчатка
Занят (25% от суточной потребности пищевых веществ)	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
	ГП	Бананики со стухшим молоком 130/20	150	8,15	7,31	24,00	190,00	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	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
	ГП	Каша пшеничная	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
Занят (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Каша с молоком	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
	ГП	Яблоки свежие	610	19,05	15,28	82,77	542,54	39,40	0,31	0,37	12,62	478,51	92,98	448,78	4,73
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4
	ГП	Суп картофельный с фасолью	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
	ГП	Пюре картофельное с маслом	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
	ГП	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
	ГП	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
	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	0,35
	ГП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
	ГП	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
	ГП	Сметана 20%	960	29,18	25,93	127,18	819,72	148,90	0,48	0,38	24,35	386,65	139,28	539,78	7,16
	ИТОГО ОБЕД														

Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Сырники со сметаной 130/20	150	8,1	9,36	24,64	207,75	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29
	ГП	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
	ГП	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
	ГП	Яблоки свежие	430	8,63	9,73	56,97	357,35	27,50	0,28	0,27	27,23	99,50	66,93	210,75	4,72
ИТОГО ПОЛДНИК															

Презн пиши	№ генерури*	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	
Зантрак (25% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 4,5/4,5	150	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	90	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 ржаной-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	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,02	0,00	4,20	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ГП	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	1,00	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	1,4	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			всего (норма — не менее 500г)	750	24,59	21,67	90,37	608,00	29,66	3,15	14,15	12,08	318,03	71,79	228,57	5,61
			ИТОГО ЗАВТРАК													
	Обеск 35% от суточной потребности	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,3	8,4	12	15,6	0,54
ГП		Суп-лапша с курицей 200/25	225	3,05	8,9	12,52	124,8	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,08	0,52	
ГП		Салата, тушеная в томате с овощами 5/4,5	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	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
ГП		Хлеб ржаной-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	
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	
54-60г		Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17	
ГП		Варен (золотые мед)	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	
			всего(норма — не менее 700г)	815	21,98	21,09	106,95	675,37	204,87	0,33	0,28	35,58	128,32	104,38	352,95	4,48
			ИТОГО ОБЕД													
Полдник (15% от суточной потребности)	54-16	Омлет натуральный	150	10,57	16,00	3,20	210,18	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10	
	ГП	Хлеб пшеничный	33	3,40	0,30	16,20	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	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	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 300г)	483	17,97	16,80	61,20	466,55	183,00	0,11	0,46	11,02	165,08	48,08	258,89	5,34
		ИТОГО ПОЛДНИК														

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Категория	Вид	Единица	Количество	Цена	Сумма	Вид	Единица	Количество	Цена	Сумма	Вид	Единица	Количество	Цена	Сумма	Вид	Единица	Количество	Цена	Сумма				
Завтрак (25% от суточной потребности)	внутренних	вещества	54-213	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19							
			ТТК№45	Плов из курицы 70/130	200	12,40	9,36	33,45	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97							
			ГП	Хлеб ржанно-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							
			ГП	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							
			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							
						Итого завтрак	570	17,25	10,27	72,11	527,80	45,72	0,09	0,18	1,70	90,09	65,31	259,07	3,47					
			Обед (35% от суточной потребности)	внутренних	вещества	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				
						66**	Щи из свежей капусты с картофелем(с курицей)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№48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20				
						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	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							
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							
242**	Копель 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**	Яблочный свежее	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							
						Итого обед	920	35,37	24,54	134,79	896,30	326,00	0,27	0,30	59,76	200,92	97,44	301,76	6,30					
Полдник (15% от суточной потребности)	внутренних	вещества				54-23к	Кашиа жидкая молочная рисовая	150	5,30	5,4	28,70	184,5	26,4	0,05	0,15	0,61	149,00	28,00	134,00	0,42				
			10**	Молоко сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02							
			ГП	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33							
			236**	Компот из свежих плодов (яблочк)	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							
						Итого полдник	390	8,64	13,08	73,51	454,50	66,40	0,05	0,20	1,51	171,58	37,54	160,90	1,71					

Прем пищи	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Углеводы	Щелочная ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества/сух			
				белок	жир	клетчатка			Вит. А/сух	Вит. В1/сух	Вит. В2/сух	См/сух	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	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	
	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	
	207**	Макаронные отпарные 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 пшеничный	33	2,44	0,30	17,41	77,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	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	
	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	
	ИТОГО ЗАВТРАК			833	26,91	32,97	89,97	763,00	62,80	3,27	14,14	18,37	306,22	71,38	239,40	8,57
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы 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**	Рассолные ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
ТТКЖ37		Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45	90	14,35	18,88	10,20	226,40	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19	
210**		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
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	30	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	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	
Итого (норма — не менее 700г):			760	30,42	36,61	95,37	738,90	218,90	0,36	0,51	31,01	305,06	115,31	440,90	6,50	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в пищевых веществах)		ТТКЖ50	Сырники со сметаной 180/20	200	10,8	12,48	32,84	277	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
		ГП	Йогурт 2,5 %	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
	Итого (норма — не менее 300г):			350	15,00	16,24	49,50	394,00	51,67	0,36	0,31	1,74	266,53	89,05	390,83	3,21

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг	В1, тиамин, мкг	В2, рибофлавин, мкг	С, аскорбиновая кислота, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
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	19,91	19,35	80,96	582,25	103	0,8	3,38	19,75	255,25	84,26	340,6	5,01

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг	В1, тиамин, мкг	В2, рибофлавин, мкг	С, аскорбиновая кислота, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
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	26,94	26,30	112,55	782,50	232	0,64	3,16	53	249,52	118	288	7,4

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг	В1, тиамин, мкг	В2, рибофлавин, мкг	С, аскорбиновая кислота, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
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 (полдник) — 15% от сумочной 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 полдник (15% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,11	11,82	51,75	369,90	69,28	0,18	0,31	8,24	199,17	57,95	249	3,27