

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Ш.С. Нагучева



Основное (организованное) Двухнедельное цикличное меню (сезон:осень 2024г) 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

24.07.2024

МО Туапсинский район

Прем пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Бетон		жир	Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг/сут							
				белок	жир		белок	жир		А, р/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Зантрак (25% от суточной потребности)	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	0,00	0,00	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТТКС№61	Блины со сгущенным молоком 130/20	150	9,10	8,35	43,02	0,00	0,17	262,05	0,00	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	ГП	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	24,60	0,00	0,05	117,90	0,00	0,00	0,00	8,55	3,90	0,00	0,54	
	261**	чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21	
	ГП	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	0,00	0,00	120,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			всего (норма — не менее 500г):	577,5	19,96	21,13	86,59	0,00	0,22	588,80	0,00	14,16	2,17	376,69	48,10	171,74	3,32
			ИТОГО ЗАВТРАК														
	Обед (35% от суточной потребности)	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	0,00	0,02	42,00	64,35	0,02	0,02	11,40	9,62	20,35	0,44
		ТТКС№17	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	37,78	0,00	0,04	135,09	97,60	0,04	0,03	22,84	8,54	30,08	0,52
		184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	0,00	0,16	282,00	38,40	0,16	0,11	14,36	18,84	129,38	3,24
210**		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	0,00	0,14	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	0,00	0,05	51,00	0,00	0,00	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	25,04	0,00	0,00	119,57	0,00	0,03	0,00	10,20	7,14	33,15	0,55	
241**		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	0,00	0,02	132,00	0,00	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
ГП		Вафли «золотые медь»	15	1,80	0,30	14,55	0,00	0,00	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
231**		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	47,00	0,00	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
			всего (норма — не менее 700г):	921	28,73	38,24	162,45	224,15	0,45	1000,66	0,36	34,84	157,77	112,47	379,20	9,76	
		ИТОГО ОБЕД															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТКС№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	72,9	1,6	194,4	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7		
	266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	24,40	0,06	118,00	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48		
	231**	Настояры	100	0,90	0,10	9,50	0,00	0,04	45	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60		
			всего (норма — не менее 300г):	350	11,38	13,24	40,98	97,30	1,70	357,40	0,66	12,66	321,42	44,94	246,76	2,78	
		ИТОГО ПОЛДНИК															

Прем лица	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углевод		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Зантрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28		
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 4/3/4/5	90	7,77	7,42	7,29	127	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20		
	303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ГП	Соус яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
	231**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60		
ИТОГО ЗАВТРАК всего (норма — не менее 300г):			660	19,34	15,08	89,48	523,42	0,25	0,48	25,83	94,60	133,15	314,13	7,10		

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углевод		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
пшеничных веществ	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54		
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94		
	ТТК№46	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	200	8,00	16,90	26,82	398,00	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	51,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	25,04	119,57	0,00	0,03	0,00	10,20	7,14	33,15	0,56		
	54-7хл	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
ИТОГО ОБЕД всего (норма — не менее 700г):			821	17,99	21,90	97,15	775,57	0,43	0,42	70,74	116,63	130,92	461,53	10,03		

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углевод		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/110	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36		
	11**	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки) всего (норма — не менее 300г)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85		
ИТОГО ПОЛДНИК			395	8,78	8,95	71,08	398,49	0,06	0,11	0,92	162,47	38,49	172,70	2,33		

Прем пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут																																	
				белок	жир	углевода		А, рет экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо																															
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углевода	Энергетическая ценность, ккал	А, рет экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78																
																ТТКС№65	Хлопья кукурузные с молоком 140/20	160	5,17	4,74	18,64	236,70	26,13	0,07	1,80	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47																
																ГП	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																
																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																
																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																
																			Итого завтрак	26,68	33,59	70,73	743,99	387,35	0,19	0,89	3,21	404,37	58,05	485,58	3,60															
																Обед (35% от суточной потребности)	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углевода	Энергетическая ценность, ккал	А, рет экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	16**	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,4	40,00	343,22	0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34
																																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
																																ТТКС№41	Туши 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	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
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	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																																
54-7зи	Компот из черной 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 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 обед	23,05	26,52	90,38	749,53	149,35	0,27	14,27	36,73	350,17	115,42	414,33	7,60																															
Полдник (15% от суточной потребности)	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углевода	Энергетическая ценность, ккал	А, рет экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо																	ТТКС№64	Макароны отварные с сыром	150	13,2	6,8	29,7	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77
																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																
																261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,01	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																
																			Итого полдник	15,88	7,55	63,74	361,04	33,70	0,08	0,09	5,07	160,86	28,46	138,02	3,61															

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса продукта, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			Белок	жир	углевода	Белок	жир	углевода	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо							
Завтрак (25% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров	60	3,67	2,74	46,20	0,66	0,18	15,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50						
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	13,40	17,80	236,00	11,00	4,96	31,25	0,00	0,04	0,03	0,00	0,02	0,00	10,47	19,10	0,50					
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	183,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,36	7,20	34,00	0,24	0,27	15,83	70,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	9,41	30,14	0,66					
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	11,70	51,00	0,36	0,45	24,55	117,23	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,12	45,21	1,13					
	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	15,03	60,03	0,72	0,18	15,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50						
	всего(норма - не менее 500г):			540	22,72	89,85	629,98	19,38	22,72	89,85	128,20	0,10	0,14	84,00	49,70	56,33	154,84	2,74					
	ИТОГО ЗАВТРАК																						
	Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	4,31	79,00	2,80	5,63	4,31	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77					
		72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	9,6	84	1,62	4,08	9,6	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74					
ТТК№44		Котлеты из куриного филе	90	9,60	14,98	145,20	9,60	5,40	14,98	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24						
210**		Пюре картофельное	150	3,06	20,45	136,5	3,06	4,80	20,45	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01						
ГП		Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	10,08	51,00	2,04	0,36	10,08	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13						
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	24,55	117,23	3,70	0,45	24,55	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55						
ГП		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	20,00	42,00	1,00	0,00	20,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40						
231**		Яблоки свежие	100	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20						
всего(норма - не менее 700г):			880	24,22	113,77	701,93	24,22	21,12	113,77	150,90	0,37	0,34	42,69	237,23	156,59	365,05	9,03						
ИТОГО ОБЕД																							
Полдник (15% от суточной потребности)	3*	Бульброд с сыром 30/5/15	50	5,8	14,83	157	5,8	8,3	14,83	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49						
	266**	Какао с молоком	200	4,08	17,58	118,00	4,08	3,54	17,58	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48						
	231**	Несладкий йогурт	100	0,90	9,50	45	0,90	0,10	9,50	12,20	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60						
	всего(норма - не менее 300г):			350	10,78	41,91	320,00	10,78	11,94	41,91	95,60	0,14	0,33	11,69	311,42	46,79	254,56	1,57					
	ИТОГО ПОЛДНИК																						

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

5

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углевода	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	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							
	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**	Макаронные 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 ржанно-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	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							
	261**	Чай с сахаром	180	0,05	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21							
	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							
				630	21,98	79,99	644,00	62,80	0,30	0,18	13,57	70,29	72,23	247,71	8,14							
				Итого завтрак																		
	Обед (35% от суточной потребности)	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						
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							
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 ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13							
ГП		Батон пшеничный	50	5,50	2,18	38,50	196,50	0,00	0,08	0,00	0,00	14,25	9,75	0,00	0,90							
54-13кх		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	0,53							
			740	36,33	107,52	802,92	537,00	0,43	0,30	96,96	100,70	110,21	357,49	7,55								
			Итого обед																			
Полдник (15% от суточной потребности)		ГТК№61	Блинчики со стуженым молоком 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57						
		386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20						
				350																		
			Итого полдник																			
			14,90	13,35	51,02	362,05	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77								

Неделя: 1 // День: 5	всего (норма — не менее 500г):	всего (норма — не менее 700г):
веществ		
потребленн		
потребленн		
суточной		
Обед (35% от		
суточной потребности)		
веществ		
потребленн		
потребленн		
суточной		
Полдник (15%		
суточной потребности)		
веществ		
потребленн		
потребленн		
суточной		
Завтрак (25% от		
суточной потребности)		
веществ		
потребленн		
потребленн		
суточной		
Итого		

Прем пищи	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углевода	А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6															
Завтрак (25% от суточной потребности)															
всего (норма — не менее 500г): 575															
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
ТТК№61		Блинчики со ступенным молоком 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
ГП		Хлеб пшеничный	20	2,20	0,87	9,82	46,89	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36
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**		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
			ИТОГО ЗАВТРАК	19,12	15,92	97,83	582,74	36,96	0,33	0,34	12,46	462,99	90,55	416,83	4,72

Обед (35% от суточной потребности 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
ТТК №47		Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	37,78	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
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	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
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
54-7хн		Компот из черной 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		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
ГП		Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
			ИТОГО ОБЕД	29,78	33,23	153,52	930,17	182,55	0,37	0,54	34,13	367,57	130,15	533,57	6,20

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)															
ТТК№58		Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7
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
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
			ИТОГО ПОЛДНИК	6,92	9,91	39,40	297,20	72,90	1,63	0,42	8,58	180,98	21,76	108,16	4,36

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут							
				белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
																белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак (25% от суточной потребности)	Игра кабанковая	Игра кабанковая	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				
				ТТКС№44	Котлеты из куриного филе	90	9,60	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24		
				207**	Макарона отварные с маслом	150	5,52	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	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
				ГП	Хлеб пшеничный	27	2,00	0,24	14,24	63,30	0,00	0,00	0,01	5,40	3,78	17,55	0,30		
				ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
				всего (норма — не менее 500г):			547												
				ИТОГО ЗАВТРАК			20,20	13,23	87,49	499,50	18,41	0,17	0,15	9,06	83,67	108,91	250,96	5,22	
				Обед (35% от суточной потребности)	Огурцы свежие	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
								62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	8,54	39,78	20,9
ТТКС№37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94					20,97	11,33	251,55	55,56	0,06	1,13	12,26	23,02	166,06	2,43		
303*	Капша вязкая гречневая	150	4,58					5,01	20,52	145,50	19,20	0,12	0,06	8,45	72,03	108,75	2,43		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04					0,36	10,08	50,36	0,00	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13		
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96					0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	8,00	5,60	26,00	0,44		
241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66					0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,72	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	0,00	3	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
всего (норма — не менее 700г):			980																
ИТОГО ОБЕД			34,04					37,20	114,32	882,19	215,36	3,30	14,32	16,10	364,67	168,52	449,14	9,39	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78				
				ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39		
				54-7хн	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
				231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
				всего (норма — не менее 300г):			465												
ИТОГО ПОЛДНИК			18,40	23,67	37,35	436,86	345,97	0,12	0,57	31,84	143,90	40,50	290,11	5,69					

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

8

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал						Кальций	Магний	Фосфор	Железо
							В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут				
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	Йогурт 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	48,24	0,25	0,20	0,62	166,80	75,60	279,60	2,22	
	ТТК №60	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	8,80	15,93	19,83	242	51,15	0,06	0,3	0,293	224,00	32,00	291	0,86	
	ГП	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	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,25	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
		всего (норма - не менее 500г)	595	17,27	22,04	73,17	501,49	117,39	0,38	0,68	12,09	524,00	132,00	675,60	5,63	
		ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности)	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	
	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 №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66	
	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	
	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	1,26	
	ГП	Вафли «золотые моё»	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	
			всего (норма - не менее 700г)	775	25,75	25,00	131,68	809,07	139,09	0,19	0,37	19,35	88,87	85,50	241,67	4,70
			ИТОГО ОБЕД													
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	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	
	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	
	ТТКС№63	Чай с молоком	180	2,74	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	60,00	13,86	83,52	0,37	
	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 (норма - не менее 300г)	337,5	6,82	13,31	31,76	298,87	45,80	0,10	0,19	6,20	86,73	29,73	120,22	3,00	
		ИТОГО ПОЛДНИК														

Примечания	№ 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						
															кал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																				
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Гречка сваренная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,4	35,53	36,55	18,08	1,02					
		Плов из курицы 70/130	200	12,40	9,36	33,45	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97					
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75					
		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					
		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					
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	510																	
			ИТОГО ЗАВТРАК	17,47	10,13	80,21	607,68	63,56	0,10	2,68	3,93	103,62	95,06	256,15	4,30					
Обед (35% от суточной потребности 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					
		Щи из свежей капусты с картошкой(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					
		Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20					
		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					
		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					
		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					
		Компот из черной 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					
				<i>всего(норма - не менее 700г):</i>	810															
					ИТОГО ОБЕД	34,37	24,07	105,28	755,28	328,75	0,23	0,26	49,76	178,92	89,72	283,51	4,19			
		Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02			
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					
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					
<i>всего (норма - не менее 300г):</i>	330																			
			ИТОГО ПОЛДНИК	8,30	9,40	52,40	330,00	40,00	0,13	0,36	11,40	270,50	47,00	236,00	3,42					

10

Прем. впит.	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	11**	Сыр поршиями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40	0,00	0,01	0,00	4,70	0,00	3	0,02	
	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	0,00	8,55	3,90	0,00	0,54	
	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	
			всего (норма — не менее 500г)	615												
			ИТОГО ЗАВТРАК		16,66	23,60	85,50	608,70	99,00	0,10	14,10	4,61	409,44	44,12	180,70	3,18
	Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
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	
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 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	0,02	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**		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 (норма — не менее 700г)	850												
			ИТОГО ОБЕД		28,10	36,14	107,06	817,78	178,81	0,42	0,40	17,77	220,26	112,62	402,64	9,50
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	Блиники со стуженым молоком 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	ГП	Йогурт 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53	
	54-13шт	Напиток из пшеники с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
		всего (норма — не менее 300г)	455													
		ИТОГО ПОЛДНИК		13,39	11,65	76,07	441,35	88,20	0,18	0,21	72,14	137,79	45,36	185,12	2,58	

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	Жиры	Углеводы	Вода		А.р.т.ж.в./сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Калий	Магний	Фосфор	Железо	
															к
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	19,81	20,44	84,08		593,03	107	0,22	3,38	17,09	237,94	83,85	313,4	4,79		

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	Жиры	Углеводы	Вода		А.р.т.ж.в./сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Калий	Магний	Фосфор	Железо	
															к
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	28,24	28,97	118,31		822,51	221	0,65	3,16	42	218,28	121	389	7,8		

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	Жиры	Углеводы	Вода		А.р.т.ж.в./сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Калий	Магний	Фосфор	Железо	
															к
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	11,56	12,30	50,57		360,33	91,85	0,44	0,34	16,20	213,44	40,70	208	5,11		