



исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат общественного питания»
П.С. Научева

Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2023г) для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МАОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14
МБОУ СОШ №15, МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №22
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №26, МБОУ СОШ №28, МБОУ СОШ №29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

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				Железо																							
				белок	жир	углеводы		А, рети- кул	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор																									
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																																							
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,00	100,00	0,20																								
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03																								
	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5	77	1																								
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,98	10,62	36,50	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26	225,66	1,64																								
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31																								
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94			0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44																								
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36																								
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30																								
				всего (норма — не менее 550г):																																			
	ИТОГО ЗАВТРАК			23,70			33,10			95,36			770,56			266,60			0,33			0,52			9,22			329,69			116,73			506,31			7,28		
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Отуры свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50																								
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,5625	4,5875	18,7875	143,75	0	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175																								
	ТТК №1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150		0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,20																								
	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	46	3,13	0,55	15,46	78,57	0,00	0,07	0,05	0,00	20,72	21,64	69,33	1,73																								
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,54	29,46	140,67	0,00	0,00	0,03	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66																								
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94																								
				всего (норма — не менее 800г):																																			
	ИТОГО ОБЕД			20,81			18,38			121,19			802,79			40,26			0,43			0,44			35,13			155,58			128,73			477,29			8,51		
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК №24	Блинчики со стуженным молоком 170/30	200	10,87	7,01	18,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09																							
382*		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48																								
			всего (норма — не менее 350г):																																				
ИТОГО ПОЛДНИК			14,95			10,55			35,69			354,60			24,40			0,29			0,40			1,78			309,94			69,26			326,19			2,57			

Приним пищи	№ рецептуры ¹	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: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	22	133	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9
	ТТКС№2	Плов из курицы 80/170	250	13.00	11.21	22.60	256.38		0.14	0.16	7.54	20.44	67.55	219.16	5.46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.38	0.42	11.76	59.78	0.00	0.05	0.04	0.00	15.77	16.47	52.75	1.31
	ГП	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
	ГП	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 550г):	625												
	ИТОГО ЗАВТРАК														
	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.30	3.25	6.45	60.40	203.75	0.02	0.00	17.08	24.97	15.08	28.30	0.47
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5.50	5.28	16.53	147.50	121.50	0.23	0.08	5.83	42.68	35.58	88.10	2.05
	ТТКС№3	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10.00	16.25	22.88	485.00	0.00	0.29	0.31	36.30	37.75	72.11	358.11	5.30
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3.05	0.55	15.12	76.85	0.06	0.03	0.00	0.00	20.27	21.17	67.84	1.69
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4.44	0.55	29.47	140.65	0.00	0.01	0.00	0.00	12.00	8.40	39.00	0.67
	ГП	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	135	1.22	0.27	10.94	58.05	0.00	0.05	0.04	81.00	45.90	27.00	31.05	0.41
		всего (норма — не менее 800г):	1040												
				26.51	26.15	121.38	1010.45	325.25	0.66	0.48	144.21	197.56	187.34	626.40	11.98
	ИТОГО ОБЕД														
	3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11.6	16.6	29.66	314	118	0.08	0.14	0.22	278.4	18.9	192	0.98
	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
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		всего (норма — не менее 350г):	430												
	ИТОГО ПОЛДНИК			13.57	18.42	51.56	457.40	127.00	0.17	0.31	0.31	16.42	332.40	46.26	292.02

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса 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		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	42**	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	733	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06		
	ТТК №21	Запеканка из творога	180	9,963	15,517	10,957	252	61,38	0,072	0,36	0,351	268,803	38,403	349,2	1,035		
	ГП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31		
	ГП	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 550г):	675														
	ИТОГО ЗАВТРАК			20,92	22,25	78,48	571,78	834,38	0,26	0,76	16,12	480,34	122,85	608,47	4,59		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70		
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225		
	491*	Чахохбили 60/40	100	7,80	7,60	6,40	127,00										
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69		
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67		
	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		
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
	231**	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 800г):	1285	30,35	31,45	154,44	1036,60	168,27	3,33	14,22	35,90	431,63	144,54	359,44	10,44		
ИТОГО ОБЕД																	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Печенье «печеньковое»	50	3,02	5	37	205	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02		
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16		
	338*	Апельсины свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,00	0,06	0,05	90,00	51,00	30,00	34,50	0,45		
		всего (норма — не менее 350г):	350														
ИТОГО ПОЛДНИК			8,57	9,06	65,81	386,50	15,00	0,13	0,05	90,90	251,50	62,50	222,00	1,63			

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	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				
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																			
Завтрак (25% от суточной потребности)	потребности	пищевых веществ	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов			100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73
			ТТК№27	Сайда , тушеная в томате с овощами 50/50			100	6,23	6,41	3,86	93,33		0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63
			305*	Рис припущенный			180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
			ГП	Хлеб ржано-пшеничный			35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
			ГП	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
			всего(норма - не менее 550г):			635													
ИТОГО ЗАВТРАК																			
16,97 18,60 93,37 593,05 129,33 0,18 0,16 13,02 83,18 91,94 336,74 3,94																			
Обед (35% от суточной потребности)	вещств	потребности	36**	Салат из свеклы с сыром			100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
			72**	Рассольник ленинградский			250	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
			ТТК№26	Котлеты из куриного филе			100	7,00	5,27	13,47	122,22	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
			216**	Капуста тушеная свежая			180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
			ГП	Хлеб ржано-пшеничный			46	3,12	0,56	15,46	78,56	0,00	0,06	0,03	0,00	20,72	21,64	69,35	1,73
			ГП	Хлеб пшеничный			60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
			242**	Кисель из чёрной 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
всего(норма - не менее 800г):			936																
ИТОГО ОБЕД																			
25,12 26,77 119,04 826,43 323,30 0,32 0,33 69,41 366,71 183,95 391,54 7,58																			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	пищевых веществ	потребности	ТТК№20	Сырники со сметаной 180/20			200	13,64	12,48	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,33	66,55	248,33	3,05
			ГП	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 350г):			400													
			ИТОГО ПОЛДНИК																
19,04 17,48 54,44 440,00 76,67 0,39 0,65 2,24 330,33 94,55 428,33 3,25																			

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

Прем пищи	№ рецептуры ¹⁴	Наименование блюда	Масса 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
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
	ГП	Хлеб пшеничный	41	3,04	0,37	21,63	96,35	0,00	0,00	0,02	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45
	ГП	Печенье «Сердце Кубани»	36	2,62	6,12	24,48	165,60								
	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**	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	12,60	15,40	3,08
				832											
					25,95	21,33	135,23	794,13	167,58	0,28	0,20	37,25	102,60	102,66	273,02
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свеклы	100	1,38	4,50	7,67	76,00	1,13	0,13	0,03	3,80	33,33	18,75	36,25	1,17
	108**	Суп картофельный с клецками 150/50	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	216**	Капуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,10	0,38	10,42	52,94	0,00	0,04	0,02	0,00	13,96	14,58	46,73	1,16
	ГП	Хлеб пшеничный	41	0,70	0,38	20,14	96,11	0,00	0,00	0,01	0,00	8,20	5,74	26,65	0,46
	ГП	Вафли «золотце моё»	15	2,48	0,30	14,55	55,50								
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,06	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	0,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
				1117	27,34	46,18	137,57	1106,64	219,65	3,51	14,35	44,00	458,85	134,67	420,27
ИТОГО ОБЕД															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
	11**	Сыр порциями	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,00	100,00	0,20
	ГП	Хлеб пшеничный	54	0,92	0,50	26,52	126,59	0,00	0,00	0,01	0,00	10,80	7,56	35,10	0,60
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
	338*	Апельсины свежие	145	1,31	0,29	11,75	62,35	0,00	0,06	0,04	87,00	49,30	29,00	33,35	0,44
			459	11,73	10,89	48,58	357,54	114,40	0,08	0,25	87,18	266,05	49,16	238,25	2,34
ИТОГО ПОЛДНИК															
всего (норма — не менее 350г):															

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	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	15	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03	
	ТТК№24	Блинчики со стухенным молоком 170/30	200	10,87	7,01	18,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	266**	Какао 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	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03		24,00	13,50	16,50	3,30	
	всего (норма — не менее 550г):		625													
	ИТОГО ЗАВТРАК			22,48	26,86	72,68	683,50	123,40	0,34	0,50	16,88	478,54	94,31	451,44	6,55	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	50,83	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
		78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
187**		Тефтели мясные (говядина) 65/35	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	
303*		Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
ГП		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
ГП		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	
ГП		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 800г):		1135	33,65	32,19	144,28	971,69	223,83	0,58	0,61	27,54	405,19	172,52	630,61	9,18		
ИТОГО ОБЕД																
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-40	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02	
	242**	Кисель из чёрной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14	
	338*	Апельсины свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30	
	всего (норма- не менее 350г):		550													
	ИТОГО ПОЛДНИК			12,02	9,45	74,76	455,43	44,93	0,14	0,12	39,05	206,00	33,75	158,77	4,46	

[illegible]

Прим 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: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	ТТКС№1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	21,05	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
	ГП	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
	266**	Какао 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
	всего (норма- не менее 550г)		655												
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,33	66,67	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	216**	Капуста тушенная свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
	54-13хн	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	всего (норма — не менее 800г):		1135												
	ИТОГО ОБЕД														
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-60	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,72	14,98	29,78	272,00	80,00	0,07	0,04	0,00	16,80	8,40	45,00	0,70
	ТТКС№25	Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41
	338*	Груши свежие	115	0,46	0,35	11,85	54,05	0,00	0,02	0,02	5,75	21,85	13,80	18,40	2,65
	всего (норма- не менее 350г)		435												
ИТОГО ПОЛДНИК															
				35,47	47,77	119,03	1061,55	316,52	3,43	14,39	123,98	455,77	136,20	455,65	10,71

[illegible]

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	209**	Картофель в молоке	180	6,62	5,42	31,74	201,60	10,01	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,37	21,10	93,71	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45
	ТТКС№50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
	231**	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего (норма — не менее 550г)	930												
	ИТОГО ЗАВТРАК			31,26	36,67	105,26	869,05	283,67	3,35	14,26	111,17	312,39	91,78	273,46	10,24
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
	ТТКС№28	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	19,76	11,33	220,00	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
	264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
	231**	Нектарины	120	1,08	0,12	11,40	54,00	0,00	0,05	0,10	12,00	24,00	19,20	40,80	0,72
		всего (норма — не менее 800г)	1055												
ИТОГО ОБЕД			40,99	42,66	128,90	945,50	262,46	0,38	0,55	29,10	390,02	154,07	498,87	8,97	
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№24	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	10,87	7,01	18,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
		всего (норма- не менее 300г)	450												
ИТОГО ПОЛДНИК			15,97	10,97	42,87	396,00	15,00	0,32	0,24	61,09	377,72	90,42	367,13	2,55	

Приним пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы			А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	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	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,31	0,41	11,42	58,07	0,00	0,06	0,02	0,00	15,31	15,99	51,25	1,28	
	ГП	Хлеб пшеничный	43	2,84	0,39	17,33	135,02	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	ГП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,02	0,02	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76	
	338*	Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
		всего (норма — не менее 550г):	777													
		ИТОГО ЗАВТРАК		21,20	16,04	96,70	627,78	47,74	0,32	0,27	18,01	126,80	169,68	385,85	10,66	
		всего (норма — не менее 800г):														
Обед (35% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров с речным луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83	
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225	
	ТТК№2	Плов из курицы 80/170	250	13,00	11,21	22,60	256,38	0,00	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,06	0,02	0,00	15,76	16,46	52,76	1,32	
	ГП	Хлеб пшеничный	53	3,92	0,49	26,03	124,24	0,00	0,00	0,01	0,00	10,60	7,42	34,45	0,59	
	ГП	Жефир (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	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	
		всего (норма — не менее 800г):	888	28,00	28,16	83,88	719,90	274,92	0,36	0,62	38,12	354,26	163,01	572,80	9,61	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	54-60	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87	
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,72	14,98	29,78	272,00	80,00	0,07	0,04	0,00	16,80	8,40	45,00	0,70	
	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	
	338*	Груши свежие	145	0,58	0,44	14,94	68,15	0,00	0,03	0,03	7,25	27,55	17,40	23,20	3,34	
		всего (норма — не менее 350г):	445													
		ИТОГО ПОЛДНИК		13,77	22,60	60,84	502,95	164,36	0,17	0,37	8,67	200,35	49,21	247,30	5,34	
		всего (норма — не менее 800г):														

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	23,08	22,42	100,50	696,00	225,0	0,33	1,56	28	262,00	117	417	7,0

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

	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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	32,12	33,38	129,13	948,73	252	1,42	5,09	64	342,00	152	489	9,3

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол/ сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	13,87	14,49	55,67	428,00	150	0,2	0,34	29	255,00	63	285	4