



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат специального 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, 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

Прем пищи	№ рецептур*	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	Клетчатка	
Зантрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порциан	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 вареная молочная овсяная каша	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 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	1,13	
	ГП	Хлеб ржаной-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 лимонном	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	16,73	27,02	88,96	609,06	153,60	0,50	0,31	14,18	257,44	103,93	388,52	5,89	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	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
ГП		Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,7	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
210**		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	103,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
ГП		Хлеб ржаной-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		Вафли «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	22,21	18,53	132,48	826,08	73,31	0,33	0,43	35,13	151,33	124,98	463,25	8,21	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		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	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, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	ПП	Яйра кабанковая	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	
	ТТКС44	Котлеты из куриного филе	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	
	305*	Рис пропаренный	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	
	ПП	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	
	ПП	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	
	242**	Кисель из зерновой сморозины	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	
			всего (порция — не менее 550г):	625												
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>20,93</b>	<b>16,63</b>	<b>117,64</b>	<b>714,41</b>	<b>22,10</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>29,72</b>	<b>105,35</b>	<b>125,84</b>	<b>330,23</b>	<b>4,34</b>	
	Обед (35% от суточной потребности)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
		78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	16,53	147,50	121,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
ТТКС46		Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	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	
ПП		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	
ПП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ПП		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**		Апельсины свежие	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	
			всего (порция — не менее 800г):	1000												
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>25,06</b>	<b>32,66</b>	<b>129,65</b>	<b>1009,72</b>	<b>121,50</b>	<b>0,64</b>	<b>0,52</b>	<b>71,44</b>	<b>195,88</b>	<b>170,72</b>	<b>604,55</b>	<b>14,00</b>	
Полдник (15% от суточной потребности)		3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,6	11,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98
	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	
	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 (порция — не менее 350г):	380												
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>12,06</b>	<b>12,18</b>	<b>48,47</b>	<b>397,00</b>	<b>118,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>10,25</b>	<b>304,26</b>	<b>29,16</b>	<b>205,52</b>	<b>5,39</b>		



Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод		А, рт экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70	
	ТТК№27	Салата, тушеная в томате с овощами 50:50	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	
	305*	Рис припущенный	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	
	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	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	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	
ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49		
		всего(норма - не менее 550г):	630	19,20	15,19	96,39	597,28	174,28	0,21	0,21	86,44	85,89	95,17	356,80	4,01	
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>														
Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свежих 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**	Рисовый суп Ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
	ТТК№44	Котлеты из куриного филе	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	
	216**	Капуста тушеная свежая	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	
	ГП	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	
	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	
	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	
	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 800г):	1130												
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>		34,32	33,82	129,59	975,27	323,30	3,32	14,34	71,41	604,01	188,13	400,48	8,36
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	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	
	ГП	Сметанка (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(норма - не менее 350г):	400													
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		15,93	14,07	59,73	429,93	84,93	0,15	0,41	1,45	408,00	42,67	313,33	1,22	

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	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71	
	115**	Хлопья кукурузные с молоком	215	6,90	20,46	20,46	167,74	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	15,83	70,00	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	
		всего (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)	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>														
	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 ржаное-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	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	0,00	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		всего(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

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТКС№49	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
		всего (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	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
			Белок	жир	углеводы	А	В1	В2		С	Ca	Mg	K	Na	Cl	Fe			
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00							
	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	30,00	30,00	0,50				
	207**	Макаронные отарные с маслом	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	93,63	93,63	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	37,68	0,94				
	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	20,15	0,34				
	ГП	Соус 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	14,00	1,40				
		всего (норма — не менее 350г):	656																
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>20,94</b>	<b>14,34</b>	<b>85,36</b>	<b>511,98</b>	<b>46,28</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>10,65</b>	<b>76,69</b>	<b>77,96</b>	<b>240,05</b>	<b>240,05</b>	<b>5,84</b>				
	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	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	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	143,76	3,60				
216**		Калюста тушеная свежая	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	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	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	39,00	0,67				
ГП		Варен «золотые морс»	2,48	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
236**		Компот из свежих плодов (яблоня)	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	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	18,00	1,00				
		всего (норма — не менее 800г):	1154																
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>38,41</b>	<b>46,56</b>	<b>152,94</b>	<b>1151,93</b>	<b>219,65</b>	<b>3,33</b>	<b>14,38</b>	<b>44,00</b>	<b>469,42</b>	<b>145,05</b>	<b>459,48</b>	<b>459,48</b>	<b>11,86</b>					
Полдник (15% от суточной потребности)	54-25к	Каша ячменная молочная рисовая	7,07	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	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	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	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	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	142,50	0,16				
		всего (норма — не менее 350г):	418																
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>14,80</b>	<b>18,81</b>	<b>79,35</b>	<b>547,80</b>	<b>90,20</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>1,71</b>	<b>405,43</b>	<b>76,87</b>	<b>385,01</b>	<b>385,01</b>	<b>2,09</b>					

Презентация	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			Бекон	жир	углеводы	Бекон	жир		углеводы	А, ретинол	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Суточная потребность в омега-3	ПП	Йогурт 2,5% жирности 1шт.	4,20	3,76	16,66	150	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16		
	ТТКС652	Блины со сухим молоком 170/30	10,87	9,75	32,00	200	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09		
	ПП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	19,64	36	93,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	266**	Какао с молоком	3,67	3,19	15,82	180	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43		
	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	100	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
		всего (норма — не менее 550г)	22,10	17,45	93,92	666	617,98	36,96	0,36	0,39	12,51	496,72	98,63	467,23	4,88		
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>															
Объем 35% от потребности в омега-3	47*	Салат из капустной кочерыжки	1,7	8,45	85,7	100	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67		
	78**	Суп картофельный с фасолью	5,50	5,28	16,53	250	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05		
	187**	Тертая мясная (говядина) 65/35	8,37	9,06	149,09	100	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34		
	303*	Каша пшеничная вязкая	4,80	6,00	28,73	180	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18		
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	2,72	0,48	13,44	40	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50		
	ПП	Хлеб пшеничный	4,44	0,55	29,47	60	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67		
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	200	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
	ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	5,40	5,00	21,60	200	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20		
			всего (норма — не менее 800г)	33,93	31,08	147,28	1130	975,86	174,50	0,57	0,61	34,14	430,06	167,35	621,38	9,00	
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>														
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в омега-3)	ТТКС650	Сырники со сметаной 180/20	10,8	12,48	32,84	200	277	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05		
	242**	Кисель из черной смородины	0,13	0,07	22,03	180	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13		
		всего (норма — не менее 350г)	10,93	12,55	54,87	380	379,60	36,67	0,33	0,33	22,44	93,13	71,57	256,38	3,18		
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>															



Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, мг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	пшеницы	пшеничные изделия	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	0,04	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
			180	6,62	5,42	31,73	201,60	0,07	0,00	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	
			200	3,02	7	37	205	0	2,2	0	0	13	10	45	1,02	
		всего (норма - не менее 550г):	670	1,00	20,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>23,43</b>	<b>25,74</b>	<b>124,17</b>	<b>760,89</b>	<b>34,60</b>	<b>22,14</b>	<b>0,16</b>	<b>13,25</b>	<b>103,23</b>	<b>78,45</b>	<b>260,73</b>	<b>6,22</b>		
Обед 35% от суточной потребности	пшеницы	пшеничные изделия	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	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	
					всего(норма - не менее 800г):	1070	<b>24,97</b>	<b>122,26</b>	<b>785,93</b>	<b>284,93</b>	<b>0,44</b>	<b>0,34</b>	<b>52,03</b>	<b>175,97</b>	<b>141,83</b>	<b>441,68</b>
Полдник (15% от суточной потребности)	пшеницы	пшеничные изделия	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	<b>16,53</b>	<b>21,93</b>	<b>35,87</b>	<b>423,40</b>	<b>244,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,57</b>	<b>0,43</b>	<b>166,42</b>	<b>30,23</b>	<b>302,07</b>	<b>3,51</b>	
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>16,53</b>	<b>21,93</b>	<b>35,87</b>	<b>423,40</b>	<b>244,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,57</b>	<b>0,43</b>	<b>166,42</b>	<b>30,23</b>	<b>302,07</b>	<b>3,51</b>		

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Именная 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	
Занятия (25% от суточной потребности)	75*	Яйца свежескопая	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	
	ТТКС641	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 вязкая 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	
	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	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 550г)	623												
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>20,34</b>	<b>16,09</b>	<b>92,79</b>	<b>683,27</b>	<b>83,96</b>	<b>0,31</b>	<b>4,58</b>	<b>8,62</b>	<b>216,57</b>	<b>199,59</b>	<b>466,71</b>	<b>8,53</b>	
	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 кабачками	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**		Каша гречневая с маслом	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	
ГП		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	
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	
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)	930												
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>29,21</b>	<b>41,37</b>	<b>113,50</b>	<b>955,83</b>	<b>316,52</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>	<b>141,98</b>	<b>223,86</b>	<b>127,29</b>	<b>430,54</b>	<b>9,62</b>	
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	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65	
	ТТКС25	Чай с молоком	180	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**	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												
		<b>ИТОГО ПОЛДИК</b>	<b>11,07</b>	<b>19,16</b>	<b>46,10</b>	<b>434,84</b>	<b>146,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,72</b>	<b>6,33</b>	<b>86,79</b>	<b>39,33</b>	<b>217,20</b>	<b>4,23</b>		



Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мкг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, пер. экв./сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Жестко	
Завтрак (25% от суточной потребности в питательных веществах)	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	
	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 отвариные 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	
	всего (норма — не менее 550г)			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
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>															
	Обед (35% от суточной потребности в питательных веществах)	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
ТТКС#37		Масло 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	25.02	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 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	
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	
всего (норма — не менее 800г)			930	36,62	44,92	113,91	916,32	272,62	0,44	0,39	38,89	403,28	144,70	517,25	8,15	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>																
Полдник (15% от суточной потребности в питательных веществах)		ТТКС#43	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	
	всего (норма — не менее 300г)			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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																

Прем пищи	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	Углевода		А, ретинол, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Заняток (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Икра кабачковая	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	
	187**	Телефли мясные (говядина) 65/35	100	8,37	9,06	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	6,01	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	0,32	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	0,36	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	0,00	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	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 550г):	747													
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>21,12</b>	<b>20,49</b>	<b>100,40</b>	<b>630,10</b>	<b>36,06</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>19,61</b>	<b>140,96</b>	<b>156,40</b>	<b>368,18</b>	<b>9,70</b>	
	Обед (35% 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
62**		Борщ с капустой и варфелем	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	
ТТК0645		Плов из курицы 80/170	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	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	48	3,55	0,43	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	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
ПП		Варен «золотце медь»	15	1,80	0,30	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	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 800г):	993													
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>26,85</b>	<b>18,41</b>	<b>146,53</b>	<b>963,16</b>	<b>311,23</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>46,43</b>	<b>155,76</b>	<b>160,97</b>	<b>410,61</b>	<b>12,12</b>	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК0644	Котлеты из куриного филе	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	
	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	
	ПП	Хлеб пшеничный	32	2,23	0,29	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	0,02	16,89	68,89	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
		всего (норма — не менее 350г):	512													
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>19,58</b>	<b>11,73</b>	<b>80,98</b>	<b>506,81</b>	<b>22,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>3,45</b>	<b>55,77</b>	<b>96,22</b>	<b>213,80</b>	<b>3,42</b>	

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, мкг	В2, мкг	С, мкг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) 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	95,31	667	107	2,33	1,87	20,14	228,05	105,60	382	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, мкг	В2, мкг	С, мкг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) 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	31,0	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, мкг	В2, мкг	С, мкг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) 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	290	3,0