



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

Дверев Д. Н. Дверев

МП



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

УТВЕРЖДАЮ:

**Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон:весна 2025г)
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

24.02.2025
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.эк в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

ПП	Итогог	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет.эк в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
ПП	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
ПП	Сыр Дорблю 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
ПП	Ванильки со ступенным молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
ПП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36
261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		512,5			100,68	587,55	15,00	0,25	0,16	1,08	320,93	63,74	296,52	2,32

ИТОГО ЗАВТРАК

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

ПП	Итогог	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет.эк в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44
ТТК №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	133,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
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	3,34
210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ПП	Хлеб пшеничный	39	2,99	0,35	21,84	97,50	0,00	0,00	0,03	0,00	7,80	5,46	25,35	0,43
241**	Компот из смеси сухофруктов	180	4,14	0,49	27,00	135,00	0,00	0,00	0,04	0,00	10,80	7,56	35,10	0,59
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		774			107,19	894,69	224,15	0,41	0,36	24,12	117,70	91,89	372,06	7,36

ИТОГО ОБЕД

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

ПП	Итогог	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет.эк в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
ТТК №68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
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**	Яблоко свежее	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,02	0,04	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>		370			45,78	428,40	97,30	1,68	0,62	8,66	324,22	43,34	231,96	4,94

ИТОГО ПОЛДНИК

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод		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 веществ)																	
	16**	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,60	1,40	39,60	0,00	0,01	0,02	2,81	14,00	7,90	23,75	0,34		
	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		
	303*	Каша вязкая Пшеневая	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		
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	ПП	Сок в асортименте	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		
	ПП	Варфил «золотые меды»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	545														
		ИТОГО ЗАВТРАК	19,40	16,84	88,36	524,80	30,45	0,22	0,18	7,99	70,21	113,80	279,00	6,31			

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
пищевых веществ															
	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,20	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40
	108**	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94
	ТТК№69	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ТТК №70	Компот из красной смородины	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,11	0,36	0,36
	231**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	830												
		ИТОГО ОБЕД	24,27	41,60	122,60	927,06	22,65	0,40	0,41	91,13	128,13	123,56	451,27	7,83	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№71	Макаронны отварные с сыром	150	14,66	7,55	35,27	278,33	33,70	0,05	0,05	0,04	126,00	11,00	100,00	0,77
	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
		<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	420												
		ИТОГО ПОЛДНИК	20,19	8,47	82,38	484,93	33,70	0,10	0,11	0,07	158,46	32,12	174,01	2,57	

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: 3																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,40	35,53	36,55	18,08	1,02				
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71				
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	136,50	23,80	0,13	0,11	1,817	36,98	27,75	86,59	1,01				
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21				
	ТП	Хлеб пшеничный	23	1,76	0,21	12,88	57,50	0,00	0,00	0,02	0,00	4,60	3,22	14,95	0,25				
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36				
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	553																
		ИТОГО ЗАВТРАК		19,14	19,98	88,71	677,58	93,42	0,38	2,83	46,50	160,56	129,84	390,13	4,36				
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50				
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98				
	ТТК №73	Гуляш из говядины 50/50	100	7,15	7,78	4,67	150,00	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				
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51				
	ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
	ТТК №74	Компот из абрикосов	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,11	8,11	0,36				
	ТП	Вафля «золотце мюв»	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				
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	805																
		ИТОГО ОБЕД		21,62	21,63	121,42	789,44	189,66	0,30	0,28	45,42	110,88	115,16	401,06	7,07				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
	ТП	Перец «Палочки сытные»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02				
	ТП	Сок в асортименте	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**	Блюбок свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,01	0,01	4,40	15,40	8,80	15,40	1,54				
		<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	340																
		ИТОГО ПОЛДНИК		3,94	4,44	51,78	223,70	0,00	0,04	0,02	8,40	29,40	16,80	29,40	3,96				

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				
ПЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																			
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№67	Котлеты Южные	90	1,43	19,57	12,57	268,00	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				
	ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74				
	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33				
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23				
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21				
	всего(порция - не менее 300г):			590	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21			
	ИТОГО ЗАВТРАК				21,32	25,20	85,43	642,40	56,80	0,26	0,13	0,66	49,25	60,90	216,15	5,86			
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30			
		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№75		Плов из говядины 70/130	200	22,33	22,80	39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81				
ПТ		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
ПТ		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
ТТК№78		Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53				
231**		Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	88,20	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30				
всего(порция - не менее 700г):			830	0,40	0,30	10,30	47,00	88,20	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30				
ИТОГО ОБЕД				33,62	28,30	119,68	852,82	551,40	0,39	0,33	94,40	115,26	114,47	401,89	9,15				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№76	Блинчики со ступенным молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57				
	386*	Кефир 1 шт 200г 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 (порция - не менее 300г):			350	16,70	15,99	61,34	395,50	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77			
ИТОГО ПОЛДНИК				16,70	15,99	61,34	395,50	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77				

Прием 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: 2 // ДЕНЬ: 7

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ТТК №77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,03	0,00	0,00	9,65	10,08	32,29	0,80	
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,41	25,20	112,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
ПП	Хлеб пшеничный	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	
	Сок в ассортименте	515													
		всего (норма — не менее 500г):		24,17	19,27	95,77	591,60	23,80	0,24	0,22	22,73	96,03	168,58	232,89	4,95
ИТОГО ЗАВТРАК															

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44	
62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98	
ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71	
305*	Рисе припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	45,21	1,13	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	0,44	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,68	
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	
		всего (норма — не менее 700г):		22,94	27,35	133,36	888,55	239,85	0,22	0,21	14,51	132,48	113,33	381,48	4,89
ИТОГО ОБЕД															

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
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	
ПП	Хлеб пшеничный	31	2,38	0,28	17,36	77,50	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
ТТК №70	Компот из красной смородины	401	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36	
		всего (норма — не менее 300г):		19,42	23,48	54,70	507,34	346,28	0,09	0,57	24,24	134,06	36,00	296,82	3,81
ИТОГО ПОЛДНИК															

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		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порционные	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10		
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02		
	ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88		
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22		
	П1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	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**	Блюда свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14		
	всего (норма - не менее 500г)			520													
	ИТОГО ЗАВТРАК			3140	30,02	75,35	627,90	156,17	0,14	0,67	2,83	567,38	69,74	533,30	1,82		
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,20	3,00	5,80	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40	
108*		Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94		
318*		Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81		
303*		Каша вязкая гречневая	150	4,38	5,01	20,52	145,50	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43		
П1		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
П1		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
П1		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		
П1		Печенье «Палочки с чиадоныки»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,02	3,33	11,67	6,67	11,67	1,02		
всего (норма - не менее 700г)			810														
ИТОГО ОБЕД			3189	21,00	122,39	753,12	52,71	0,35	0,27	23,83	132,48	151,98	380,85	8,57			
ПОЛДИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	143**	Йогурт отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00		
	1*	Ватерлод 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		
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	16,68	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,27		
	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)			380													
ИТОГО ПОЛДИК			751	11,21	40,98	291,72	156,80	0,09	0,22	7,83	62,93	23,27	118,10	3,90			

Прием 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: 2 // ДЕНЬ: 9																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50			
	ТТКМ82	Плов из курицы 70/130	200	17,00	11,26	35,73	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	183,63	1,97			
	ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
	261**	Чай с сахаром	200	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22			
		<i>всего (норма - не менее 500г):</i>	510															
		ИТОГО ЗАВТРАК		23,04	15,62	74,89	564,99	85,00	0,07	0,17	11,62	62,77	60,97	237,23	3,02			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
	306**	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,80	0,42			
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66			
	187**	Тертая мясная (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			
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01			
	ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51			
	ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	236**	Компот из свежих плодов (яблоны)	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			
	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			
		<i>всего (норма - не менее 700г):</i>	880															
		ИТОГО ОБЕД		29,40	24,77	137,46	880,82	190,10	0,41	0,45	40,35	215,64	182,58	377,77	7,08			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
	ПТ	Печенье «Палочки сыгланочка»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,02			
	ПТ	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
	231**	Яблока свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,01	0,01	4,40	15,40	8,80	15,40	1,54			
		<i>всего (норма - не менее 300г):</i>	340															
		ИТОГО ПОЛДНИК		8,94	10,84	41,18	301,70	0,00	0,03	14,01	6,40	269,90	25,80	78,40	3,56			

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав						Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			

ПЕДИЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
47*	Салат из кашеной капусты	60	1,20	3,00	5,80	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40
ТТКС№1	Гуаш из говяжьих 50/50	100	7,15	7,78	4,67	150,00	12,00	0,12	0,05	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
ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,02	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
262**	Чай с лимонном	200	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,01	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
всего (норма — не менее 500г):		560	16,95	16,31	72,79	522,12	31,20	0,23	0,26	16,17	85,28	122,07	353,21	6,87
ИТОГО ЗАВТРАК														

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
16**	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,60	1,40	39,60	0,00	0,01	0,02	2,81	14,00	7,90	23,75	0,34
72**	Расоляник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	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**	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
ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,80	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ТТКС№4	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
всего (норма — не менее 700г):		830	24,73	34,69	117,61	885,70	163,55	0,37	0,23	31,57	86,66	94,62	314,19	7,32
ИТОГО ОБЕД														

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ТТКС№61	Ванилины со ступенным молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
ТТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53
всего (норма — не менее 300г):		350	11,50	11,19	71,66	360,72	98,00	0,18	0,20	80,14	129,29	38,94	154,22	2,10
ИТОГО ПОЛДНИК														

СЕЗОН:Весна

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

АВТРАК

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
77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
20,84	21,01	84,31	587,87	95,21	0,20	0,54	11,64	182,87	86,77	308,81	4,14

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (автрак — 25% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Итого завтрак(25% от сумочной потребности потребления пищевых веществ)—Среднее значение за 10 дней

СЕЗОН:Весна

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

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
77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
27,33	29,29	122,50	854,24	191,66	0,37	0,31	40,32	130,12	123,09	378,90	7,42

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Итого обед(35% от сумочной потребности потребления пищевых веществ)—Среднее значение за 10 дней

СЕЗОН:Весна

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДНИК

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
77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
11,73	12,08	54,87	367,12	92,40	0,42	1,69	15,30	192,93	33,45	172,41	3,30

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Итого полдник(15% от сумочной потребности потребления пищевых веществ)—Среднее значение за 10 дней