



Директор МБОУ СОШ № 2
г. Туапсе

[Handwritten signature]

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Ш.С. Нагучева



УТВЕРЖДАЮ:

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 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 №8, 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

24.07.2024

МО Туапсинский район

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		А-рет-акв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор			
Завтрак (25% от суточной потребности)	ПП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ТТК№61	Блинчики со ступенным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09		
	ПП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,00	0,72	
	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	0,00	
	ПП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	1,4	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	0,00	
			всего (норма — не менее 550г):	637,5													
			ИТОГО ЗАВТРАК	24,09	24,35	107,13	715,45	0,00	0,29	14,21	2,22	418,98	63,98	222,15	4,02		
	Обед (35% от суточной потребности)	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,92	0,73	
		ТТК №47	Суп-пюре с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
		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	
210**		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,57	33,50	103,91	1,21		
ПП		Хлеб ржанос-пшеничный	43	2,92	0,52	14,45	73,44	0,00	0,06	0,04	0,00	19,37	20,23	64,80	1,61		
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		Вафли «золотце мюль»	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**		Нектарина	120	1,08	0,12	11,40	54,00	0,00	0,05	0,10	12,00	24,00	19,20	40,80	0,72		
			всего(норма — не менее 800г):	1087													
		ИТОГО ОБЕД	33,50	45,56	183,10	1143,47	297,77	0,56	0,50	43,92	192,69	144,32	479,48	9,71			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7		
	266**	Кавказ с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48		
	231**	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 350г):	350													
		ИТОГО ПОЛДНИК	10,88	13,54	41,28	359,40	97,30	1,69	0,60	12,66	317,42	37,94	223,76	4,38			

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевода		А-ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Общая 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	
		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	
		Макарон 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	
		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	
		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
		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	
		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 350г):			740											
		Итого заВТРАК			26,85	30,55	98,82	778,16	76,45	0,36	0,22	15,59	88,16	91,65	309,59	9,51
		Суточная потребность	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26
Суп картофельный с горохом	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	
Плов из говядины 85/165	250			28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51	
Хлеб ржанно-пшеничный	42			2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58	
Батон пшеничный	50			5,50	2,18	38,50	196,50	0,00	0,08	0,00	0,00	14,25	9,75	0,00	0,90	
Напиток из шиповника с сахаром	200			0,60	0,20	15,20	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,55	
всего(норма — не менее 800г):				892												
Итого ОБЕД				44,48	32,34	123,43	951,96	680,00	0,54	0,37	105,57	125,10	141,70	459,38	9,47	

ПОДЛИНКА	суповой потребности (25% от суточной потребности)	ТТК №61	386*	Блинчики со слущеным маслом 170/50	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
всего (норма — не менее 350г):			400														
Итого ПОДЛИНКА			17,93	16,13	65,36	449,40	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29			

Премия	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Исходная стоимость, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, г/сут				
				бекон	жир	углеводы		А.Ретинол, мкг/сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Затрачено (25% от суточной потребности)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	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	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
	П1	Хлеб ржанко-пшеничный	31	2,11	0,37	10,42	52,95	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16	
	П1	Хлеб ржанко-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	
	П1	Хлеб пшеничный	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	
	П1	Сок яблочный	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
	231**	Яблоки свежие	746	18,02	17,10	93,10	614,21	215,75	0,30	0,23	34,46	101,77	109,35	384,55	9,39	
	Итого затрат															
	Общая (35% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров с рванатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
66**		Щи из свежей капусты с картофелем (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	
ТТК№46		Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	35,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
П1		Хлеб ржанко-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
П1		Хлеб ржанко-пшеничный	22	1,63	0,20	10,80	51,38	0,00	0,00	0,01	0,00	4,40	3,08	14,30	0,24	
236**		Компот из свежих яблок (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	
П1		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 обед				22,03	39,18	101,27	981,58	206,92	3,40	14,45	73,48	372,32	136,32	505,79	9,89	
Полдник (15% от суточной потребности)		143**	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1
		11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	П1	Хлеб пшеничный	21	1,55	0,19	10,31	49,23	0,00	0,00	0,01	0,00	4,20	2,94	13,65	0,23	
	П1	Хлеб ржанко-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	
	П1	Хлеб ржанко-пшеничный	200	0,60	0,20	15,20	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
	231**	Няшток из пшеничной с сахаром	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
Итого полдник				12,69	9,16	42,03	304,22	237,00	0,12	0,38	90,11	198,21	41,60	232,79	3,26	

Премия линии	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Целевая стоимость, 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	Клетчатка		
Зантрак (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			
		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			
		Макаронные отварные с маслом	180	6,62	31,73	201,60	22,08	0,00	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33			
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
		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		
		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	0,90		
		всего (норма — не менее 550г):			630												
		ИТОГО ЗАВТРАК			24,32	16,86	105,25	622,99	22,10	0,21	0,20	11,72	109,28	131,26	309,91	5,87	
		Обем (35% от суточной потребности)	ПП	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
				Борщи с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,95	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100			15,94	20,97	11,33	251,55	55,56	0,96	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43		
Каша овсяная гречневая	180			5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18		
Хлеб ржано-пшеничный	48			3,26	16,13	81,98	0,00	0,07	0,05	0,00	21,62	22,58	72,34	1,80			
Батон пшеничный	53			5,83	2,31	40,81	208,29	0,00	0,08	0,00	0,00	15,11	10,34	0,00	0,95		
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		
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	1,00		
всего(норма - не менее 800г):				1131													
ИТОГО ОБЕД				39,68	41,37	147,12	1082,92	235,51	0,45	14,30	20,20	396,32	156,41	467,00	9,77		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ПП	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71		
		Хлеб пшеничный	16	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	10,40	0,18		
		Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
		Яблочный сок	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 350г):			496												
ИТОГО ПОЛДНИК			22,04	31,11	28,94	484,31	460,38	0,15	0,73	31,92	177,53	44,14	360,78	6,40			

Премия	Наименование блока	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут																			
			белок	жир	углеводы	А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка																
														Энергетическая ценность, ккал															
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																													
Завтрак (25% от суточной потребности)	Наименование блока	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка															
															108*	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
															109*	200	10,46	18,52	23,30	284	61,38	0,072	0,36	0,351	268,80	38,40	349,2	1,035	
															110*	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	
															111*	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	
															112*	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	
															113*	655	19,99	24,99	84,24	571,60	96,38	0,19	0,56	12,55	602,58	88,10	612,20	3,86	
															Итого завтрак														
															Обед (35% от суточной потребности)	Наименование блока	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
115*	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	23,35	72,23	1,175																
116*	100	11,00	13,40	17,80	256,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																
117*	180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	33,10	99,72	0,79																
118*	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58																
119*	49	3,63	0,44	24,06	114,88	0,00	0,00	0,02	0,00	9,80	6,86	31,85	0,54																
120*	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																
121*	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																
122*	916	29,14	28,44	151,26	940,57	224,80	0,24	0,18	27,51	115,35	109,35	307,99	5,81																
Итого обед																													
Полдник (15% от суточной потребности)	Наименование блока	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка															
															123*	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
															124*	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	
															125*	180	2,74	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	60,00	13,86	83,52	0,37	
126*	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																
127*	377,5	8,99	19,93	45,56	422,99	82,60	0,13	0,56	6,20	94,46	33,59	140,92	3,32																
Итого полдник																													

Прем пищи	Код рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Целевая 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*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,37	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
	ТТКС845	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 ржаное-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	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	
	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 (норма — не менее 350г):	600													
		ИТОГО ЗАВТРАК		22,93	12,61	104,87	806,70	40,90	0,22	4,41	13,23	111,02	149,44	323,03	8,93	
	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**	Ши из свежей капусты с картофелем (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
		ТТКС38	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 ржаное-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58	
ПП		Хлеб пшеничный	49	3,63	0,44	24,06	114,88	0,00	0,00	0,02	0,00	9,80	6,86	31,85	0,54	
ТТКС57		Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33	0,39	
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 (норма — не менее 800г):	991													
		ИТОГО ОБЕД		41,13	26,78	127,28	914,12	435,61	0,29	0,31	65,90	215,55	172,98	344,68	5,38	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		ПП	Печенье «Субботочка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
	ПП	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	
	231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
		всего (норма — не менее 350г):	350	8,38	9,48	54,36	339,40	40,00	0,14	0,36	13,40	273,70	48,80	236,20	3,86	
	ИТОГО ПОЛДНИК															

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Премия	№ рецептуры	Наименование блюда	Месяц порции, г	линейная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витаминный состав			Минеральные вещества, мг/сут														
				белок	жир	углеводы	А.ркт. экв.сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо													
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																											
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15												
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03												
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48												
	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												
	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												
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36												
	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	1,00												
	Итого (норма — не менее 550г)			690	17,77	27,64	94,02	684,90	125,25	0,08	14,14	4,61	416,07	55,66	239,09	3,59											
	Итого ЗАВТРАК																										
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	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											
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												
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												
207**		Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33												
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	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	45	3,33	0,41	22,10	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50												
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	0,14												
231**		Апельсины свежие	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99												
Итого ОБЕД			1045	32,90	42,84	128,04	982,37	214,77	0,51	0,48	24,09	268,44	140,17	482,91	11,68												
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ГП	Блинчики со ступеным молоком 170/50	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09											
	ГП	Йогурт 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16												
	54-13ж	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48												
	Итого ПОЛДНИК			505	16,42	14,43	90,41	528,70	103,20	0,29	0,25	73,09	353,62	73,12	346,83	2,73											

Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Жировая 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 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			
	187**	Телятина мясная (говядина) 65/35	100	8,37	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	103,49	1,34	16,66	103,49	1,34		
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	35,88	102,56	1,18	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	34	2,52	0,31	16,69	79,71	0,00	0,00	0,02	0,00	6,80	4,76	22,10	0,37	4,76	22,10	0,37
	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	14,00	14,00	1,40	
	231**	Яблоки свежие	145	0,58	14,21	68,15	0,00	0,04	0,03	14,50	23,20	13,05	15,95	15,95	15,95	3,19		
		Яблоки свежие	789	20,70	16,12	96,57	576,55	24,70	0,32	0,21	26,51	122,31	106,47	333,31	106,47	333,31	9,10	
		всего (норма — не менее 550г)																
		ИТОГО ЗАВТРАК																
Обед (35% от суточной потребности в питательных веществах)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9			
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	35,58	88,10	2,05	
	ГП	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	67,55	219,16	5,46
	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	0,94	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	26	1,92	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	7,00	32,50	0,55
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	21,10	21,10	0,61	
	231**	Напитки	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	16,00	34,00	0,60	
		всего (норма — не менее 800г)																
		ИТОГО ОБЕД																
		Итого																
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в питательных веществах)	ТТК №64	Макаронные отварные с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	1,68	14,67	133,33	1,02			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,07	0,05	0,00	20,27	21,17	67,82	1,69			
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
	54-7ш	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,56			
	ГП	Вафли слоистые 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			
		всего (норма — не менее 350г)																
		Итого полдник																
		Итого																

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребности 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	23,04	23,01	100,01	699,00	127	0,25	3,01	22,48	263,14	96,57	367	6,22	

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребности 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 12 дней	31,51	33,30	134,05	965	277	0,68	3,90	51,97	255,80	146	463	9,3	

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребности 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 12 дней	14,67	14,48	60,69	423,95	119	0,41	0,38	23,61	251,05	47	248	3,6	



МО СОШ № 2
Туапсе



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
И.С. Нагучева

УТВЕРЖДАЮ:

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 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 №8, 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

24.07.2024

МО Туапсинский район