

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат федерального питания»  
Ирина Николаевна



**Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2024г)**  
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды  
в общеобразовательных учреждениях  
(завтрак, обед, полдник)

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

24.07.2024

МО Туапсинский район

Премия	№ рецептуры	Наименование блюда	Месяц порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А.дет. жи. ед.	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор		
Завтрак (25% от суточной потребности)	ПП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ТТКС61	Ванильки со стевенным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	ПП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72
	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	
	ПП	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 550г):	637,5													
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>24,69</b>	<b>24,35</b>	<b>107,13</b>	<b>715,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>14,21</b>	<b>2,22</b>	<b>418,98</b>	<b>62,98</b>	<b>222,15</b>	<b>4,02</b>		
Обед (35% от суточной потребности)	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	33,92	0,73	
	ТТК №47	Сыр-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
	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	
	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	
	ПП	Хлеб ржаное-пшеничный	43	2,92	0,52	14,45	73,44	0,00	0,06	0,04	0,00	19,37	20,23	64,80	1,61	
	ПП	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	
	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	
	ПП	Варенье «золотце мёд»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	231**	Напиток	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):	1087												
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>33,50</b>	<b>45,56</b>	<b>183,10</b>	<b>1143,47</b>	<b>297,77</b>	<b>0,56</b>	<b>0,50</b>	<b>43,92</b>	<b>192,69</b>	<b>144,32</b>	<b>479,48</b>	<b>9,71</b>		
ПО/ДИНН (1% от суточной потребности)	ТТКС58	Горький бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	191,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7	
	266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
	231**	Яблоко свежее	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 350г):	350													
		<b>ИТОГО ПО/ДИНН</b>	<b>10,88</b>	<b>13,54</b>	<b>41,28</b>	<b>339,40</b>	<b>97,30</b>	<b>1,69</b>	<b>0,60</b>	<b>12,66</b>	<b>317,42</b>	<b>37,94</b>	<b>223,76</b>	<b>4,38</b>		

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества/сут					
				белок	жир	углевода		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Суточной потребности (25% от завтрака)	45*	Салат из белокочерной 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	
	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	
	303*	Капша вязкая гречневая	180	3,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
	П1	Хлеб ржанно-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	
	П1	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	95,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	П1	Сок яблоновый	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**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
			<i>всего (норма — не менее 55/67)</i>	<b>749</b>												
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>22,25</b>	<b>18,30</b>	<b>99,51</b>	<b>606,31</b>	<b>216,25</b>	<b>0,29</b>	<b>0,23</b>	<b>32,83</b>	<b>112,56</b>	<b>108,72</b>	<b>342,19</b>	<b>6,50</b>	
	Общ (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
108*		Суп картофельный с кашками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,55	72,23	1,18	
ТТКС№46		Жаркое по-домашнему (свинина) 50/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
П1		Хлеб ржанно-пшеничный	43	2,92	0,52	14,45	75,44	0,00	0,06	0,04	0,00	19,37	20,23	64,80	1,61	
П1		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	
54-7м		Компот из красной смородины	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36	
231**		Апельсины свежие	140	0,36	0,42	14,42	65,30	0,00	0,04	0,03	7,00	26,60	16,80	22,40	3,22	
			<i>всего (норма — не менее 80/67)</i>	<b>1033</b>												
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>22,14</b>	<b>27,29</b>	<b>119,80</b>	<b>954,83</b>	<b>157,11</b>	<b>0,48</b>	<b>0,53</b>	<b>90,55</b>	<b>150,68</b>	<b>170,05</b>	<b>584,15</b>	<b>13,11</b>	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		11**	Сыр порционы	13	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	182	Капша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48	
	П1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	П1	Хлеб ржанно-пшеничный	15	1,02	0,18	5,04	25,62	0,00	0,02	0,02	0,00	6,76	7,06	22,61	0,56	
	236**	Компот из свежих яблок (яблоки)	180	0,14	0,14	23,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,83	
			<i>всего (норма — не менее 35/67)</i>	<b>440</b>												
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>9,17</b>	<b>10,13</b>	<b>77,99</b>	<b>440,43</b>	<b>65,25</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,92</b>	<b>161,69</b>	<b>41,26</b>	<b>180,99</b>	<b>2,26</b>		

Прочие жиры	Мг переносим*	Наименование блюда	Месяц порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества/сут				
				белок	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Злаки (25% от потребности)	144**	Омлет из куриной печени	200	20,18	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71		
	ТТК№65	Хлеб пшеничный с молоком	215	6,95	6,37	25,04	318,06	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ГП	Пшеника	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		
	264**	Кофеиный 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		
		всего (порция — не менее 550г):	669														
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>43,02</b>	<b>89,33</b>		<b>964,24</b>	<b>510,47</b>	<b>0,23</b>	<b>1,15</b>	<b>3,88</b>	<b>594,10</b>	<b>75,06</b>	<b>629,11</b>	<b>4,90</b>		
	потребности	16**	Салат из свежих овощей	100	0,75	6	2,33	66	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57	
		62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23	
		ТТК№41	Пудинг 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 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 ржаной-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	32,75	1,31		
ГП		Хлеб пшеничный	44	3,26	0,40	21,60	103,40	0,00	0,00	0,02	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48		
54-7ж		Коктейль из зерновой смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
ГП		Молоко 0,2-3,2% (в плавленой 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 (порция — не менее 800г):	1089		<b>30,91</b>	<b>97,02</b>	<b>823,08</b>	<b>183,00</b>	<b>0,31</b>	<b>14,29</b>	<b>40,74</b>	<b>373,29</b>	<b>133,40</b>	<b>461,81</b>	<b>8,39</b>		
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>24,41</b>													
ПОЛДНИК (15% от потребности)	ТТК№64	Макаронные отварные с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,9	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02		
	ГП	Хлеб пшеничный	16	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	2,52	0,18		
	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		
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
		всего (порция — не менее 350г):	406														
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>19,23</b>	<b>9,68</b>	<b>66,77</b>	<b>397,41</b>	<b>44,93</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>5,08</b>	<b>200,06</b>	<b>30,17</b>	<b>151,83</b>	<b>3,70</b>			



Пром. пшш	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углевода		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор		
Завтрак (25% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров	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	
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	256,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	354	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	229,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ТТК №50	Чай с ванилином	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	89,00	12,22	3,33	3,33	0,56	
		ассорти (форма - не менее 25гр.)	650													
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>22,00</b>	<b>26,39</b>	<b>107,75</b>	<b>744,98</b>	<b>164,67</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>99,58</b>	<b>67,13</b>	<b>75,60</b>	<b>206,10</b>	<b>3,74</b>	
	Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свежих 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	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
ТТК №44		Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
210**		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	165,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
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	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	
ГП		Сок абрикосовый 0,2 в ароматизированной 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	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	
		ассорти (форма - не менее 80гр.)	1013													
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>28,29</b>	<b>27,49</b>	<b>125,49</b>	<b>825,42</b>	<b>197,66</b>	<b>0,44</b>	<b>0,41</b>	<b>50,32</b>	<b>319,92</b>	<b>184,64</b>	<b>414,86</b>	<b>10,23</b>	
Полдник (15% от суточной потребности)	3*	Бульбурда с сыром 60/10/50	100	11,6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98	
	266**	Каша 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**	Пюре картофеля	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
		ассорти (форма - не менее 55гр.)	889													
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>16,17</b>	<b>19,89</b>	<b>54,98</b>	<b>465,20</b>	<b>139,96</b>	<b>0,17</b>	<b>0,38</b>	<b>11,64</b>	<b>435,40</b>	<b>54,11</b>	<b>338,10</b>	<b>2,01</b>	

Пример пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы	клетчатка	А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка	А	В1	В2
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			
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,35	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60			
	207**	Макарон 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 ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	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			
	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			
	231**	Яйцо свежее	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 350г)	740	26,85	36,55	98,82	778,16	76,45	0,36	0,22	15,59	88,16	91,65	309,59	9,51			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																
	Объем 35% от суточной потребности	54**	Томатный суп	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9		
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	2,65			
176**		Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51			
ГП		Хлеб ржаной-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58			
ГП		Батон пшеничный	50	5,50	2,18	38,50	196,30	0,00	0,08	0,00	0,00	14,25	9,75	0,00	0,90			
54-13гс		Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	15,20	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,55			
		всего (норма — не менее 800г)	892	44,48	32,34	123,43	951,96	680,00	0,54	0,37	105,57	125,10	141,70	459,38	9,47			
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>																	
ПОДВИЖ (19% от суточной потребности)	ГТКС№61	Блинчики со сливочным маслом 170/20	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09			
	386**	Кефир 1 лит 200гг 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20			
		всего (норма — не менее 350г)	400	17,93	16,13	65,36	449,40	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29			
	<b>ИТОГО ПОДВИЖ</b>																	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5









Премия	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углевод	А.ретинол/сут	В1/сут	В2/сут	Са/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка			
Занятие (25% от суточной потребности)	ПП	Игра каюшковая	100	4,72	7,70	77,51	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70				
			100	10,60	16,64	161,30	0,00	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38				
			180	6,62	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33				
			30	2,04	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
			40	2,96	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
			180	0,90	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90			
			630	16,86	105,25	622,99	22,10	0,21	0,20	11,72	109,28	131,26	309,91	5,87			
			<b>Итого завтрак</b>			24,22	105,25	622,99	22,10	0,21	11,72	109,28	131,26	309,91	5,87		
			Объем 35% от суточной потребности	ПП	Оладьи свиные	100	0,70	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
						250	1,8	4,92	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
100	15,94	20,97				251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43			
180	5,49	6,00				24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18		
48	3,26	16,13				81,98	0,00	0,07	0,05	0,00	21,62	22,58	72,34	1,80			
53	5,83	2,31				40,81	208,29	0,00	0,08	0,00	0,00	15,11	10,34	0,00	0,95		
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		
200	6,00	6,40				9,40	120,00	0,00	0,00	1,4	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
1131	39,68	41,37				147,12	1082,92	235,51	0,45	14,30	20,20	398,32	156,41	467,00	9,77		
<b>Итого обед</b>						39,68	41,37	147,12	1082,92	235,51	14,30	20,20	398,32	156,41	467,00	9,77	
Подленик (15% от суточной потребности)	ПП	Омлет куриный	200	20,19	30,48	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71			
			16	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	10,40	0,18		
			180	0,27	0,99	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
			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		
			496	22,04	31,11	28,94	484,31	466,38	0,15	0,73	31,92	177,53	44,14	366,78	6,40		
<b>Итого подленик</b>			22,04	31,11	28,94	484,31	466,38	0,15	0,73	31,92	177,53	44,14	366,78	6,40			



Прем инвн	М ренитурд	Наименование блока	Масса порция, г	Целевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углевода		А рет. экв. г	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Зантрак (25% от потребности)	75*	Икра свежая	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
	ТТКС845	Плов из курдюка/170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
	П1	Хлеб ржаное-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	П1	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	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	2,32	0,21	
		всего (норма — не менее 350г):	660	22,93	17,61	104,87	806,70	40,90	0,22	4,41	13,23	111,02	149,44	323,03	8,93	
		ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед 35% от суточной потребности	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)250/25	275	1,78	4,93	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83	
	ТТКС58	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,09	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25	
	П1	Хлеб ржаное-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58	
	П1	Хлеб пшеничный	49	3,63	0,44	24,06	114,88	0,00	0,00	0,02	0,00	9,80	6,86	31,85	0,54	
	ТТКС57	Компот из ягод замороженных	200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33	0,39	
	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	
		всего(норма — не менее 800г):	991	41,13	28,78	127,28	914,12	435,61	0,29	0,31	65,90	215,55	112,98	344,68	5,38	
			ИТОГО ОБЕД													
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	П1	Печенье «Сдобное»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
П1		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	
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	
		всего (норма — не менее 350г)	350	8,38	9,48	54,36	339,40	40,00	0,14	0,36	13,40	273,70	48,80	236,20	3,86	
			ИТОГО ПОЛДНИК													

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9



Премия	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы	А-ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	См, мкг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,60	54	39,60	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	
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36	
	ГП	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	Итого завтрак			690	17,77	27,64	94,02	684,90	125,25	0,08	14,14	4,61	416,07	55,66	239,69	3,59
	Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
		72**	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,75	0,93
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	
207**		Маринованные стейки 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 ржаной-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
ГП		Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,50	29,25	0,50	
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**		Апельсиновое желе	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99	
Итого обед			1045	32,90	42,84	128,04	982,37	214,77	0,51	6,48	24,69	268,44	140,17	482,91	11,68	
Полдник (15% от суточной потребности)		ГП	Ванилин со ступенчатым маслом 170/50	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,69
	ГП	Йогурт 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
	54+13кг	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	89,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
	Итого полдник			505	16,42	14,43	90,41	528,70	103,20	0,29	0,25	73,09	353,62	73,12	346,83	2,73

Прим. пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Исходная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества/мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищи)	54**	Омлет со свежими овощами	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**	Творожная запеканка (с творогом)	100	8,37	9,06	140,09	149,09	13,90	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34	
	303*	Каша овсяная молочная	180	5,49	24,62	174,60	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	10,08	51,00	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	34	2,52	0,31	16,69	79,71	0,00	0,00	0,02	0,00	6,80	4,76	22,10	0,37	
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промывочной 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	
	221**	Яблоко свежее	145	0,58	14,21	68,15	68,15	0,00	0,04	0,03	14,50	23,20	13,05	15,95	3,19	
		<i>всего (порция — не менее 550г):</i>		<b>789</b>												
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>20,70</b>	<b>16,12</b>	<b>96,57</b>	<b>576,55</b>	<b>24,70</b>	<b>0,32</b>	<b>0,21</b>	<b>26,51</b>	<b>122,31</b>	<b>106,47</b>	<b>333,31</b>	<b>9,10</b>	
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищи)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	1,4	20	26	0,9
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	
ГП/К/45		Плов из курицы/170	250	13,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
ГП		Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
ГП		Хлеб пшеничный	26	1,92	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	
221**		Напитки	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
		<i>всего (порция — не менее 800г):</i>		<b>931</b>												
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>27,22</b>	<b>18,12</b>	<b>135,22</b>	<b>933,62</b>	<b>264,48</b>	<b>0,52</b>	<b>0,43</b>	<b>41,51</b>	<b>147,61</b>	<b>173,60</b>	<b>458,53</b>	<b>11,11</b>	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищи)		ГП/К/564	Мясные отбивные с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	1,68	14,67	133,33	1,02
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,07	0,05	0,00	20,27	21,17	67,82	1,69	
	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	
	54-78	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,56	
	ГП	Вафли слоистые медь	15	1,80	0,30	14,55	35,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		<i>всего (порция — не менее 350г):</i>		<b>507</b>												
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>26,26</b>	<b>10,41</b>	<b>101,25</b>	<b>556,73</b>	<b>47,99</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>24,05</b>	<b>307,83</b>	<b>51,40</b>	<b>241,76</b>	<b>3,61</b>	

**СЕЗОН: Осень**      **ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**      **ЗАВТРАК**

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол, мкг	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная норма) СмПНП 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак — 25% от суточной нормы) СмПНП 2.3.2.4.3590-20	22,5	23,00	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	23,04	23,01	100,01	699,00	127	0,25	3,01	22,48	263,14	96,57	367	6,22	

**СЕЗОН: Осень**      **ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**      **ОБЕД**

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол, мкг	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная норма) СмПНП 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (обед — 35% от суточной нормы) СмПНП 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 12 дней	31,51	33,50	134,06	965	277	0,68	3,90	31,97	255,80	146	463	9,3	

**СЕЗОН: Осень**      **ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**      **ПОДШНИК**

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол, мкг	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная норма) СмПНП 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (подшник — 15% от суточной нормы) СмПНП 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 подшник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	14,67	14,48	60,69	423,95	119	0,41	0,38	23,61	251,65	47	248	3,6	