

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

МП

УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комитет социального питания»
Ш.С.Нагучева



**Примерное двухнедельное цикличное меню (сезон: зима 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 ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ ООШ №22
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ №26, МБОУ ООШ №28, МБОУ СОШ №29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ ООШ №38, МБОУ ООШ №39

03.10.2023
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	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02
	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	150	5,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	всего (норма --- не менее 500г):			545											
ИТОГО ЗАВТРАК				18,75	25,18	74,26	602,00	219,95	0,27	0,43	13,87	308,29	86,46	389,29	6,04
Обед (35% от суточной потребности веществ потребления пищевых	306*	Горошек консервированный	60	1,73	4,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	5,39	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,97	0,35	9,74	49,53	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09
	ГП	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
	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
	ГП	Вафли «золотце мое»	15	1,80	0,30	11,25	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего(норма -не менее 700г):			789											
ИТОГО ОБЕД				20,42	21,63	118,87	773,05	61,04	0,35	0,38	31,27	129,20	106,82	420,20	7,24
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления веществ)	ТТК№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
	382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
	всего (норма --- не менее 300г):			350											
ИТОГО ПОЛДНИК				12,53	8,71	48,15	345,42	42,88	0,26	0,38	2,14	167,22	65,39	289,30	2,50

Прием пищи	№ рецептура*	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: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых вещств)															
	54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19
	ТТК№2	Плов из курицы80/170	200	6,10	6,53	19,38	205,10	7,98	0,11	0,13	6,03	16,35	54,04	175,33	4,37
	ГП	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
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
	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 <i>всего (норма --- не менее 500г):</i>			650	15,89	11,26	77,51	517,18	23,70	0,20	0,19	8,11	251,22	99,61	397,49	6,11
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4
	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
	ТТК№40	Жаркое по -домашнему (свинина) 70/130	200	8,00	13,50	24,82	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
	ГП	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
	ГП	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
	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	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
		<i>всего(норма -не менее 700г):</i>	840												
ИТОГО ОБЕД			21,24	21,73	108,40	809,78	97,20	0,52	0,43	109,59	167,38	144,87	492,06	9,66	
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств)															
	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
	ТТК№25	Чай с молоком	200	1,52	1,36	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41
	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
<i>всего (норма --- не менее 300г):</i>			400												
ИТОГО ПОЛДНИК				7,92	10,26	37,53	308,50	69,00	0,13	0,26	16,44	196,53	38,35	205,30	4,20

Прием 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)	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1
	ТТК №21	Запеканка из творога	150	8,30	12,93	9,13	210	51,15	0,06	0,3	0,293	224,00	32,00	291	0,86
	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	0,00
	ГП	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
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	всего (норма — не менее 500г):		550												
	ИТОГО ЗАВТРАК			21,47	23,84	61,14	524,78	189,15	0,19	0,71	6,56	413,21	78,61	533,14	5,48
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	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*	Чахохбили 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	158,00	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
	ГП	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
	ГП	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	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
всего (норма — не менее 700г):		1058													
ИТОГО ОБЕД			25,78	26,29	126,85	852,10	134,61	0,25	14,19	25,69	382,59	111,69	276,44	7,79	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	ГП	Печенье «Сердце Кубани»	51	3,08	5,1	37,74	209,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ГП	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	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,00	0,04	0,03	66,00	37,40	22,00	25,30	0,33
	всего (норма — не менее 300г):		311												
ИТОГО ПОЛДНИК			8,27	9,08	63,31	373,40	15,00	0,09	0,03	66,90	223,40	44,50	167,80	0,49	

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А,рег экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№35	Салат из свежей капусты с горошком	60	0,94	3,61	5,27	57,00	0,00	0,03	0,03	19,74	19,18	9,98	20,32	0,34
	ТТК №27	Сайда тушеная в томате с овощами45/45	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
	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
	ГП	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
	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 500г):		540												
ИТОГО ЗАВТРАК				14,57	14,46	82,25	504,95	18,40	0,14	0,14	24,03	73,36	72,05	273,53	2,82
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы 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№42	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	13,65	122,08	0,00	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
	ГП	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
	ГП	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	5,58	8,94	0,14
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	всего(норма -не менее 700г):		975												
ИТОГО ОБЕД				26,28	26,66	114,23	819,54	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
	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 300г):		350												
	ИТОГО ПОЛДНИК				15,63	14,36	46,23	368,00	67,50	0,31	0,57	2,03	307,90	77,91	366,70

Присм пищи	№ рецептура*	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: 1 // ДЕНЬ: 5																
Завтрак (25% от суточной потребности по потребления пищевых веществ)	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	
	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	
	ГП	Хлеб пшеничный	32	2,37	0,29	15,75	75,02	0,00	0,00	0,02	0,00	6,40	4,48	20,80	0,35	
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
всего (норма - не менее 500г):			621													
ИТОГО ЗАВТРАК				21,48	23,64	89,49	657,42	212,74	0,16	0,50	5,65	437,63	62,58	434,75	2,73	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19	
	ТТК №36	Суп-лапша с курицей 200/25	225	2,05	7,53	12,52	124,8	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	19,20	28,24	359,00	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81	
	ГП	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	
	ГП	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	180	0,61	0,25	18,68	79,00	88,20	0,02	0,06	90,00	19,20	3,10	3,10	0,58	
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	всего(норма -не менее 700г):			740												
ИТОГО ОБЕД				32,76	28,25	109,67	797,46	448,52	0,22	0,33	98,35	124,95	93,74	368,56	8,02	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности по потребления пищевых вещств)	54-1о	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	
	ГП	Хлеб пшеничный	31	2,27	0,28	18,63	72,66	0,00	0,00	0,01	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34	
	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)			331												
	ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет				11,04	12,38	31,13	265,79	126,08	0,05	0,29	2,70	92,53	24,77	165,48	1,93

Прием пищи	№ рецептура*	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: 6															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	11**	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0.00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	40	0.00	0.01	0.00	2.4	0.00	3	0.02
	ТТК№24	Блинчики со сгущенным молоком 130/20	150	8.15	5.26	24,00	190,00	0,00	0.17	0.16	0.14	118,29	35.94	151,22	1.57
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3.33	0.40	22.10	106,00	0.00	0.00	0.02	0.00	9.00	6.30	29,25	0.50
	266**	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	106,20	21.96	0.05	0.16	1.42	137,00	19.21	112,10	0.43
	231**	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47,00	0.00	0.03	0.02	10.00	16.00	9.00	11,00	2.20
всего (норма - не менее 500г):			500												
ИТОГО ЗАВТРАК				19.11	20.92	71.85	569.20	100.96	0.26	0.41	11.67	414.69	75.70	381.58	4.87
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1.2	3.00	5.8	51.42	0.00	0.02	0.02	11.89	31.53	9.61	20.38	0.4
	78**	Суп картофельный с фасолью	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
	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	0.00	0.11	0.02	0.00	10.97	29.90	85.47	0.98
	ГП	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
	ГП	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
	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 700г):			973												
ИТОГО ОБЕД				28.77	25.86	125.87	810.42	148.90	0.48	0.57	24.75	386.15	138.44	534.92	7.37
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	54-4о	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 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	110	0.99	0.22	8.91	47.30	0.00	0.03	0.02	11.00	17.60	9.90	12.10	2.42
	всего (норма- не менее 300г)			460											
ИТОГО ПОЛДНИК				9.03	7.10	61.99	369.00	33.70	0.10	0.09	35.04	157.60	26.48	121.04	3.33

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:7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	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
	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
	ГП	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
	ГП	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
	ГП	Печенье «Сердце Кубани»	36	2,17	3,60	26,64	147,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ГП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90
	ГП	Молоко 0.2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
всего (норма – не менее 500г):			766												
ИТОГО ЗАВТРАК				26,66	25,27	114,95	751,40	29,66	3,15	14,14	11,68	316,63	70,99	224,17	5,71
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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
	ГТК №27	Сайда . тушенная в томате с овощами45/45	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	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП	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
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	54-бхн	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
	ГП	Вафли «золотце моё»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	всего(норма -не менее 700г):			860											
ИТОГО ОБЕД				20,18	16,35	111,42	675,58	162,48	0,31	0,30	38,97	159,06	118,85	369,55	6,95
ПОЛДИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№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
	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 300г):			500											
ИТОГО ПОЛДНИК				14,85	10,77	53,27	397,32	58,48	0,33	0,57	16,96	279,00	85,55	361,24	5,50

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ:8															
Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А,мг/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,006	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,4	35,53	36,55	18,08	1,02
	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
	ГП	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
	ГП	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
	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
	всего (норма- не менее 500г):		540												
ИТОГО ЗАВТРАК				18,40	15,39	77,28	616,88	71,72	0,27	2,90	6,60	209,89	162,30	446,99	7,26
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19
	108*	Суп картофельный с клёцками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
	184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	216**	Капуста тушенная 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
	ГП	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
	ГП	Хлеб пшеничный	44	3,26	0,40	21,60	103,16	0,00	0,00	0,02	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48
	270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,00	88,20	0,02	0,06	90,00	19,20	3,10	3,10	0,58
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
всего (норма — не менее 700г):		952													
ИТОГО ОБЕД				30,93	37,39	104,94	890,96	273,16	3,36	14,36	124,09	426,87	106,33	360,27	8,70
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33
	ТТК№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	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
всего (норма- не менее 300г):		380													
ИТОГО ПОЛДНИК				9,20	13,14	32,30	317,12	146,80	0,12	0,38	6,33	115,40	36,27	206,50	4,04

				белок	жир	углевод		А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																
Завтрак (25% от суточной потребности 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	
	ТТК№42	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	13,65	122,08	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
	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	
	ГП	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	
	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	
	242**	Кисель из чёрной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13	
	всего (норма - не менее 500г):		540													
ИТОГО ЗАВТРАК			15,17	11,66	104,04	588,87	140,65	0,14	0,38	32,41	73,41	105,69	271,37	3,35		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	66**	Щи из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66	
	ТТК№38	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	12,70	23,87	290,59	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20	
	ГП	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	
	ГП	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	
	287**	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90	
	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	
	всего(норма -не менее 700г):		773													
	ИТОГО ОБЕД			34,67	22,88	112,52	758,59	246,20	0,19	0,24	21,66	176,01	77,77	274,85	4,71	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	150	5,30	5,4	28,70	184,5	26,4	0,05	0,15	0,61	149,00	28,00	134,00	0,42	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02	
	ГП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	30,66	119,55	0,00	0,00	0,01	0,00	10,20	7,14	33,15	0,56	
	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):		411													
ИТОГО ПОЛДНИК			9,45	13,21	69,79	412,85	70,48	0,06	0,18	3,11	174,60	44,24	180,15	1,19		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А,мг/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19
	184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	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
	ГП	Хлеб пшеничный	39	2,89	0,35	19,15	91,44	0,00	0,00	0,02	0,00	7,80	5,46	25,35	0,43
	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего (норма — не менее 500г):		819											
ИТОГО ЗАВТРАК				28,73	33,33	96,49	799,77	145,72	3,27	14,22	85,75	314,92	70,92	244,60	8,66
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы 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№37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45	90	14,35	17,78	10,20	219,96	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП	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
	ГП	Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,54	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53
	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
		всего (норма — не менее 700г):		776											
ИТОГО ОБЕД				30,45	35,74	93,48	730,00	220,90	0,36	0,52	31,14	316,34	115,49	445,59	6,42
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	ТТК№20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	12,48	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
	ГП	Йогурт 2,5 %	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
	231**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,04	0,03	13,00	20,80	11,70	14,30	2,86
		всего (норма- не менее 300г)		480											
ИТОГО ПОЛДНИК				18,36	16,76	62,24	465,10	51,67	0,40	0,34	14,74	287,33	100,75	405,13	6,07

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, ретинол/ сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	20,2	20,50	84,92	613,24	115,27	0,8	3,40	20,63	280,52	88,48	360,0	5,29

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, ретинол/ сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,15	26,28	112,62	791,75	205	1,23	4,56	54	277,70	117	389	7,4

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, рети. экв./ сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,63	11,58	50,59	362,25	68,16	0,19	0,31	16,64	200,15	54,12	247	3,17