

СОГЛАСОВАНО:
Образовательное учреждение
Ф.И.О. Руководителя
Подпись руководителя



*Вручается МБОУ СОШ № 5 с Кедж
Подпись*

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комплекс социального питания»
Ш.С. Нагучеа



Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон: Весна 2026)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед,полдник)

Общественное учреждение: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6
МБОУ СОШ № 7, МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 9, МБОУ СОШ № 10, МБОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14
МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ № 16, МБОУ СОШ № 17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22
МБОУ СОШ № 23, МБОУ СОШ № 24, МБОУ СОШ № 25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 27, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29
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

28.01.26

МО Туапсинский округ

Прем пития	№ рецептуры*	Наименование блюда	Месяц 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	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	11**	Сыр порциами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	7,00	0,15	
	ТТК№99	Оладьи со сметаной 160/40	200	16,50	8,20	91,30	497,60	0,00	0,22	0,21	0,18	157,72	201,60	47,92	2,09	
	ГП	Багет пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	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	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
		<i>всего (порция - не менее 350г.)</i>	560	26,00	16,82	138,08	790,80	39,00	0,26	0,26	0,32	306,36	272,15	125,72	2,83	
Обед (35% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
	ТТК№77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	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 ржано-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	
	ГП	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	
	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	1,46	
	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	
			<i>всего (порция - не менее 800г.)</i>	1025	32,60	30,72	123,75	860,26	159,55	0,40	0,35	36,81	173,14	161,46	416,77	8,99
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	143**	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
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	
ТТК№78		Напиток из липовника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
231**		Яблоки свежие	119	0,48	0,48	11,66	55,93	0,00	0,04	0,02	11,90	19,04	10,71	13,09	2,62	
			<i>всего (порция - не менее 350г.)</i>	439	10,23	18,19	427,99	271,60	0,14	0,65	91,90	67,50	26,44	134,49	4,80	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свеклы отварной	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17			
	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	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 ржано-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			
	ГП	Сок в ассортименте	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26			
	231**	Бананы	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60			
		<i>ассо (парма - не менее 550г)</i>															
		ИТОГО ЗАВТРАК	27,91	15,48	130,71	718,94	39,88	0,19	0,21	17,41	95,61	125,40	317,59	6,03			
	Обл (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70		
78**		Суп картофельный с горохом и курицей	11,80	7,13	16,53	190,00	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05			
ТТКС-83		Пулси из говядины 50/50	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30			
207**		Макарони отварные с маслом	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33			
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	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	3,45	0,41	25,20	112,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50			
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			
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			
		<i>ассо(парма - не менее 800г)</i>															
		ИТОГО ОБЕД	47,28	40,21	139,83	1191,21	143,60	0,44	14,34	17,83	397,42	141,70	444,52	9,69			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТКС-101	Горячий бутерброд 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	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23			
	231**	Апельсины свежие	1,17	0,26	10,53	61,10	0,00	0,05	0,04	78,00	52,00	16,90	29,90	0,39			
		<i>ассо(парма - не менее 350г)</i>															
	ИТОГО ПОЛДНИК	13,44	10,66	48,93	355,10	72,90	1,65	0,44	79,11	212,14	25,90	120,90	2,32				

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Прем пищи	№ рецептуры*	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
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
	ТТК№67	Коллеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	15,96	20,93	143,76	3,60	
	207**	Макарони отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	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	
	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	0,50	
	ГП	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	
				830											
			ИТОГО ЗАВТРАК	32,71	39,14	114,92	923,74	152,97	0,33	14,29	82,17	334,31	90,99	318,07	8,70
	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	26	0,9
62**		Борщ с капустой, картофелем и курицей	275	9,46	7,08	10,70	152,20	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
ТТК№75		Плов из говядины 85/165	250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		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	
ТТК №195		Компот из ягод свежемороженых	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35	
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 800г/сут	975	36,89	137,16	992,97	336,97	0,30	0,35	59,12	137,53	139,86	454,80	9,85
			ИТОГО ОБЕД	44,62	36,89	137,16	992,97	336,97	0,30	0,35	59,12	137,53	139,86	454,80	9,85
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ТТК№99	Оладьи со сметаной 160/40	200	16,50	8,20	91,30	497,60	0,00	0,22	0,18	157,72	201,60	47,92	2,09
	386*	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
		всего/порция - не менее 350г/сут	400												
		ИТОГО ПОЛДНИК	22,30	13,20	99,30	597,60	40,00	0,30	0,55	1,58	397,72	229,60	227,92	2,29	

Прем. пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Месяц 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	
	141**	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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39	
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
		всего(порция - не менее 530г):		654												
		ИТОГО ЗАВТРАК		32,17	40,52	85,97	781,24	661,24	0,31	1,15	21,31	364,70	80,33	609,94	8,48	
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
72**		Рассолник ленинградский с курицей	275	9,68	7,25	11,80	102,70	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
ТТКС609		Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
ГП		Хлеб ржано-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	
ГП		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	
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	
231**		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	
ГП		Вафли «золотые морс»	15	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(порция - не менее 800г):		1010												
		ИТОГО ОБЕД		36,07	54,91	126,42	996,80	141,70	0,53	0,48	113,33	159,42	151,01	553,05	10,00	
Полдник (15% от суточной потребности)	ТТКС681	Бульбурд с сыром 60/10/30	100	11,60	16,60	30,46	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98	
	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	
	ГП	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	
		всего (порция - не менее 350г):		500												
	ИТОГО ПОЛДНИК		17,73	23,02	55,06	496,00	118,00	0,08	14,14	5,05	532,60	28,30	214,40	2,34		

Прем пищи	№ рецептуры*	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	
Зантрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-13з	Салат из свежесыры открытой	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17	
	ГТК№75	Захохбили 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01	
	302*	Желе рассольчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47	
	ГП	Хлеб ржано-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	
	ГП	Хлеб пшеничный	43	3,30	0,39	21,50	107,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,60	6,02	27,95	0,47	
	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	
	231**	Груши свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,02	0,02	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53	
		<i>весом (норма - не менее 550г)</i>	763	29,82	23,20	115,08	787,30	38,63	0,38	0,34	11,42	143,61	230,74	467,77	12,02	
		ИТОГО ЗАВТРАК														
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
78**		Суп картофельный с горохом и курицей	275	11,80	7,13	16,53	190,00	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
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	
187**		Тефтели мясные (говядина) 65/55	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34	
ГП		Хлеб пшеничный	43	3,30	0,39	24,08	107,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,60	6,02	27,95	0,47	
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	0,61	
ГП		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	
		<i>весом (норма - не менее 800г)</i>	1078	35,73	28,87	122,37	901,36	164,26	0,47	14,36	35,30	439,21	125,61	397,55	6,99	
		ИТОГО ОБЕД														
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		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
	ГП	Печенье «Ангика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	66,67	0,02	0,04	0,00	14,00	7,00	37,50	1,02	
	266**	Желе 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	139	0,56	0,56	13,62	65,33	0,00	0,04	0,03	13,90	22,24	12,51	15,29	3,06	
		<i>весом (норма - не менее 350г)</i>	445	10,99	22,11	75,70	553,57	164,67	0,18	0,64	15,48	203,92	48,58	218,75	5,21	
	ИТОГО ПОЛДНИК															

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА

Прем пищи	№ рецептуры	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	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности)	143**	Яйцо отварное	40	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 200/10	210	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48
	ГП	Хлеб ржано-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
	ГП	Батон пшеничный	40	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	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	ГП	Вафли «Слогодие мюль»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого (норма – не менее 550г):			580	16,28	20,32	121,04	712,72	126,25	0,17	0,24	2,83	67,29	50,85	193,03	3,69

Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
	62**	Борщ с капустой, картофелем и курицей	275	9,46	7,08	10,70	152,20	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
	ТТК№67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	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	27,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	Хлеб ржано-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
	ГП	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	0,41
ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
Итого (норма – не менее 800г):			925	36,45	39,64	121,19	937,91	233,02	0,38	0,30	22,85	147,04	115,12	365,67	9,83

Полдник (15% от суточной потребности)	ТТК№101	Горький бутерброд с сыром и помидорами	50	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	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	130	1,17	0,26	10,53	61,10	0,00	0,05	0,04	78,00	52,00	16,90	29,90	0,39
	Итого полдник (норма – не менее 350г):			380	13,44	10,66	48,93	355,10	72,90	1,65	0,44	79,11	212,14	25,90	120,90

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Меся порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	ТТК№83	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47	
	210**	Хлеб ржано-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
	ГП	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
	ГП	Сок в ассортименте	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
		<i>всего (норма не менее 550г)</i>	630	32,92	23,90	107,83	809,90	133,00	0,41	0,36	22,88	79,81	230,72	512,91	11,50
Обед (35% от суточной потребности)		ИТОГО ЗАВТРАК													
	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
	72**	Рассольник ленинградский с курицей	275	9,68	7,25	11,80	102,70	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	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	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 ржано-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
	ГП	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
	ТТК№74	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	231**	Бананы	110	1,65	0,55	23,10	105,60	0,00	0,04	0,06	11,00	8,80	46,20	30,80	0,66
			<i>всего (норма не менее 800г)</i>	1015											
		ИТОГО ОБЕД		32,60	29,12	137,40	915,20	195,51	0,48	0,38	67,72	154,32	171,72	462,15	5,89
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	Печенье «Ангика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02
	ГП	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
	231**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<i>всего (норма не менее 350г)</i>	356	8,52	11,42	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	2,02

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Месяц порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	11**	Сыр порцирами	10	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	10	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	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	208,80	38,40	349,20	1,04	
	ГП	Хлеб ржано-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	
	ГП	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,25	14,00	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,60	3,92	18,20	0,31	
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24	
		<i>всего (порция - не менее 350г)</i>	558													
			ИТОГО ЗАВТРАК		36,74	33,80	83,23	761,80	161,54	0,21	0,70	2,64	591,43	89,82	639,99	3,27
	Обед (35% от суточной потребности)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	35,95	0,67
108*		Суп картофельный с клецками и курицей	275	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18	
318*		Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	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	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 ржано-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	
ГП		Хлеб пшеничный	42	3,22	0,38	23,52	105,00	0,00	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	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
		<i>всего (порция - не менее 800г)</i>	927													
			ИТОГО ОБЕД		30,20	20,19	144,40	875,59	59,80	0,17	0,25	26,29	161,14	117,02	370,61	5,53
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		ГП	Вафли «золотые медь»	30	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	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**	Груши свежие	130	0,52	0,33	11,43	52,17	0,00	0,02	0,02	5,55	21,09	13,32	17,76	2,55	
		<i>всего (порция - не менее 350г)</i>	360													
		ИТОГО ПОЛДНИК		3,02	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	Пищевая ценность, г			Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут						
			белок	жир	клетчатка			А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32			
			250	21,18	14,08	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46			
			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			
			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			
			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			
			590	28,60	15,22	101,37	694,42	99,38	0,21	0,30	81,45	87,62	100,20	321,87	7,74			
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9			
			275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83			
			100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34			
			180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47			
			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			
			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			
			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			
			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			
			1025	28,92	22,14	132,32	806,69	286,25	0,50	0,40	100,38	194,21	262,41	531,38	11,80			
			Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
						100	11,60	16,60	30,46	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98
200	3,64	1,35				8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41			
130	0,52	0,52				12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
470	20,56	22,47				51,50	512,70	228,00	0,11	0,48	1,55	333,73	39,30	361,80	2,39			

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			
															0,70	0,10	1,90
Зантрак (25% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	100	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50			
	ТТК№67	Котлеты Южные	100	12,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60			
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21			
	ГП	Молоко 0,2. 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
		<i>всего (порция - не менее 350г.)</i>	830	31,55	103,10	834,20	76,45	0,34	14,21	7,57	310,17	88,25	310,09	8,21			
	Обла 35% от потребности (пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28		
		78**	Суп картофельный с фасолью и курицей	275	11,06	16,15	196,20	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05		
ТТК№48		Азу (говядина) 60/190	250	22,25	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25			
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
ГП		Хлеб пшеничный	40	3,07	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)	180	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85			
287**		Ватрушка с творогом	75	9,22	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90			
		<i>всего (порция - не менее 800г.)</i>	950	52,81	150,61	1165,27	317,50	0,40	0,36	18,70	352,21	118,25	329,75	6,90			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности (пищевых веществ))		ТТК№99	Оладьи со сметаной 160/40	200	16,50	91,30	497,60	0,00	0,22	0,21	0,18	157,72	201,60	47,92	2,09		
		266**	Каша с молоком	200	4,08	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,36	0,48		
	231**	Апельсины свежие	130	1,17	10,53	61,10	0,00	0,05	0,04	78,00	52,00	16,90	29,90	0,39			
		<i>всего (порция - не менее 350г.)</i>	530	21,75	119,41	676,70	24,40	0,33	0,43	79,76	361,94	239,84	202,38	2,96			

ПЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

Пищевая ценность, г	Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	квал	А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50	
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (парные — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
28,20	24,60	105,28	743,99	147,44	0,29	2,71	27,79	218,39	124,02	374,38	6,75	
<i>Итого (парные) (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i>												

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

Пищевая ценность, г	Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	квал	А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
31,50	32,20	134,05	952,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30	
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
36,96	33,75	134,30	969,63	189,09	0,39	2,68	47,51	214,99	148,55	432,26	8,35	
<i>Итого (обед) (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i>												

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК

Пищевая ценность, г	Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	квал	А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7	
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
13,83	13,18	61,97	436,19	90,45	0,52	3,87	31,87	263,43	62,67	157,43	3,29	
<i>Итого (полдник) (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i>												