



*Меню сч. - 25 с. Петух
Александровна со. П.*

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
Координация питания
И.И. Петухов
25-25-11 С Петухова



Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Весна 2026г) для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОБЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общественное питание: 1. завтрак: 1. МБОУ СОШ № 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 № 13, МБОУ СОШ № 14, МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ № 16, МБОУ СОШ № 17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 21, МБОУ СОШ № 22, МБОУ СОШ № 23, МБОУ СОШ № 24, МБОУ СОШ № 25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 27, 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.

МБОУ СОШ № 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 № 13, МБОУ СОШ № 14, МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ № 16, МБОУ СОШ № 17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 21, МБОУ СОШ № 22, МБОУ СОШ № 23, МБОУ СОШ № 24, МБОУ СОШ № 25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 27, 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.

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А-рет-ж	В1-мг/сут	В2-мг/сут	С-мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	ПП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
	11**	Сыр поршикан	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	ТТКС699	Омлет со сметаной 120/30	150	12,40	6,20	68,50	373,20	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	ПП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
	всего (порция - не менее 500г):			570											
	ИТОГО ЗАВТРАК			21,90	14,82	115,28	666,40	0,26	0,20	1,19	452,93	68,99	371,52	2,47	
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
		ТТК №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
		ТТКС№77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60
210**		Люле картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
ПП		Хлеб ржаного-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32
ПП		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
ПП		Сок яблочный 0,2 л промышленной упаковки	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
231**		Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
всего (порция - не менее 700г):			900												
ИТОГО ОБЕД			29,42	26,54	117,31	779,49	127,40	0,35	0,31	31,07	153,19	144,36	373,02	8,52	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	143**	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,18	6,89	13,70	126,12	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33	
	ТТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
	всего (порция - не менее 300г):			380											
ИТОГО ПОЛДНИК			7,98	11,49	42,12	294,94	323,00	0,09	0,29	152,00	50,63	144,37	103,40	2,34	

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка	
Зантрак (25% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежих отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70		
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,54	102,60	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81		
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51		
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,02	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40		
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50		
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
	231**	Баланы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60		
		всего (порция - не менее 500г)	660													
		ИТОГО ЗАВТРАК		25,16	12,75	111,81	605,55	0,15	0,19	16,29	72,82	114,45	290,91	4,92		

Обед, 35% от суточной потребности	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка	
потребности	ПП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42		
	78**	Суп картофельный с горохом и курицей	225	10,70	6,07	13,22	160,50	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64		
	ТТК№83	Гуляши из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	207**	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,80	0,36	14,70	66,60	0,00	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68		
	ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
		всего (порция - не менее 700г)	1005													
		ИТОГО ОБЕД		44,62	36,32	125,36	1 085,10	0,37	14,30	13,66	370,91	123,66	401,22	8,72		

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка	
потребности	ТТК№101	Горный бутерброд с сыром и помидорами	50	12,20	10,20	28,39	254,00	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70		
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23		
	231**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30		
		всего (порция - не менее 300г)	350													
	ИТОГО ПОЛДНИК		13,17	10,60	46,50	341,00	1,64	0,43	61,11	200,14	22,00	114,00	2,23			

Прем инши	№ 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, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо																
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо																
																ПП	Джир кабардская	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	
																ТТК№67	Котлеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
																207**	Макаронные отварные 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	
																ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74	
																ПП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
																ТТК№80	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	12,22	3,33	3,33	0,56	
																ПП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
																Итого завтрак - на месяц 300г/сут:			750	28,37	34,16	96,34	789,10	154,81	0,28	14,24	87,10	307,68	79,67	264,41	7,56
																Обед (25% от суточной потребности)	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
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																	
62**	Борщ с капустой, картофелем и курицей	225	7,74	5,79	8,74	124,50	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98																	
ТТК№75	Плов из говядины 70/130	200	22,33	22,80	39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81																	
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51																	
ПП	Хлеб пшеничный	44	3,37	0,40	22,00	110,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48																	
ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,08	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39																	
Итого обед - на месяц 700г/сут:			769	37,60	29,67	104,55	834,38	479,76	0,24	0,28	47,17	104,44	110,11	380,25	6,71																
Полдник (15% от суточной потребности)	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо																
																380*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	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	
Итого полдник - на месяц 300г/сут:			350	18,20	11,20	76,50	473,20	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77																

Прем. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			Безок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы	Апрт эквив/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо							
Завтрак (25% от суточной потребности)	143**	Ябло отварное	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00									
	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	2,32	3,96	28,97	161,00	20,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36									
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75									
	ГП	Батон пшеничный	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72									
	262**	Чай с лимоном	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**	Яблочи свежые	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36									
	ГП	Вафли «золотые шевы»	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
		всего (норма – не менее 500г):	14,40	14,86	107,87	607,70	120,00	0,14	0,22	5,33	74,09	43,17	166,10	3,55									
		ИТОГО ЗАВТРАК																					
	Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42								
62**		Борщи с капустой, картофелем и курицей	7,74	5,79	8,74	124,50	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98									
ТТК№67		Котлеты Южные	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24									
207**		Макарон отварные с маслом	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 ржанно-пшеничный	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32									
ГП		Хлеб пшеничный	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44									
ТТК №195		Компот из ягод свежемороженых	0,30	0,09	12,33	49,08	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39									
		всего (норма – не менее 700г):	31,58	33,57	104,26	834,28	194,77	0,34	0,26	39,97	116,81	101,27	320,36	7,90									
		ИТОГО ОБЕД																					
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		ТТК№101	Горюхи б.тербод с сыром и помидорами	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70								
	261**	Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	10,98	0,03	0,08	0,71	9,86	1,26	2,52	0,21									
	231**	Апельсины свежие	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30									
		всего (норма – не менее 300г):	13,16	10,58	45,50	337,00	83,88	1,67	0,51	61,79	199,06	21,86	113,72	2,21									
	ИТОГО ПОЛДНИК																						

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Прем питан	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			Белок	жир	углеводы	А	В1	В2	С	Са	К	Мg	Na	Р	К	Сr	Сu	Fe	Ca	P	Mg
Зантрак (25% от суточной потребности)	54**	Ломтики свежие	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54							
	ТТК№83	Пудинг из говядины 50/50	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30								
	302*	Каша рисово-пшеничная гречневая	8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56							
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05							
	ГП	Хлеб пшеничный	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50							
	ГП	Сок в ассортименте	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,00							
		весов (порция - не менее 50г/г)	560																		
		Итого заВТРАК	29,30	22,54	90,09	709,35	79,80	0,34	0,33	16,28	72,74	196,17	463,37	9,95							
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30						
		72**	Рассольник ленинградский с курицей	7,92	5,93	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74						
ТТК №72		Рыбные палочки	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71							
210**		Пюре картофельное	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01							
ГП		Хлеб ржанно-пшеничный	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13							
ГП		Хлеб пшеничный	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44							
ТТК№74		Компот из абрикосов	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36							
231**		Бананы	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60							
		весов (порция - не менее 70г/г)	965																		
		Итого Обед	29,83	26,76	130,74	863,74	139,36	0,41	0,34	61,91	134,45	152,39	419,49	5,28							
Полдник (15% от суточной потребности)	ГП	Печенье «Антика»	2,00	4,50	17,00	120,00	286,02	0,02	0,43	0,20	93,58	15,75	207,55	1,02							
	ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00							
	231**	Яблоки свежие	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
		весов (порция - не менее 100г/г)	356																		
	Итого Полдник	8,52	11,42	39,14	301,10	286,02	0,02	14,43	2,20	333,58	22,75	225,55	2,02								

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы	Аспет эквив.	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Кефир	Аспет эквив.	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Кефир		
Завтрак (25% от суточной потребности) пишевых веществ)	11**	Сыр поршикан	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10									
	10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02									
	ТТК №80	Заправка из творога со сметаной 150/20	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88									
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22									
	ГП	Хлеб пшеничный	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33									
	266**	Какао с молоком	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**	Яблово свежее	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24									
		всего (норма - не менее 500г)	32,64	31,14	78,58	700,90	154,77	0,15	0,64	2,73	556,73	75,15	569,14	2,27									
		ИТОГО ЗАВТРАК																					
	Обед (35% от суточной потребности) пишевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	1,2	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4								
108*		Суп картофельный с колбасой и курицей 150/50/25	9,15	5,52	15,03	157,50	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94									
318*		Филе птицы тушеное в соусе 50/50	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81									
305*		Рис припущенный	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 ржано-пшеничный	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32									
ГП		Хлеб пшеничный	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44									
241**		Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68									
		ИТОГО ОБЕД	34,81	18,30	131,27	821,17	51,91	0,25	0,23	17,22	135,51	104,10	338,01	5,10									
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности) пишевых веществ)		ГП	Выпеч (золотые маки)	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
		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	1,40								
	231**	Груши свежие	0,44	0,33	11,43	52,17	0,00	0,02	0,02	5,55	21,09	13,32	17,76	2,55									
		всего (норма - не менее 300г)	2,94	9,33	49,43	253,17	0,00	0,03	0,03	9,55	35,09	21,32	31,76	3,95									

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		Арт. экв. г/сут	Вит. А/сут	Вит. В2/сут	Сам/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-213 ТТК№82 ГП ГП ТТК№50	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		
		Плов из курицы 70/130	200	17,00	11,26	35,73	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97		
		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
		Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,03	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
		Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50		
		<i>всего (норма - не менее 300г)</i>			<i>360</i>												
		ИТОГО ЗАВТРАК			88,36	12,27	88,36	585,43	133,92	0,12	0,24	73,67	94,65	71,62	274,34	4,12	
		Обед (35% от суточной потребности)	54** 60** 187** 302* ГП ГП 231***	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
				Шп из свиней кадусти с картофелем(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66
				Тедрил мясные (говядина) 60/30	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
Каша рассыпчатая гречневая	150			8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56		
Хлеб ржаной-пшеничный	30			2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
Хлеб пшеничный	40			3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
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		
Апельсины свежие	100			0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30		
<i>всего (норма - не менее 700г)</i>				<i>895</i>													
ИТОГО ОБЕД				18,99	120,60	716,55	203,70	0,42	0,34	89,92	172,04	221,22	460,05	10,23			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	143** ТТК№81 ТТК№63 231***	Ябло отапное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	25,00	5,00	77,00	1,00		
		Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	15,23	157,00	59,00	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49		
		Чай с молоком	200	3,64	1,25	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41		
		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41		
		<i>всего (норма - не менее 300г)</i>			<i>390</i>												
ИТОГО ПОЛДНИК			14,64	33,33	341,60	179,00	0,07	0,57	2,77	227,86	45,25	358,60	2,31				

Примечание	№ 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		
Зантрак (25% от суточной потребности в питательных веществах)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30		
	ТТК№67	Котлеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24		
	207**	Макаронные изделия с мясом	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		
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,24	0,34	13,72	62,16	0,00	0,05	0,03	0,00	12,62	13,18	42,20	1,05		
	П1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	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	10,94	1,40	2,80	0,23		
	П1	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
			масса/порция - по меню 300г/п	758													
			ИТОГО ЗАВТРАК	27,98	21,68	90,09	740,36	62,80	0,29	14,17	5,57	298,98	74,14	207,05	7,27		
	Обед (35% от суточной потребности в питательных веществах)	36**	Салат из свежих овощей 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	
78**		Суп картофельный с фасолью	225	9,05	6,04	13,22	160,50	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64		
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		
П1		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32		
П1		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
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		
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		
			масса/порция - по меню 700г/п	835													
			ИТОГО ОБЕД	44,90	31,79	142,86	1 026,70	277,10	0,35	0,32	14,06	270,11	102,06	304,59	6,21		
Полдник (15% от суточной потребности в питательных веществах)		ТТК№99	Оладьи со сметаной 120/30	150	12,40	6,20	68,50	373,20	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	206**	Каша 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**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	12,20	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30		
			масса/порция по меню 300г/п	450													
			ИТОГО ПОЛДИК	17,38	9,94	94,18	538,20	36,60	0,27	0,37	61,72	310,51	70,28	298,78	2,35		

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

Пищевая ценность, г	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
	белок	жир	углеводы	А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
77	79	335	335	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2
19,25	19,75	83,75	83,75	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
25,02	21,71	95,71	95,71	176,43	0,24	3,14	26,33	243,73	89,47	353,16	5,06

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СпайПай 2.3.2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СпайПай 2.3.2.4.3590-20

Норма минералов 25% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 10 дней

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

Пищевая ценность, г	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
	белок	жир	углеводы	А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
77	79	335	335	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2
26,95	27,65	117,25	117,25	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
34,29	29,06	122,15	122,15	178,54	0,35	1,71	46,40	172,77	133,30	383,60	7,31

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СпайПай 2.3.2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СпайПай 2.3.2.4.3590-20

Норма минералов 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 10 дней

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

Пищевая ценность, г	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
	белок	жир	углеводы	А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
77	79	335	335	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2
11,55	11,85	50,25	50,25	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
11,58	11,90	50,42	50,42	106,04	0,41	4,32	36,46	236,76	31,98	172,94	2,43

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СпайПай 2.3.2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СпайПай 2.3.2.4.3590-20

Норма минералов 15% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 10 дней