

СОГЛАСОВАНО:
Организационное учреждение:
МО ТУАПСИНСКИЙ ОКРУГ



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат общественного питания»
Ш. С. Нагулева

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Весна 2026г) для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед,полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ СОШ №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

28.01.26

МО ТУАПСИНСКИЙ ОКРУГ

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А-Р-Э-к в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1															
Завтрак (25% от суточной потребности)	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
	ПП1**	Сыр порционный	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
	ТТК№99	Оладьи со сметаной 120/30	150	12,40	6,20	68,50	373,20	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
	всего (норма не менее 500г):			570											
ИТОГО ЗАВТРАК				21,90	14,82	115,28	666,40	54,00	0,26	0,20	1,19	452,93	68,99	371,52	2,47
Обед (35% от суточной потребности)	пищевые вещества														
	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
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
	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	27,75	86,60	1,01
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32
	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	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	231**	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 700г):			900											
ИТОГО ОБЕД				29,42	26,54	117,31	779,49	127,40	0,35	0,31	31,07	153,19	144,36	373,02	8,52
Полдник (15% от суточной потребности)															
	143**	Ябло 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*	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№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**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48
всего (норма не менее 300г):			380												
ИТОГО ПОЛДНИК				7,98	11,49	42,12	294,94	323,00	0,09	0,29	152,00	50,63	14,57	103,40	2,34

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод		А, ретинол экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежых отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70	
	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	
	305*	Рис прилушенный	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	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,02	0,01	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
	всего (норма – не менее 500г/сут)			660												
	ИТОГО ЗАВТРАК				25,16	12,75	111,81	605,55	35,75	0,15	0,19	16,29	72,82	114,45	290,91	4,92
Обед (35% от суточной потребности)	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	
	78**	Суп картофельный с горохом и курицей	225	10,70	6,07	13,22	160,50	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
	ТТКС№83	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	207**	Макаронаы отварные с маслом	150	4,52	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	2,80	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	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	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	всего(норма -не менее 700г/сут)			1005												
	ИТОГО ОБЕД				44,62	36,32	125,36	1 085,10	115,61	0,37	14,30	15,66	370,91	123,66	401,22	8,72
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТКС№101	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70	
	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**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30	
	всего (норма - не менее 300г/сут)			350												
	ИТОГО ПОЛДНИК				13,17	10,60	46,50	341,00	72,90	1,64	0,43	61,11	200,14	22,00	114,00	2,23

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	Углеводы			А, р-экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																	
Завтрак (25% 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	
	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	20,45		136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01	
	ГП1	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	
	ГП1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,41	16,80		75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68		55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36	
	всего (норма - не менее 500г):		540			78,54		584,90	80,86	0,39	0,34	45,71	138,21	104,53	403,91	4,08	
Обед (35% от суточной потребности 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	36,8	0,42	
	108*	Суп картофельный с клецками и курицей 150/50/25	225	9,15	5,52	15,03		157,50	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94	
	ТТК№75	Чахохбили 60/40	100	11,94	10,12	3,51		153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01	
	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	
	ГП1	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	
	ГП1	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	8,56	8,11	0,36	
	231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00		96,00	0,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
	всего (норма - не менее 700г):		905														
	ИТОГО ОБЕД		34,09	23,59	128,83	65,80	0,32	46,51	130,98	147,67	5,88						
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП1	Вафли «Золотые морс»	30	1,50	9,00	18,00		159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ГП1	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**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30		47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	всего (норма - не менее 300г):		330														
	ИТОГО ПОЛДНИК		7,90	15,70	37,70	326,00	0,00	0,02	14,02	19,00	3,30						

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: 4															
Завтрак (25% от суточной потребности)	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
	ТТК№67	Котлеты Южные	90	11,43	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
	ГП	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
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	ТТК№50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	12,22	3,33	3,33	0,56
	ГП	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
ИТОГО ЗАВТРАК			750	28,37	34,16	96,34	789,10	154,81	0,28	14,24	87,10	307,68	79,67	264,41	7,56
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
	62**	Борщ с капустой, картофелем и курицей	225	7,74	5,79	8,74	124,50	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98
	ТТК№75	Плов из говядины 70/30	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
	ГП	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
	ГП	Хлеб пшеничный	44	3,37	0,40	22,00	110,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48
	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,08	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39
	ИТОГО ОБЕД		769	37,60	29,67	104,55	834,38	479,76	0,24	0,28	47,17	104,44	110,11	380,25	6,71
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК№99	Оладьи со сметаной 120/30	150	12,40	6,20	68,50	373,20	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
	ИТОГО ПОЛДНИК		350	18,20	11,20	76,50	473,20	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77

Прим. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5																		
Завтрак (25% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42			
	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 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			
	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72			
	ГП	Принки	34	2,05	3,40	25,16	139,04	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			
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13			
	всего(норма - не менее 300г):			584	28,16	32,68	100,14	744,16	387,62	0,26	0,83	8,40	368,45	66,81	460,86			4,40
	ИТОГО ЗАВТРАК																	
	Обед (35% от суточной потребности)	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
72**		Рассольник ленинградский с курицей	225	7,92	5,93	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74			
ТТКС69		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			
ГП		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			
ГП		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			
ГП		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40			
231**		Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30			
ГП		Вафли «золотые мои»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
всего(норма - не менее 700г):			870	45,12	115,75	863,90	110,00	0,43	0,40	102,48	139,24	126,15	458,08	8,55				
ИТОГО ОБЕД																		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТКС81	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	15,23	157,00	59,00	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49			
	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			
	ГП	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			
	всего(норма - не менее 300г):			450	11,93	14,72	39,83	339,00	59,00	0,04	14,07	4,94	393,40	18,85	118,40			1,85
ИТОГО ПОЛДНИК																		

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	143**	Яйцо 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		
	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36		
	ГП	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		
	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72		
	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		
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36		
	ГП	Вафли «золотые моря»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	всего (норма – не менее 500г):		575														
ИТОГО ЗАВТРАК				14,40	14,86	107,87	607,70	120,00	0,14	0,22	5,33	74,09	43,17	166,10	3,55		
Обед (35% от суточной потребности 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, картофелем и курицей	225	7,74	5,79	8,74	124,50	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98		
	ТТК№67	Котлеты Южные	90	11,43	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		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32		
	ГП	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 №195	Компот из ягод свежемороженных	200	0,30	0,09	12,33	49,08	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39		
	всего(норма – не менее 700г):		800														
ИТОГО ОБЕД				31,58	33,57	104,26	834,28	194,77	0,34	0,26	39,97	116,81	101,27	320,36	7,90		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№101	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70		
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	10,98	0,03	0,08	0,71	9,86	1,26	2,52	0,21		
	231**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30		
	всего (норма – не менее 300г):		330														
ИТОГО ПОЛДНИК				13,16	10,58	45,50	337,00	83,88	1,67	0,51	61,79	199,06	21,86	113,72	2,21		

Пример 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 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	
	ТТК№83	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56	
	ГП	Хлеб ржано-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	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,00	
		всего (порция — не менее 300г/л)	560													
		ИТОГО ЗАВТРАК	29,30		22,54	90,09	709,35	79,80	0,34	0,33	16,28	72,74	196,17	463,37	9,95	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огуры 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	
	72**	Рассольник ленинградский с курицей	225	7,92	5,93	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74	
	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	20,45	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01	
	ГП	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	
	ГП	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	8,56	8,11	0,36	
	231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
		всего(порция - не менее 700г/л)	905													
		ИТОГО ОБЕД	29,83		26,76	130,74	865,74	159,36	0,41	0,34	61,91	134,45	152,39	419,49	5,28	
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	286,02	0,02	0,43	0,20	93,58	15,75	207,55	1,02	
	ГП	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**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		всего (порция - не менее 300г/л)	356													
			ИТОГО ПОЛДНИК	8,52		11,42	39,14	301,10	286,02	0,02	14,43	2,20	333,58	22,75	225,55	2,02

Прем. 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: 2 // ДЕНЬ 8																	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр поршиями	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		
	ГП	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		
	ГП	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		
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48		
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24		
		всего (порция - не менее 500г)	540	32,64	31,14	78,58	700,90	154,77	0,15	0,64	2,73	556,73	75,15	569,14	2,27		
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4		
	108*	Суп картофельный с клецками и курицей 150/50/25	225	9,15	5,52	15,03	157,50	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		
	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	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32		
	ГП	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		
	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		
		ИТОГО ОБЕД	810	34,81	18,30	131,27	821,17	51,91	0,25	0,23	17,22	135,51	104,10	338,01	5,10		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Вафли «золотые мои»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
	231**	Груши свежие	111	0,44	0,33	11,43	52,17	0,00	0,02	0,02	5,55	21,09	13,32	17,76	2,55		
			всего (порция - не менее 300г)	341	2,94	9,33	49,43	253,17	0,00	0,03	0,03	9,55	35,09	21,32	31,76	3,95	

Прем. 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		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9	54-213	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№82	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	185,63	1,97	
		ГП	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	
		ГП	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	
		ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50	
			всего (норма - не менее 300г)			500											
			ИТОГО ЗАВТРАК			23,62	12,27	88,36	585,43	133,92	0,12	0,24	73,67	94,65	71,62	274,34	4,12
	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
			66**	Шп 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**	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
302*			Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56	
ГП			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	
ГП			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	
ГП			Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
231**			Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30	
			всего(норма - не менее 700г);			895											
			ИТОГО ОБЕД			25,58	18,99	120,60	716,55	203,70	0,42	0,34	89,92	172,04	221,22	460,05	10,23
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		143**	Ябло 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	
		ТТК№81	Бульбонорд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	15,23	157,00	59,00	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49	
		ТТК№63	Чай с молоком	200	3,64	1,35	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41	
		231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41	
				всего (норма - не менее 300г)			390										
		ИТОГО ПОЛДНИК			14,64	14,05	33,33	341,60	179,00	0,07	0,57	2,77	227,86	45,25	358,60	2,31	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг /сут				
				белок	жир	углеводы		A, ретинол экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% 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		
	ТТКС67	Котлеты Южные	90	11,43	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		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,24	0,34	13,72	62,16	0,00	0,05	0,03	0,00	13,18	42,20	1,05	0,33		
	ГП	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	0,23		
	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		
	ГП	Молоко 0,2 % (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		
			758														
			ИТОГО ЗАВТРАК		27,98	21,68	90,09	740,36	62,80	0,29	14,17	5,57	298,98	74,14	267,05	7,27	
	Обед (35% от суточной потребности 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	
78**		Суп картофельный с фасолью	225	9,05	6,04	13,22	160,50	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64		
ТТКС48		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		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32		
ГП		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 (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		
287**		Варушка 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 700г);	835														
		ИТОГО ОБЕД		44,90	31,79	142,86	1 026,70	277,10	0,35	0,32	14,06	270,11	102,06	304,59	6,21		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ТТКС99	Оладьи со сметаной 120/30	150	12,40	6,20	68,50	373,20	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	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**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	12,20	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30		
		всего (норма – не менее 300г);	450														
		ИТОГО ПОЛДНИК		17,38	9,94	94,18	538,20	36,60	0,27	0,37	61,72	310,51	70,28	298,78	2,35		

СЕЗОН: Весна

Питательная ценность, г	Энергетическая ценность, ккал			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	угле-водны	А, рети-кул	В1, пант	В2, пант	С, ас-кор	Каль-ций	Лини-н	Потфос-фор	Желе-зо		
77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2		
19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3		
25,02	21,71	95,71	675,39	176,43	0,34	3,14	26,33	243,73	89,47	353,16	5,06		

Питательность и питательных веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (средняя) по СвинПН 2.3.2.4.3590-20

Питательность и питательных веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (пигменты) — 25% от суточной нормы по СвинПН 2.3.2.4.3590-20

Питательность (25% от суточной) потребления питательных веществ) — среднее значение на 10 дней

СЕЗОН: Весна	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет	ОБЕД
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31	32	33
34	35	36
37	38	39
40	41	42
43	44	45
46	47	48
49	50	51
52	53	54
55	56	57
58	59	60
61	62	63
64	65	66
67	68	69
70	71	72
73	74	75
76	77	78
79	80	81
82	83	84
85	86	87
88	89	90
91	92	93
94	95	96
97	98	99
100	101	102
103	104	105
106	107	108
109	110	111
112	113	114
115	116	117
118	119	120
121	122	123
124	125	126
127	128	129
130	131	132
133	134	135
136	137	138
139	140	141
142	143	144
145	146	147
148	149	150
151	152	153
154	155	156
157	158	159
160	161	162
163	164	165
166	167	168
169	170	171
172	173	174
175	176	177
178	179	180
181	182	183
184	185	186
187	188	189
190	191	192
193	194	195
196	197	198
199	200	201
202	203	204
205	206	207
208	209	210
211	212	213
214	215	216
217	218	219
220	221	222
223	224	225
226	227	228
229	230	231
232	233	234
235	236	237
238	239	240
241	242	243
244	245	246
247	248	249
250	251	252
253	254	255
256	257	258
259	260	261
262	263	264
265	266	267
268	269	270
271	272	273
274	275	276
277	278	279
280	281	282
283	284	285
286	287	288
289	290	291
292	293	294
295	296	297
298	299	300
301	302	303
304	305	306
307	308	309
310	311	312
313	314	315
316	317	318
319	320	321
322	323	324
325	326	327
328	329	330
331	332	333
334	335	336
337	338	339
340	341	342
343	344	345
346	347	348
349	350	351
352	353	354
355	356	357
358	359	360
361	362	363
364	365	

	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества/сух				
	белок	жир	углевод	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг	В1, тиамина, мкг	В2, рибофлавина, мкг	С, аскорбиновой кислоты, мг	Кальций, мг	Латин, мг	Росфор, мг	Железо, мг
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах (суммарной по СНИП 2.3.4.3590-20)	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах (по — 35% от суточной нормы по СНИП 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 (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	34,29	29,06	122,15	870,29	178,54	0,35	1,71	46,40	172,77	133,30	363,60	7,31

ПОДЪЕМНИК

	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углебы	Углеводы, клетчатка	А, ретинол, мкг	В1, тиамин, мг	В2, рибофлавин, мг	С, аскорбиновая кислота, мг	Кальций, мг	Латин	до-со-фос-фор	желе-зо
Потребность в пищевых веществах, энергии и минеральных веществах (суточная) по СnПnД 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 и минеральных веществах (показатель — 15% от суточной потребности) по СnПnД 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 (показатель 15% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,58	11,90	50,42	354,52	108,04	0,41	4,52	36,46	256,76	31,98	172,94	2,43