УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организ
«Комбинат социального питания»
_____ Ш.С.Нагучева

Примерное двухнедельное цикличное меню (сезон: осень 2023г)

для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет,ОВЗ , инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед,полдник)

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

24.07.2023
МО Туапсинский район

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: **1** // ДЕНЬ: **1**															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02
	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5	77	1
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	150	5,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94			0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		всего (норма — не менее 500г):	***555***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***19,49***	***25,17***	***81,13***	***625,44***	***219,95***	***0,26***	***0,45***	***8,87***	***313,29***	***90,86***	***400,79***	***6,25***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	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
	108*	Суп картофельный с клёцками150/50	200	2,85	3,67	15,03	115		0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
	ТТК №1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
		всего(норма -не менее 700г)	***788***												
		ИТОГО ОБЕД		***17,24***	***16,16***	***101,62***	***687,32***	***41,80***	***0,33***	***0,37***	***28,39***	***124,60***	***102,64***	***399,89***	***7,09***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№30	Оладьи с повидлом 130/20	150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02
	382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48
		всего (норма — не менее 300г):	***350***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***12,53***	***8,71***	***48,15***	***345,42***	***42,88***	***0,26***	***0,39***	***2,15***	***167,22***	***65,39***	***289,30***	***2,50***

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: **2**															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления 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№2	Плов из курицы70/130	200	10,40	8,97	26,08	205,10	0,00	0,11	0,13	6,03	16,35	54,04	175,33	4,37
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
		всего (норма — не менее 500г):	***520***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***20,78***	***14,69***	***77,78***	***499,30***	***119,80***	***0,26***	***0,53***	***17,93***	***281,76***	***109,05***	***427,07***	***6,30***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28
	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№3	Жаркое по -домашнему (свинина) 70/130	200	8,00	13,00	18,30	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ГП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
		всего(норма -не менее 700г)	***838***												
				20,68	***20,16***	***99,28***	***792,24***	***219,45***	***0,52***	***0,63***	***107,95***	***149,93***	***143,37***	***485,65***	***9,46***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49
	ТТК№25	Чай с молоком	180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37
	338*	Яблоки свежие	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,00	0,04	0,03	12,50	20,00	11,25	13,75	2,75
		всего (норма — не менее 300г):	***355***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***7,67***	***10,02***	***34,28***	***288,65***	***68,00***	***0,12***	***0,24***	***13,81***	***189,20***	***34,56***	***193,27***	***3,61***

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)	42**	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23	439,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636
	ТТК №21	Запеканка из творога	150	8,3025	12,93	13,2975	210	51,15	0,06	0,3	0,2925	224,0025	32,0025	291	0,8625
	ГП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
		всего (норма — не менее 500г):	***590***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***17,82***	***19,41***	***72,37***	***488,00***	***531,07***	***0,21***	***0,65***	***14,31***	***419,19***	***97,24***	***509,85***	***3,43***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
	491*	Чахохбили 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30								
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	158,00		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	241**	Компот из смеси сухофруктов	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
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего (норма — не менее 700г):	***1078***												
		ИТОГО ОБЕД		***25,84***	***26,30***	***130,05***	***865,30***	***134,61***	***3,25***	***14,19***	***25,76***	***385,84***	***113,43***	***278,79***	***7,86***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ГП	Печенье «Осение узоры»	60	3,62	6	44,4	246								
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
		всего (норма — не менее 300г):	***310***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***8,72***	***9,96***	***69,16***	***406,00***	***15,00***	***0,09***	***0,03***	***60,90***	***220,00***	***42,50***	***165,50***	***0,46***

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: **4**															
Завтрак (25% 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
	ТТК №27	Сайда , тушенная в томате с овощами45/45	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
		всего(норма -не менее 500г):	***540***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***14,21***	***14,49***	***79,16***	***489,95***	***82,75***	***0,14***	***0,13***	***9,24***	***65,58***	***71,70***	***273,56***	***2,91***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	36**	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	12,12	110,00		0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
	216**	Капуста тушенная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	4,22	0,51	27,99	134,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,40	7,98	37,05	0,63
	242**	Кисель из чёрной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего(норма -не менее 700г):	***973***												
		ИТОГО ОБЕД		**26,09**	**26,64**	**111,45**	**801,50**	**256,10**	**3,26**	**14,29**	**62,26**	**507,93**	**155,44**	**342,14**	**6,78**
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	10,19	24,63	215	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
		всего (норма -не менее 300г)	***350***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***15,63***	***15,19***	***46,23***	***368,00***	***67,50***	***0,31***	***0,57***	***2,03***	***307,90***	***77,91***	***366,70***	***2,49***

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: 5															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	144**	Омлет натуральный	75	7,57	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
	115**	Хлопья кукурузные с молоком 140/10	150	5,17	4,74	15,34	126,00	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		всего (норма — не менее 500г):	***624***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***21,70***	***23,66***	***92,20***	***664,40***	***212,74***	***0,16***	***0,49***	***5,65***	***438,23***	***63,00***	***436,70***	***2,76***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	6	0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3
	ТТК №23	Суп-лапша с курицей 200/25	225	2,05	7,53	11,17	93	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,8	0,52
	179**	Плов из говядины 70/130	200	23,13	23,99	35,29	449,00	262,00	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
	231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
		всего(норма -не менее 700г):	***858***												
		ИТОГО ОБЕД		***32,42***	***32,70***	***111,01***	***835,78***	***365,60***	***0,27***	***0,35***	***115,58***	***120,25***	***109,47***	***436,68***	***7,12***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	42	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23,4	439,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636
	54-1о	Омлет натуральный	100	8,47	12,00	2,20	150,33	122,00	0,04	0,27	0,20	73,33	11,33	135,33	1,40
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32			0,01		6,00	4,20	19,50	0,33
	54-6хн	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
		всего (норма- не менее 300г)	***390***												
		ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет		***11,61***	***12,47***	***35,64***	***286,85***	***566,00***	***0,08***	***0,34***	***5,32***	***106,72***	***42,86***	***191,54***	***2,56***

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: **2** // ДЕНЬ: **6**															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02
	ТТК№24	Блинчики со сгущенным молоком 130/20	150	8,15	5,26	17,33	177,00	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,00	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		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		всего (норма — не менее 500г):	***500***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***19,11***	***20,93***	***65,18***	***556,00***	***100,96***	***0,26***	***0,42***	***11,67***	***414,69***	***75,70***	***381,58***	***4,86***
Обед(35% от суточной потребности потребления 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
	78**	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,22	13,22	118,00	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
	187**	Тефтели мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	158,00		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	ГП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
		всего(норма -не менее 700г):	973												
		ИТОГО ОБЕД		***28,22***	***26,48***	***122,33***	***803,00***	***202,20***	***0,48***	***0,58***	***20,78***	***369,87***	***140,13***	***535,91***	***7,36***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-4о	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77
	242**	Кисель из чёрной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		всего (норма- не менее 300г)	***450***												
ИТОГО ПОЛДНИК				***8,94***	***7,08***	***61,18***	***364,70***	***33,70***	***0,10***	***0,09***	***34,04***	***156,00***	***25,58***	***119,94***	***3,11***

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: **2** // ДЕНЬ:7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20
	207**	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	ГП	Печенье	30	2,18	5,10	20,40	138,00								
	ГП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	12,60	7,20	12,60	0,00
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего (норма — не менее 500г):	***760***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***26,37***	***24,00***	***105,23***	***664,00***	***35,65***	***3,15***	***14,11***	***10,12***	***302,83***	***70,39***	***219,67***	***4,69***
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	10,4	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
	ТТК№27	Сайда , тушенная в томате с овощами45/45	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	54-6хн	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
	ГП	Вафли «золотце моё»	30	3,60	0,60	29,10	111,00								
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		всего(норма -не менее 700г):	***903***												
		ИТОГО ОБЕД		***20,30***	***19,92***	***118,25***	***703,50***	***78,28***	***0,33***	***0,31***	***49,57***	***165,90***	***126,49***	***380,78***	***7,09***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№30	Оладьи с повидлом 130/20	150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02
	386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18
	338*	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	15,40	12,60	3,08
		всего (норма- не менее 300г)	***490***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***14,81***	***10,73***	***52,29***	***392,62***	***58,48***	***0,32***	***0,57***	***15,96***	***277,40***	***87,45***	***357,34***	***5,28***

				белок	жир	углеводы		А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: **2** // ДЕНЬ: **8**															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления 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№1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	146,00	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	266**	Какао с молоком	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
		всего (норма- не менее 500г)	***560***												
ИТОГО ЗАВТРАК				***18,05***	***15,86***	***66,10***	***531,20***	***135,40***	***0,30***	***0,42***	***13,86***	***197,99***	***139,88***	***456,97***	***6,83***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	16**	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,4	40		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34
	108*	Суп картофельный с клёцками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
	184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	216**	Капуста тушенная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	54-13хн	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего (норма — не менее 700г):	***973***												
ИТОГО ОБЕД				***30,24***	***40,75***	***98,89***	***888,80***	***282,24***	***3,35***	***14,35***	***115,75***	***410,27***	***107,47***	***363,57***	***8,82***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	40,00	0,03	0,02		8,40	4,20	22,50	0,35
	ТТК№25	Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41
	338*	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		всего (норма- не менее 300г)	380												
ИТОГО ПОЛДНИК				***9,08***	***13,14***	***33,49***	***320,60***	***112,40***	***0,11***	***0,34***	***6,33***	***113,07***	***35,80***	***198,30***	***3,93***

				белок	жир	углеводы		А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28
	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	12,12	110,00		0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	242**	Кисель из чёрной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		всего (норма — не менее 500г):	***640***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***15,57***	***11,96***	***112,81***	***623,79***	***140,65***	***0,16***	***0,40***	***37,41***	***92,41***	***117,69***	***287,37***	***5,65***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	56**	Икра из кабачков	60	1,64	4,31	8,72	80,00	0,00	0,02	0,02	2,80	54,56	10,86	33,48	0,44
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
	ТТК№28	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	12,70	21,27	241,00	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	287**	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90
	ГП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
		всего(норма -не менее 700г):	***808***												
		ИТОГО ОБЕД		***36,31***	***27,19***	***118,64***	***789,00***	***246,20***	***0,22***	***0,26***	***24,46***	***230,57***	***88,63***	***308,33***	***5,15***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,07	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02
	ГП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	30,66	119,55	0,00	0,00	0,01	0,00	10,20	7,14	33,15	0,56
	54-6хн	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
		всего (норма- не менее 300г)	461												
ИТОГО ПОЛДНИК				***11,22***	***15,01***	***79,36***	***474,35***	***79,28***	***0,08***	***0,23***	***3,31***	***224,27***	***53,57***	***224,82***	***1,33***

НЕДЕЛЯ: **2** // ДЕНЬ: **10**

				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)															
	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
	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
	209**	Картофель в молоке	150	5,52	4,52	26,45	168,00	8,34	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		всего (норма — не менее 500г):	*615*												
ИТОГО ЗАВТРАК				***21,89***	***26,81***	***82,59***	***652,23***	***214,74***	***0,30***	***0,22***	***93,10***	***60,52***	***68,56***	***218,60***	***7,97***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	36**	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
	ТТК№29	Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45	90	14,35	17,78	10,20	198,00	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19
	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	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	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**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
		всего (норма — не менее 700г):	***878***												
ИТОГО ОБЕД				***33,96***	***35,57***	***111,79***	***789,00***	***215,50***	***0,32***	***0,50***	***22,97***	***304,62***	***125,14***	***431,46***	***7,15***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,93	3,05
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		всего (норма- не менее 300г)	450												
ИТОГО ПОЛДНИК				***18,24***	***17,75***	***59,30***	***451,00***	***51,67***	***0,39***	***0,33***	***11,74***	***292,53***	***98,05***	***402,43***	***5,41***

				Б	Ж	У	ККАл	А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Желез
		завтрак		19,50	19,70	83,45	579,43	179,37	0,52	1,78	22,22	258,65	90,41	361,22	5,16
		обед		27,13	27,19	112,33	795,54	204,20	1,23	4,58	57,35	276,98	121,22	396,32	7,39
		полдник		11,85	12,01	51,91	369,82	109,49	0,19	0,31	15,56	205,43	56,37	250,91	3,07

СЕЗОН: ВЕСНА **ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет** **ЗАВТРАК**

	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
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
Потребностьв 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**	19,50	19,70	83,45	579,43	179,0	0,52	1,78	22	259,00	90	361	5,0

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
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
Потребностьв 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 за10 дней**	27,13	27,19	112,33	795,54	204	1,23	4,58	57	277,00	121	393	7,4

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
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*
Потребностьв 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**	*11,85*	*12,01*	*51,91*	*369,82*	*109*	*0,19*	*0,31*	*16*	*205,00*	*56*	*251*	*3*