



УТВЕРЖДАЮ:  
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат общепита №1»  
Ш.С. Нагулева

# Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень, 2023г) для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, 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

24.07.2023  
МО Туапсинский район

| Прием пищи                                                        |                                   | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г                | Пищевая ценность, 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 |        |     |
| НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1                                              |                                   |              |                    |                                |                     |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |     |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                                   |              |                    |                                |                     |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |     |
| 11**                                                              | Сыр порционный                    |              | 15                 | 3,48                           | 4,43                |       | 54       | 39,00                         | 0,005           | 0,045      | 0,11       | 132,00                       | 5,25    | 75,00  |        |        |     |
| 10**                                                              | Масло сливочное                   |              |                    | 0,08                           | 7,25                | 0,13  | 66       | 40                            |                 | 0,01       |            | 2,4                          |         | 3      |        |        |     |
| 143**                                                             | Яйцо отварное                     |              |                    | 5,1                            | 4,6                 | 0,3   | 63       | 100                           | 0,03            | 0,18       |            | 22                           | 5       | 77     |        |        |     |
| 117**                                                             | Каша вязкая молочная овсяная      |              | 10                 |                                |                     |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |     |
| ГП                                                                | Хлеб ржаной-пшеничный             |              | 40                 | 5,99                           | 7,97                | 27,38 | 206      | 40,95                         | 0,17            | 0,14       | 0,93       | 106,68                       | 51,20   | 169,25 |        |        |     |
| 262**                                                             | Хлеб пшеничный                    |              | 20                 | 1,36                           | 0,24                | 6,72  | 34       |                               | 0,03            | 0,02       |            | 9,01                         | 9,41    | 30,14  |        |        |     |
| 231**                                                             | Чай с лимоном                     |              | 40                 | 2,96                           | 0,36                | 21,10 | 94       |                               |                 | 0,02       | 0,00       | 8,00                         | 5,60    | 26,00  |        |        |     |
|                                                                   | Груши свежие                      |              | 180                | 0,12                           | 0,02                | 15,20 | 62       |                               |                 |            | 2,83       | 14,20                        | 2,40    | 4,40   |        |        |     |
|                                                                   |                                   |              | 100                | 0,40                           | 0,30                | 10,30 | 47       | 0,00                          | 0,02            | 0,03       | 5,00       | 19,00                        | 12,00   | 16,00  |        |        |     |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                     |                                   |              |                    | всего (норма — не менее 500г): | 555                 | 19,49 | 25,17    | 81,13                         | 625,44          | 219,95     | 0,26       | 0,45                         | 8,87    | 313,29 | 90,86  | 400,79 | 6   |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    |                                   |              |                    |                                |                     |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |     |
| 54**                                                              | Оружья свежие                     |              |                    |                                |                     |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |     |
| 108**                                                             | Суп картофельный с клецками 50/50 |              | 60                 | 0,42                           | 0,06                | 1,14  | 7,00     | 6,00                          | 0,02            | 0,01       | 2,94       | 10,20                        | 8,40    | 18,00  | 0      |        |     |
| 210**                                                             | Тушен из говядины 50/50           |              |                    |                                |                     |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |     |
| ГП                                                                | Пюре картофельное                 |              | 200                | 2,85                           | 3,67                | 15,03 | 115      |                               | 0,08            | 0,06       | 4,6        | 26,72                        | 20,28   | 57,78  | 0      |        |     |
| ГП                                                                | Хлеб ржаной-пшеничный             |              | 100                | 5,15                           | 6,68                | 3,17  | 150      | 12,00                         | 0,05            | 0,12       | 1,78       | 13,91                        | 20,90   | 158,42 | 2      |        |     |
| 236**                                                             | Хлеб пшеничный                    |              | 150                | 3,06                           | 4,80                | 20,45 | 137      | 23,80                         | 0,14            | 0,11       | 18,17      | 36,98                        | 27,75   | 86,60  | 1      |        |     |
|                                                                   | Компот из свежих плодов (яблоки)  |              | 28                 | 1,90                           | 0,34                | 9,41  | 48       | 0,00                          | 0,04            | 0,03       | 0,00       | 12,61                        | 13,17   | 42,20  | 1      |        |     |
|                                                                   |                                   |              | 50                 | 3,70                           | 0,45                | 24,55 | 117,00   | 0,00                          | 0,00            | 0,03       | 0,00       | 10,00                        | 7,00    | 32,50  | 0      |        |     |
|                                                                   |                                   |              | 200                | 0,16                           | 0,16                | 27,88 | 114,00   | 0,00                          | 0,00            | 0,02       | 0,90       | 14,18                        | 5,14    | 4,40   | 0      |        |     |
| ИТОГО ОБЕД                                                        |                                   |              |                    | всего (норма — не менее 700г): | 788                 | 17,24 | 16,16    | 101,62                        | 687,32          | 41,80      | 0,33       | 0,37                         | 28,39   | 124,60 | 102,64 | 399,89 | 7,0 |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                                   |              |                    |                                |                     |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |     |
| ГП                                                                | Омлет с повидлом 130/20           |              | 150                | 8,45                           | 5,17                | 30,57 | 226,82   | 18,48                         | 0,2             | 0,2        | 0,56       | 15                           | 44,05   | 164,74 | 2,0    |        |     |
| 382*                                                              | Каша с молоком                    |              |                    |                                |                     |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |     |
|                                                                   |                                   |              |                    | всего (норма — не менее 300г): | 200                 | 4,08  | 3,54     | 17,58                         | 118,60          | 24,40      | 0,06       | 0,19                         | 1,59    | 152,22 | 21,34  | 124,56 | 0,4 |
| ИТОГО ПОЛДНИК                                                     |                                   |              |                    |                                |                     | 12,53 | 8,71     | 48,15                         | 345,42          | 42,88      | 0,26       | 0,39                         | 2,15    | 167,22 | 65,39  | 289,30 | 2,5 |

| Прием пищи                                                                                  | № рецептуры*     | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г                                           |                                          |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины            |            |            |           |         | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |        |        |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------|----------------------------------|---------------------|------------|------------|-----------|---------|------------------------------|--------|--------|--------|--------|------|
|                                                                                             |                  |                    |                 | белок                                                         | жир                                      | углеводы |                                  | А, рет. экв/<br>сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний                       | Фосфор | Железо |        |        |      |
|                                                                                             |                  |                    |                 |                                                               |                                          |          |                                  |                     |            |            |           |         |                              |        |        |        |        |      |
| НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2                                                                        |                  |                    |                 |                                                               |                                          |          |                                  |                     |            |            |           |         |                              |        |        |        |        |      |
| Завтрак (25% от<br>суточной<br>потребности<br>потребления<br>пищевых веществ)               |                  |                    |                 | 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 |
|                                                                                             |                  |                    |                 | ТТКС№2                                                        | Плов из курицы/70/130                    | 200      | 10,40                            | 8,97                | 18,08      | 205,10     | 0,00      | 0,11    | 0,13                         | 6,03   | 16,35  | 54,04  | 175,33 | 4,37 |
|                                                                                             |                  |                    |                 | ТП                                                            | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20       | 1,36                             | 0,24                | 6,72       | 34,00      | 0,03      | 0,02    | 0,02                         | 9,01   | 9,41   | 30,14  | 0,75   |      |
|                                                                                             |                  |                    |                 | ТП                                                            | Хлеб пшеничный                           | 40       | 2,96                             | 0,36                | 21,10      | 94,00      | 0,00      | 0,00    | 0,02                         | 0,00   | 8,00   | 5,60   | 26,00  | 0,44 |
|                                                                                             |                  |                    |                 | Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства) | 200                                      | 5,40     | 5,00                             | 21,60               | 153,00     | 40,00      | 0,08      | 0,34    | 1,40                         | 240,00 | 28,00  | 180,00 | 0,20   |      |
|                                                                                             |                  |                    |                 | всего (норма — не менее 500г):                                |                                          |          |                                  |                     | 520        |            |           |         |                              |        |        |        |        |      |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                                               |                  |                    |                 |                                                               |                                          |          |                                  |                     |            |            |           |         |                              |        |        |        |        |      |
|                                                                                             |                  |                    |                 |                                                               |                                          | 20,78    | 14,69                            | 69,78               | 499,30     | 119,80     | 0,26      | 0,53    | 17,93                        | 281,76 | 109,05 | 427,07 | 6,30   |      |
| Обед (35% от суточной<br>потребности потребления<br>пищевых веществ)                        |                  |                    |                 | 45*                                                           | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60       | 0,78                             | 1,95                | 3,87       | 36,24      | 122,25    | 0,01    | 0,23                         | 10,25  | 14,98  | 9,05   | 16,98  | 0,28 |
|                                                                                             |                  |                    |                 | 78**                                                          | Суп картофельный с горохом               | 200      | 4,40                             | 4,22                | 13,22      | 118,00     | 97,20     | 0,18    | 0,06                         | 4,66   | 34,14  | 28,46  | 70,48  | 1,64 |
|                                                                                             |                  |                    |                 | ТТКС№3                                                        | Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130     | 200      | 8,00                             | 13,00               | 18,30      | 388,00     | 0,00      | 0,23    | 0,25                         | 29,04  | 30,20  | 57,69  | 286,49 | 4,24 |
|                                                                                             |                  |                    |                 | ТП                                                            | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30       | 2,04                             | 0,36                | 10,08      | 51,43      | 0,00      | 0,04    | 0,03                         | 0,00   | 13,51  | 14,11  | 45,21  | 1,13 |
|                                                                                             |                  |                    |                 | ТП                                                            | 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 |
|                                                                                             |                  |                    |                 | ТП                                                            | 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  | 1,40 |
| 338*                                                                                        | Апельсины свежие | 120                | 1,08            | 0,24                                                          | 9,72                                     | 51,60    | 0,00                             | 0,05                | 0,04       | 72,00      | 40,80     | 24,00   | 27,60                        | 0,36   |        |        |        |      |
| всего (норма — не менее 700г):                                                              |                  |                    |                 |                                                               | 860                                      |          |                                  |                     |            |            |           |         |                              |        |        |        |        |      |
| ИТОГО ОБЕД                                                                                  |                  |                    |                 |                                                               |                                          |          |                                  |                     |            |            |           |         |                              |        |        |        |        |      |
|                                                                                             |                  |                    |                 |                                                               |                                          | 21,00    | 20,22                            | 101,57              | 804,27     | 219,45     | 0,52      | 0,64    | 119,95                       | 157,63 | 148,31 | 493,26 | 9,60   |      |
| Полдник<br>К (15% от<br>суточной<br>потребности<br>и<br>потреблени<br>я пищевых<br>веществ) |                  |                    |                 | 3*                                                            | Бутерброд с сыром 30/5/15                | 50       | 5,8                              | 8,3                 | 14,83      | 157        | 59        | 0,04    | 0,07                         | 0,11   | 139,2  | 9,45   | 96     | 0,49 |
|                                                                                             |                  |                    |                 | ТТКС№25                                                       | Чай с молоком                            | 180      | 1,37                             | 1,22                | 7,20       | 72,90      | 9,00      | 0,04    | 0,14                         | 1,20   | 30,00  | 13,86  | 83,52  | 0,37 |
|                                                                                             |                  |                    |                 | 338*                                                          | Яблоки свежие                            | 150      | 0,60                             | 0,60                | 14,70      | 70,50      | 0,00      | 0,05    | 0,03                         | 15,00  | 24,00  | 13,50  | 16,50  | 3,30 |
| всего (норма — не менее 300г):                                                              |                  |                    |                 |                                                               | 380                                      |          |                                  |                     |            |            |           |         |                              |        |        |        |        |      |
| ИТОГО ПОЛДНИК                                                                               |                  |                    |                 |                                                               |                                          |          |                                  |                     |            |            |           |         |                              |        |        |        |        |      |
|                                                                                             |                  |                    |                 |                                                               |                                          | 7,77     | 10,12                            | 36,73               | 300,40     | 68,00      | 0,13      | 0,24    | 16,31                        | 193,20 | 36,81  | 196,02 | 4,16   |      |

3

| Прием пищи                                                        |  | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г            |                                             |          | Энергетическая<br>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 | Железо   |         |        |        |
| НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3                                              |  |              |                    |                 |                                |                                             |          |                                  |                  |            |            |           |                              |        |        |          |         |        |        |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |  |              |                    |                 | 42**                           | Салат из моркови с яблоками                 | 60       | 0,636                            | 0,102            | 5,112      | 23         | 439,92    | 0,03                         | 0,048  | 2,622  | 14,394   | 18,228  | 26,712 | 0,636  |
|                                                                   |  |              |                    |                 | ТТК №21                        | Запеканка из творога                        | 150      | 8,3025                           | 12,93            | 9,13       | 210        | 51,15     | 0,06                         | 0,3    | 0,2925 | 224,0025 | 32,0025 | 291    | 0,8625 |
|                                                                   |  |              |                    |                 | ПП                             | Сметана                                     | 20       | 0,50                             | 3,00             | 0,70       | 32,00      | 20,00     | 0,01                         | 0,02   | 0,10   | 18,00    | 2,00    | 12,00  |        |
|                                                                   |  |              |                    |                 | ПП                             | Хлеб ржано-пшеничный                        | 20       | 1,36                             | 0,24             | 6,72       | 34,00      | 0,00      | 0,03                         | 0,02   | 0,00   | 9,01     | 9,41    | 30,14  | 0,75   |
|                                                                   |  |              |                    |                 | ПП                             | Хлеб пшеничный                              | 40       | 2,96                             | 0,36             | 21,10      | 94,00      | 0,00      | 0,00                         | 0,02   | 0,00   | 8,00     | 5,60    | 26,00  | 0,44   |
|                                                                   |  |              |                    |                 | 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**                          | Нектарины                                   | 100      | 0,90                             | 0,10             | 9,50       | 45         | 0,00      | 0,04                         | 0,08   | 10,00  | 20,00    | 16,00   | 34,00  | 0,60   |
|                                                                   |  |              |                    |                 | всего (норма — не менее 500г): |                                             |          |                                  |                  |            |            |           |                              |        |        |          |         |        |        |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                     |  |              |                    |                 |                                |                                             | 17,82    |                                  | 19,41            | 68,20      | 488,00     | 531,07    | 0,21                         | 0,65   | 14,31  | 419,19   | 97,24   | 509,85 | 3,43   |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    |  |              |                    |                 | ПП                             | Икра кабачковая                             | 60       | 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**                           | Борщ с капустой и картофелем                | 200      | 1,44                             | 3,94             | 8,74       | 82         | 134,6     | 0,04                         | 0,04   | 8,54   | 39,78    | 20,9    | 43,68  | 0,98   |
|                                                                   |  |              |                    |                 | 491*                           | Чахобили 50/40                              | 90       | 7,02                             | 6,84             | 5,76       | 114,30     |           |                              |        |        |          |         |        |        |
|                                                                   |  |              |                    |                 | 303*                           | Капша пшеничная вязкая                      | 150      | 4,00                             | 5,00             | 23,94      | 138,00     |           | 0,11                         | 0,02   |        | 10,97    | 29,90   | 85,47  | 0,98   |
|                                                                   |  |              |                    |                 | ПП                             | Хлеб ржано-пшеничный                        | 28       | 1,90                             | 0,34             | 9,41       | 48,00      | 0,00      | 0,04                         | 0,03   | 0,00   | 12,61    | 13,17   | 42,20  | 1,05   |
|                                                                   |  |              |                    |                 | 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   |
|                                                                   |  |              |                    |                 | 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   |
|                                                                   |  |              |                    |                 | 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   |
|                                                                   |  |              |                    |                 | ПП                             | 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 700г): |                                             |          |                                  |                  |            |            |           |                              |        |        |          |         |        |        |
| ИТОГО ОБЕД                                                        |  |              |                    |                 |                                |                                             | 25,92    |                                  | 26,38            | 132,01     | 874,70     | 134,61    | 3,26                         | 14,19  | 27,76  | 389,04   | 115,23  | 280,99 | 8,30   |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |  |              |                    |                 | ПП                             | Печенье «Сердце Кубани»                     | 51       | 3,077                            | 5,1              | 37,74      | 209,1      |           |                              |        |        |          |         |        |        |
|                                                                   |  |              |                    |                 | ПП                             | Йогурт 2,5 % жирности                       | 150      | 4,20                             | 3,76             | 16,66      | 117,00     | 15,00     | 0,05                         | 0,00   | 0,90   | 186,00   | 22,50   | 142,50 | 0,16   |
|                                                                   |  |              |                    |                 | 338*                           | Апельсины свежие                            | 130      | 1,17                             | 0,26             | 10,53      | 55,90      | 0,00      | 0,05                         | 0,04   | 78,00  | 44,20    | 26,00   | 29,90  | 0,39   |
|                                                                   |  |              |                    |                 | всего (норма — не менее 300г): |                                             |          |                                  |                  |            |            |           |                              |        |        |          |         |        |        |
| ИТОГО ПОЛДНИК                                                     |  |              |                    |                 |                                |                                             | 8,45     |                                  | 9,12             | 64,93      | 382,00     | 15,00     | 0,10                         | 0,04   | 78,90  | 230,20   | 48,50   | 172,40 | 0,55   |

| Прием пищи                                                        |                                                               | Масса порции, г                | Пищевая ценность, г |                 |            | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины   |           |         | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |        |      |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------|-----------------|------------|----------------------------------|------------|-----------|---------|------------------------------|--------|--------|--------|------|
| № рецептуры*                                                      | Пищевая ценность, г                                           |                                |                     | А, рет. экв/сут | В1, мг/сут |                                  | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний                       | Фосфор | Железо |        |      |
|                                                                   | белок                                                         | жир                            | углеводы            |                 |            |                                  |            |           |         |                              |        |        |        |      |
| НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4                                              |                                                               |                                |                     |                 |            |                                  |            |           |         |                              |        |        |        |      |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                                                               |                                |                     |                 |            |                                  |            |           |         |                              |        |        |        |      |
| 19**                                                              | Салат из свежих помидоров и огурцов                           | 60                             | 0,38                | 3,64            | 2,18       | 42,00                            | 64,35      | 0,02      | 0,02    | 4,95                         | 11,40  | 9,62   | 20,35  | 0,44 |
| ТТК №27                                                           | Сайда, тушеная в томате с овощами/5/4/5                       | 90                             | 5,61                | 5,77            | 3,47       | 84,00                            | 0,00       | 0,06      | 0,05    | 4,27                         | 24,89  | 26,79  | 133,96 | 0,57 |
| 305*                                                              | Рис припущенный                                               | 150                            | 3,64                | 4,30            | 36,67      | 199,95                           | 18,40      | 0,02      | 0,02    | 0,00                         | 2,42   | 19,01  | 60,60  | 0,51 |
| ПП                                                                | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 20                             | 1,36                | 0,24            | 6,72       | 34,00                            | 0,00       | 0,03      | 0,02    | 0,00                         | 9,01   | 9,41   | 30,14  | 0,75 |
| ПП                                                                | Хлеб пшеничный                                                | 40                             | 2,96                | 0,36            | 21,10      | 94,00                            | 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 |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                     |                                                               | всего(норма - не менее 500г):  |                     |                 |            |                                  |            |           |         |                              |        |        |        |      |
|                                                                   |                                                               |                                | 14,21               | 14,49           | 79,16      | 489,95                           | 82,75      | 0,14      | 0,13    | 9,24                         | 65,58  | 71,70  | 273,56 | 2,91 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    |                                                               |                                |                     |                 |            |                                  |            |           |         |                              |        |        |        |      |
| 36**                                                              | Салат из свежеты с сыром                                      | 60                             | 2,80                | 5,63            | 4,31       | 79,00                            | 23,10      | 0,01      | 0,04    | 3,46                         | 97,02  | 13,79  | 0,77   | 0,77 |
| 72**                                                              | Рассольник ленинградский                                      | 200                            | 1,62                | 4,08            | 9,6        | 84                               | 104        | 0,08      | 0,04    | 6,5                          | 23,32  | 19,34  | 45,38  | 0,74 |
| ТТК№26                                                            | Котлеты из куриного филе                                      | 90                             | 6,30                | 4,74            | 12,12      | 110,00                           |            | 0,06      | 0,07    | 0,56                         | 26,40  | 57,60  | 129,60 | 1,24 |
| 216**                                                             | Капуста тушеная свежая                                        | 150                            | 3,11                | 4,86            | 14,15      | 112,50                           | 129,00     | 0,05      | 0,06    | 25,74                        | 83,18  | 30,98  | 60,21  | 1,22 |
| ПП                                                                | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 28                             | 1,90                | 0,34            | 9,41       | 48,00                            | 0,00       | 0,04      | 0,03    | 0,00                         | 12,61  | 13,17  | 42,20  | 1,05 |
| ПП                                                                | Хлеб пшеничный                                                | 47                             | 4,41                | 0,53            | 29,23      | 139,96                           | 0,00       | 0,00      | 0,03    | 0,00                         | 11,91  | 8,33   | 38,70  | 0,66 |
| 242**                                                             | Кисель из чёрной смородины                                    | 200                            | 0,14                | 0,08            | 24,48      | 114,00                           | 0,00       | 0,02      | 0,02    | 24,00                        | 14,00  | 5,38   | 8,94   | 0,14 |
| ПП                                                                | 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 |
| ИТОГО ОБЕД                                                        |                                                               | всего(норма - не менее 700г):  |                     |                 |            |                                  |            |           |         |                              |        |        |        |      |
|                                                                   |                                                               |                                | 26,28               | 26,66           | 112,70     | 807,46                           | 256,10     | 3,26      | 14,29   | 62,26                        | 508,44 | 155,79 | 343,79 | 6,81 |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                                                               |                                |                     |                 |            |                                  |            |           |         |                              |        |        |        |      |
| ТТК№20                                                            | Сырники со сметаной 130/20                                    | 150                            | 10,23               | 9,36            | 24,63      | 215                              | 27,5       | 0,23      | 0,23    | 0,63                         | 67,9   | 49,91  | 186,7  | 2,29 |
| 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 |
| ИТОГО ПОЛДНИК                                                     |                                                               | всего (норма - не менее 300г): |                     |                 |            |                                  |            |           |         |                              |        |        |        |      |
|                                                                   |                                                               |                                | 15,63               | 14,36           | 46,23      | 368,00                           | 67,50      | 0,31      | 0,57    | 2,03                         | 307,90 | 77,91  | 366,70 | 2,49 |

| Прием пищи                                                                    | № рецептуры*                   | Наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая<br>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 | Железо |
| НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5                                                          |                                |                                    |                 |                     |       |          |                                  |                 |            |            |                              |         |        |        |        |
| Завтрак (25% от<br>суточной<br>потребности<br>потребления<br>пищевых веществ) | ПП                             | 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   |
|                                                                               | 144**                          | Омлет натуральный                  | 75              | 7,57                | 11,43 | 1,38     | 138,00                           | 171,61          | 0,04       | 0,26       | 0,12                         | 56,15   | 9,45   | 124,53 | 1,39   |
|                                                                               | 115**                          | Хлопья кукурузные с молоком 140/10 | 150             | 5,17                | 4,74  | 15,34    | 126,00                           | 26,13           | 0,07       | 0,22       | 1,80                         | 174,87  | 23,75  | 142,52 | 0,47   |
|                                                                               | ПП                             | Хлеб пшеничный                     | 35              | 2,59                | 0,32  | 18,46    | 82,00                            | 0,00            | 0,00       | 0,02       | 0,00                         | 7,00    | 4,90   | 22,75  | 0,39   |
|                                                                               | ПП                             | Пряники                            | 34              | 2,05                | 3,40  | 25,16    | 139,40                           |                 |            |            |                              |         |        |        |        |
|                                                                               | 262**                          | Чай с лимоном                      | 180             | 0,12                | 0,02  | 15,20    | 62                               |                 |            |            | 2,83                         | 14,20   | 2,40   | 4,40   | 0,36   |
|                                                                               | всего (норма — не менее 500г): |                                    |                 | 624                 |       |          |                                  |                 |            |            |                              |         |        |        |        |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                                 |                                |                                    |                 | 21,70               | 23,66 | 92,20    | 664,40                           | 212,74          | 0,16       | 0,49       | 5,65                         | 438,23  | 63,00  | 436,70 | 2,76   |
| Обед( 35% от<br>суточной<br>потребности<br>потребления<br>пищевых<br>веществ  | 54**                           | Орuga свежие                       | 60              | 0,42                | 0,06  | 1,14     | 7                                | 6               | 0,024      | 0,012      | 2,94                         | 10,2    | 8,4    | 18     | 0,3    |
|                                                                               | ТТК №23                        | Суп-лапша с курицей 200/25         | 225             | 2,05                | 7,53  | 11,17    | 93                               | 97,6            | 0,04       | 0,03       | 0,4                          | 22,84   | 8,54   | 30,8   | 0,52   |
|                                                                               | 179**                          | Плов из говядины 70/130            | 200             | 23,13               | 23,99 | 33,29    | 449,00                           | 262,00          | 0,11       | 0,17       | 2,24                         | 24,25   | 53,61  | 278,99 | 3,51   |
|                                                                               | ПП                             | Хлеб ржано-пшеничный               | 30              | 2,04                | 0,36  | 10,08    | 50,36                            | 0,00            | 0,04       | 0,03       | 0,00                         | 13,51   | 14,11  | 45,21  | 1,13   |
|                                                                               | ПП                             | Хлеб пшеничный                     | 45              | 3,33                | 0,41  | 23,74    | 106,00                           | 0,00            | 0,00       | 0,02       | 0,00                         | 9,00    | 6,30   | 29,25  | 0,50   |
|                                                                               | 270**                          | Напиток из плодов шиповника        | 200             | 0,68                | 0,28  | 20,76    | 87,78                            | 0,00            | 0,02       | 0,00       | 100,00                       | 21,34   | 3,44   | 3,44   | 0,64   |
|                                                                               | 231**                          | Нектарины                          | 100             | 0,90                | 0,10  | 9,50     | 45                               | 0,00            | 0,04       | 0,08       | 10,00                        | 20,00   | 16,00  | 34,00  | 0,60   |
| всего(норма- не менее 700г):                                                  |                                |                                    | 860             |                     |       |          |                                  |                 |            |            |                              |         |        |        |        |
| ИТОГО ОБЕД                                                                    |                                |                                    |                 | 32,55               | 32,72 | 111,68   | 838,13                           | 365,60          | 0,28       | 0,35       | 115,58                       | 121,15  | 110,41 | 439,70 | 7,19   |
| ПОЛДНИК (15% от<br>суточной потребности<br>потребления пищевых<br>веществ)    | 42                             | Салат из моркови с яблоками        | 60              | 0,636               | 0,102 | 5,112    | 23,4                             | 439,92          | 0,03       | 0,048      | 2,622                        | 14,394  | 18,228 | 26,712 | 0,636  |
|                                                                               | 54-10                          | Омлет натуральный                  | 100             | 8,47                | 12,00 | 2,20     | 150,33                           | 122,00          | 0,04       | 0,27       | 0,20                         | 73,33   | 11,33  | 135,33 | 1,40   |
|                                                                               | ПП                             | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2,20                | 0,27  | 18,03    | 70,32                            |                 |            | 0,01       |                              | 6,00    | 4,20   | 19,50  | 0,33   |
|                                                                               | 54-6хн                         | Компот из вишни                    | 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   |
|                                                                               | всего (норма- не менее 300г):  |                                    |                 | 390                 |       |          |                                  |                 |            |            |                              |         |        |        |        |
| ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет                               |                                |                                    |                 | 11,61               | 12,47 | 35,64    | 286,85                           | 566,00          | 0,08       | 0,34       | 5,32                         | 106,72  | 42,86  | 191,54 | 2,56   |

6

|                      |            |              |                    |                 |                     |          |               |                                  |           |           |          |         |                             |        |        |  |
|----------------------|------------|--------------|--------------------|-----------------|---------------------|----------|---------------|----------------------------------|-----------|-----------|----------|---------|-----------------------------|--------|--------|--|
| НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6 | Прием пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |          |               | Энергетическая<br>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 | Железо |  |
|                      |            |              |                    |                 |                     |          |               |                                  |           |           |          |         |                             |        |        |  |
|                      |            |              |                    |                 |                     |          |               |                                  |           |           |          |         |                             |        |        |  |
|                      |            |              |                    |                 |                     |          |               |                                  |           |           |          |         |                             |        |        |  |

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

|                                                                   |        |                                      |     |      |      |       |        |       |       |       |       |        |       |        |      |
|-------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|------|
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 11**   | Сыр порционными                      | 15  | 3,48 | 4,43 |       | 54     | 39,00 | 0,005 | 0,045 | 0,11  | 132,00 | 5,25  | 75,00  | 0,15 |
|                                                                   | 10**   | Масло сливочное                      | 10  | 0,08 | 7,25 | 0,13  | 66     | 40    | 0,01  | 0,01  | 2,4   | 3      | 0,02  |        |      |
|                                                                   | ТТК№24 | Ванильки со сгущенным молоком 130/20 | 150 | 8,15 | 5,26 | 13,38 | 177,00 | 0,00  | 0,17  | 0,16  | 0,14  | 118,29 | 35,94 | 151,22 | 1,57 |
|                                                                   | ТП     | Хлеб пшеничный                       | 43  | 3,18 | 0,38 | 21,12 | 101,29 | 0,00  | 0,00  | 0,02  | 0,00  | 8,60   | 6,02  | 27,95  | 0,48 |
|                                                                   | 266**  | Какао с молоком                      | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,00 | 21,96 | 0,05  | 0,16  | 1,42  | 137,00 | 19,21 | 112,10 | 0,43 |
|                                                                   | 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 |
|                                                                   |        |                                      |     |      |      |       |        |       |       |       |       |        |       |        |      |

|                                                                |       |                                                               |     |      |      |       |        |        |      |      |       |        |       |        |      |
|----------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|-------|--------|------|
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 22**  | Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)             | 60  | 0,65 | 3,62 | 2,26  | 44,00  | 30,50  | 0,02 | 0,02 | 7,93  | 15,25  | 11,30 | 21,37  | 0,40 |
|                                                                | 78**  | Суп картофельный с фасолью                                    | 200 | 4,40 | 4,22 | 13,22 | 118,00 | 120,00 | 0,18 | 0,06 | 4,66  | 34,14  | 28,46 | 70,48  | 1,64 |
|                                                                | 187** | Тефтели 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 |
|                                                                | 303*  | Каша пшеничная вязкая                                         | 150 | 4,00 | 5,00 | 23,94 | 158,00 | 0,11   | 0,02 | 0,00 | 10,97 | 29,90  | 83,47 | 0,98   |      |
|                                                                | ТП    | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 28  | 1,90 | 0,34 | 9,41  | 48,00  | 0,00   | 0,04 | 0,03 | 0,00  | 12,61  | 13,17 | 42,20  | 1,05 |
|                                                                | ТП    | Хлеб пшеничный                                                | 45  | 3,33 | 0,41 | 23,74 | 106,00 | 0,00   | 0,00 | 0,02 | 0,00  | 9,00   | 6,30  | 29,25  | 0,50 |
|                                                                | ТП    | 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  | 1,40 |
|                                                                | ТП    | Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства) | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 153,00 | 40,00  | 0,08 | 0,34 | 1,40  | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 |
| всего(норма - не менее 700г):                                  |       |                                                               | 973 |      |      |       |        |        |      |      |       |        |       |        |      |

|                                                                   |       |                            |     |      |      |       |        |       |      |      |       |        |       |        |      |
|-------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------|-----|------|------|-------|--------|-------|------|------|-------|--------|-------|--------|------|
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54-40 | Макароны отварные с сыром  | 150 | 7,9  | 6,8  | 28,6  | 207,7  | 33,7  | 0,05 | 0,05 | 0,04  | 126    | 11    | 100    | 0,77 |
|                                                                   | 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 |
|                                                                   | 338*  | Апельсины свежие           | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72  | 51,60  | 0,00  | 0,04 | 0,02 | 12,00 | 19,20  | 10,80 | 13,20  | 2,64 |
| всего (норма - не менее 300г)                                     |       |                            | 470 |      |      |       |        |       |      |      |       |        |       |        |      |
| ИТОГО ПОЛДНИК                                                     |       |                            |     | 9,12 | 7,12 | 62,80 | 373,30 | 33,70 | 0,11 | 0,09 | 36,04 | 159,20 | 27,38 | 122,14 | 3,55 |

7

| Прием пищи                                                        | № рецептуры*                   | Наименование блюда                          | Масса порции, г | Пищевая ценность, 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 | Железо |      |
| НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7                                              |                                |                                             |                 |                     |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54**                           | Огурцы свежие                               | 60              | 0,42                | 0,06  | 1,14     | 7,00                          | 6,00            | 0,02       | 0,01       | 2,94                         | 10,20   | 8,40   | 18,00  | 0,30   |      |
|                                                                   | 189**                          | Фрикадельки из говядины в соусе 45/45       | 90              | 7,77                | 7,42  | 7,29     | 127,00                        | 11,25           | 0,04       | 0,06       | 1,58                         | 20,16   | 13,06  | 84,26  | 1,20   |      |
|                                                                   | 207**                          | Макароны 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   |      |
|                                                                   | ТП                             | Хлеб ржано-пшеничный                        | 20              | 1,36                | 0,24  | 6,72     | 34,00                         | 0,00            | 0,03       | 0,02       | 0,00                         | 9,01    | 9,41   | 30,14  | 0,75   |      |
|                                                                   | ТП                             | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,22                | 0,27  | 15,83    | 70,00                         | 0,00            | 0,00       | 0,02       | 0,00                         | 6,00    | 4,20   | 19,50  | 0,33   |      |
|                                                                   | ПП                             | Печенье «Сердце Кубань»                     | 36              | 2,17                | 3,60  | 26,64    | 147,60                        |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |
|                                                                   | ПП                             | Сок яблочный                                | 180             | 0,90                | 0,00  | 18,00    | 0,00                          | 0,00            | 0,00       | 0,00       | 3,60                         | 12,60   | 7,20   | 12,60  | 0,00   |      |
|                                                                   | ПП                             | 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   |      |
|                                                                   | ИТОГО ЗАВТРАК                  |                                             |                 |                     | 26,36 | 22,50    | 111,47                        | 673,60          | 35,65      | 3,15       | 14,11                        | 10,12   | 302,83 | 70,39  | 219,67 | 4,69 |
|                                                                   | всего (норма — не менее 500г): |                                             |                 |                     |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    | 18**                           | Салат из свежих помидоров с репчатым луком  | 60              | 0,66                | 3,67  | 2,74     | 46,20                         | 40,00           | 0,02       | 0,02       | 11,10                        | 10,64   | 10,47  | 19,10  | 0,50   |      |
|                                                                   | 62**                           | Борщ с капустой и картофелем                | 200             | 1,44                | 3,94  | 8,74     | 82                            | 10,4            | 0,04       | 0,04       | 8,54                         | 39,78   | 20,9   | 43,68  | 0,98   |      |
|                                                                   | ТТКС№27                        | Сайда, тушенная в томате с овощами 45/45    | 90              | 5,61                | 5,77  | 3,47     | 84,00                         | 0,00            | 0,06       | 0,05       | 4,27                         | 24,89   | 26,79  | 133,96 | 0,57   |      |
|                                                                   | 210**                          | Пюре картофельное                           | 150             | 3,06                | 4,80  | 20,45    | 137                           | 23,80           | 0,14       | 0,11       | 18,17                        | 36,98   | 27,75  | 86,60  | 1,01   |      |
|                                                                   | ТП                             | Хлеб ржано-пшеничный                        | 29              | 1,97                | 0,35  | 9,75     | 49,71                         | 0,00            | 0,04       | 0,03       | 0,00                         | 13,06   | 13,64  | 43,71  | 1,09   |      |
|                                                                   | ТП                             | Хлеб пшеничный                              | 45              | 3,33                | 0,41  | 23,74    | 106,00                        | 0,00            | 0,00       | 0,02       | 0,00                         | 9,00    | 6,30   | 29,25  | 0,50   |      |
|                                                                   | 54-6хн                         | Компот из вишни                             | 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   |      |
|                                                                   | ТП                             | Вафли («Золотые меды»)                      | 30              | 3,60                | 0,60  | 29,10    | 111,00                        |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |
|                                                                   | 231**                          | Груши свежие                                | 110             | 0,44                | 0,33  | 11,33    | 51,70                         | 0,00            | 0,02       | 0,03       | 5,50                         | 20,90   | 13,20  | 17,60  | 2,53   |      |
|                                                                   | ИТОГО ОБЕД                     |                                             |                 |                     | 20,40 | 19,97    | 119,62                        | 709,91          | 78,28      | 0,33       | 0,32                         | 50,07   | 168,25 | 128,15 | 383,89 | 7,35 |
| всего (норма — не менее 700г):                                    |                                |                                             |                 |                     |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ТТКС№30                        | Оладьи с повидлом 130/20                    | 150             | 8,45                | 5,17  | 30,57    | 226,82                        | 18,48           | 0,2        | 0,2        | 0,56                         | 15      | 44,05  | 164,74 | 2,02   |      |
|                                                                   | 386*                           | Кефир                                       | 200             | 5,80                | 5,00  | 8,00     | 100,00                        | 40,00           | 0,08       | 0,34       | 1,40                         | 240,00  | 28,00  | 180,00 | 0,18   |      |
|                                                                   | 338*                           | Яблоки свежие                               | 150             | 0,60                | 0,60  | 14,70    | 70,50                         | 0,00            | 0,05       | 0,03       | 15,00                        | 24,00   | 16,50  | 13,50  | 3,30   |      |
|                                                                   | ИТОГО ПОЛДНИК                  |                                             |                 |                     | 14,85 | 10,77    | 53,27                         | 397,32          | 58,48      | 0,33       | 0,57                         | 16,96   | 279,00 | 88,55  | 358,24 | 5,50 |

8





|                 |  |
|-----------------|--|
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
|                 |  |
| белок           |  |
| жир             |  |
| углеводы        |  |
|                 |  |
| A, рет. экв/сут |  |
| B1, мг/сут      |  |
| B2, мг/сут      |  |
| C, мг/сут       |  |
| Кальций         |  |
| Магний          |  |
| Фосфор          |  |
| Железо          |  |

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

[illegible]

**ИТОГО ЗАБЫРАК**

| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                                       |     |       |       |       |        |       |      |      |       |        |       |        |      |      |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|--------|-------|--------|------|------|
|                                                                |                                       |     |       |       |       |        |       |      |      |       |        |       |        |      |      |
| 36**                                                           | Салат из свежих с сыром               | 60  | 2,80  | 5,63  | 4,31  | 79,00  | 23,10 | 0,01 | 0,04 | 3,46  | 97,02  | 13,79 | 0,77   | 0,77 | 0,77 |
| 72**                                                           | Рисовый суп Ленинградский             | 200 | 1,62  | 4,08  | 9,6   | 84     | 104   | 0,08 | 0,04 | 6,5   | 23,32  | 19,34 | 45,38  | 0,74 | 0,74 |
| ТГКСб/29                                                       | Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45 | 90  | 14,35 | 17,78 | 10,20 | 198,00 | 50,00 | 0,05 | 0,12 | 1,71  | 11,03  | 20,72 | 149,45 | 2,19 | 0,74 |
| 207**                                                          | Макароны 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 | 0,77 |
| ПП                                                             | Хлеб ржано-пшеничный                  | 28  | 1,90  | 0,34  | 9,41  | 48,00  | 0,00  | 0,04 | 0,03 | 0,00  | 12,61  | 13,17 | 42,20  | 1,05 | 0,55 |
| 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 | 0,55 |
| 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 | 0,14 |
| 231**                                                          | Нектарины                             | 100 | 0,90  | 0,10  | 9,50  | 45     | 0,00  | 0,04 | 0,08 | 10,00 | 20,00  | 16,00 | 34,00  | 0,60 | 0,60 |

100

[illegible]

**Итого по ЮДН**

[illegible]

| СЕЗОН: ВЕСНА                                                                                                     |                                                                                                                                         | ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет |       | ЗАВТРАК  |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|----------|-------------------------------|-----------------|------------|------------|------------------------------|---------|--------|--------|--------|
| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | Пищевая ценность, г           |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |            |            | Минеральные вещества, мг/сут |         |        |        |        |
|                                                                                                                  |                                                                                                                                         | белок                         | жир   | углеводы |                               | A, рет. экв/сут | B1, мг/сут | B2, мг/сут | C, мг/сут                    | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |
|                                                                                                                  |                                                                                                                                         |                               |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |
|                                                                                                                  |                                                                                                                                         |                               |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |
|                                                                                                                  |                                                                                                                                         |                               |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |
| 77                                                                                                               | 79                                                                                                                                      | 335                           | 2350  | 700      | 1,2                           | 1,4             | 60         | 1100       | 1100                         | 250     | 12     |        |        |
| 19,25                                                                                                            | 19,75                                                                                                                                   | 83,75                         | 587,5 | 175      | 0,3                           | 0,35            | 15         | 275        | 275                          | 62,5    | 3      |        |        |
| Итого завтрак(25% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней             | 20,11                                                                                                                                   | 20,21                         | 84,01 | 595,00   | 179,0                         | 0,82            | 3,18       | 23         | 284,00                       | 92      | 364    | 5,4    |        |

| СЕЗОН: ВЕСНА                                                                                                     |                     | ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет |          |                               |                 | ОБЕД       |            |           |                              |        |        |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|----------|-------------------------------|-----------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|
| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | Пищевая ценность, г |                               |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |            |            |           | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |        |
|                                                                                                                  | белок               | жир                           | углеводы |                               | A, рет. экв/сут | B1, мг/сут | B2, мг/сут | C, мг/сут | Кальций                      | Магний | Фосфор | Железо |
|                                                                                                                  | 77                  | 79                            | 335      | 2350                          | 700             | 1,2        | 1,4        | 60        | 1100                         | 1100   | 250    | 12     |
|                                                                                                                  | 26,95               | 27,65                         | 117,25   | 822,5                         | 245             | 0,42       | 0,49       | 21        | 385                          | 385    | 87,5   | 4,2    |
|                                                                                                                  | 27,21               | 27,21                         | 113,08   | 799,16                        | 204             | 1,24       | 4,58       | 59        | 278,00                       | 122    | 398    | 7,5    |
| Итого обед(35% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней                |                     |                               |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОДНИК

|                                                                                                                                          | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины            |            |            |           | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|
|                                                                                                                                          | белок               | жир   | углеводы |                                  | A, рет. экв/<br>сут | B1, мг/сут | B2, мг/сут | C, мг/сут | Кальций                      | Магний | Фосфор | Железо |
| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20                        | 77                  | 79    | 335      | 2330                             | 700                 | 1,2        | 1,4        | 60        | 1100                         | 1100   | 250    | 12     |
| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полюшки — 15% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | 11,35               | 11,85 | 50,25    | 352,5                            | 105                 | 0,18       | 0,21       | 9         | 165                          | 165    | 37,5   | 1,8    |
| Итого: полюшки (15% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней                                  | 11,36               | 11,20 | 50,50    | 357,75                           | 108                 | 0,18       | 0,30       | 18        | 200,00                       | 55     | 242    | 3      |