

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. _____

Подпись _____



Исполнительный директор
И.И.И.И.И.

Исполнительный директор



Исполнительный директор
И.И.И.И.И.

Основное (организованное) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (сезон: Осень 2025) Для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общественное учреждение: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МБОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6, МБОУ СОШ №7, МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №9, МБОУ СОШ №10, МБОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №13, МБОУ СОШ №14, МБОУ СОШ №15, МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №21, МБОУ СОШ №22, МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №26, МБОУ СОШ №27, 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

28.07.25

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, рет.экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: I														
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)			ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			11**	Сыр полужирный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00
			ТТК №61	Ванильный соевый напиток молочно 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	137,72
			ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70
			261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94
			всего (норма — не менее 550г)											
			ИТОГО ЗАВТРАК		24,03	24,27	115,23	687,20	39,00	0,27	0,26	0,23	306,26	58,47
			279,43											
			2,83											
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)			19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	0,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00
			ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92
			210**	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33
			ГП	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37
			ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03
			236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	48	3,68	0,43	26,88	120,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,60
			231**	Чай с сахаром	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76
			ГП	Сок яблочный 0,2 в промывочной упаковке	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00
			всего (норма — не менее 800г)											
			ИТОГО ОБЕД		34,42	37,03	159,96	1 063,06	255,10	0,42	0,39	0,40	97	194,01
			173,95											
			444,91											
			10,51											
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)			143**	Яблоко отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00
			ГП	Бутерброд с мясом свиным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,34	73,60	0,05	0,40	0,00	15,46
			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
			231**	Апельсин свежий	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70
			всего (норма — не менее 350г)											
			ИТОГО ПОЛДНИК		10,27	18,10	59,51	433,16	271,60	0,14	0,65	0,65	86,50	73,16
			31,33											
			142,20											
			5,17											

Прием пищи	№ рецептуры ⁴	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность ⁵ , г			Энергетическая ценность ⁶ , ккал	Витамины			Минеральные вещества ⁷ , 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)				всего (порция — не менее 550г)												
	54**	Омлет свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	0,02	4,90	17,00	14,00	20,00	0,50
	318*	Финн. птица тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	229,94	22,08	0,02	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	ГП	Соус в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	12,60	1,26
	231**	Вяленые	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
ИТОГО ЗАВТРАК				26,85	11,04	122,14	642,44	50,45	0,21	0,20	18,51	79,61	124,70	308,34	5,31	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				всего (порция — не менее 800г)												
	45*	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
	ТТКСМ83	Гречка из толокны 50/50	100	15,15	13,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	207**	Макаронные изделия с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ГП	Хлеб 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	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61	
	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 ОБЕД				42,20	37,04	143,08	1158,10	347,33	0,45	14,29	27,34	384,64	145,44	451,30	9,82	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				всего (порция — не менее 350г)												
	ТТКСМ68	Горючий 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	
	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**	Яблочный сок	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,04	0,03	13,00	20,80	11,70	14,50	2,86	
ИТОГО ПОЛДНИК				6,99	10,32	38,59	355,10	72,90	1,64	0,43	14,11	180,94	20,70	105,50	4,79	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Мяса 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: 1 // ДЕНЬ: 3																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			75*	Икра осетровая	100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
			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	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
			ТТТ	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
			ТТТ	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
			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 (порция — не менее 550г):														
			ИТОГО ЗАВТРАК														
			22,79 21,24 114,85 837,50 81,98 0,32 4,44 30,26 162,77 142,72 371,42 5,55														
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			54**	Похлёбка свежая	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
			62**	Ворст с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
			ТТКС№75	Чайкоблин 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,93	1,01
			303**	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,36	1,18
			ТТТ	Хлеб ржаной-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
			ТТКС№74	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
			231**	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
				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	
			всего (порция — не менее 800г):														
			ИТОГО ОБЕД														
			27,34 23,66 126,66 826,40 208,50 0,37 0,30 51,87 155,38 130,63 376,77 6,69														
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			ТТТ	Вафли шокольные меды	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			ТТТ	Сок яблочный 0,2 в проквашенной 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**	Варенье	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,00	0,05	0,06	12,00	9,60	30,40	33,60	0,72
			всего (порция — не менее 350г):														
			ИТОГО ПОЛДНИК														
			4,30 9,60 63,20 316,20 0,00 0,06 0,07 16,00 23,60 58,40 47,60 2,12														

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: 1 // ДЕНЬ: 4																								
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)																				
			ТТКС67	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66								
			207**	Макаронные изделия с маслом																				
			ГП	180	6,62	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60								
			ГП	30	2,40	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33								
			ГП	30	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13									
			ТТКС50	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39								
			ТТКС50	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	0,00	11,00	3,00	3,00	0,39								
			ИТОГО ЗАВТРАК										26,21	34,01	98,79	786,73	152,95	0,34	0,26	85,88	78,73	87,12	294,94	7,61
			Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			54**	Суп картофельный с капустой																	
108**	100	0,70				0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50								
ТТКС75	250	3,56				4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18								
ГП	250	27,92				28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51								
ГП	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								
			ТТКС №195	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55								
			ТТКС №195	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35								
			ИТОГО ОБЕД										39,48	34,21	128,89	974,72	68,47	0,23	0,35	36,59	111,71	127,19	481,99	7,59
			ПОДЛИН (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			ТТКС №76	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09					
						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 ПОДЛИН										20,33	19,65	76,45	494,00	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность*, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный			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: 5															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	34**	Пончики свежие	100	1.1	0.2	3.8	22	0	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9
	144**	Омлет натуральный	200	20.19	30.48	3.68	368.00	457.63	0.11	0.69	0.32	149.73	25.20	332.08	3.71
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	171.61	0.04	0.26	0.12	56.15	9.45	124.53	1.39
	ГП	Боток 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
	ГП	Пончики	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**	Яйцо куриное свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	0.03	0.02	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	
всего/порция - не менее 250г/!															
ИТОГО ЗАВТРАК															
				30.38	38.00	85.99	744.04	647.24	0.30	1.16	29.11	354.79	80.15	574.61	8.08
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-131	Салат из овощей отварной	100	1.38	4.50	7.7	76.00	1.13	0.02	0.03	3.80	32.00	18.00	36.00	1.17
	72**	Рис отварной, легионский	250	2.02	5.10	12.00	105.00	130.00	0.10	0.05	8.13	29.15	24.18	56.73	0.93
	ГП	Жирное по - легионскому (свинина) 90/160	250	17.57	42.14	38.52	547.00	0.00	0.29	0.31	36.30	37.75	72.11	358.11	5.30
	ГП	Хлеб ржаной-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	50	3.83	0.45	28.00	125.00	0.00	0.00	0.03	0.00	10.00	7.00	32.50	0.55
	231**	Сок яблочный 0,2 в промаш.лентой 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
ГП	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	
ГП	Вареное яйцо куриное свежее	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/порция - не менее 800г/!															
ИТОГО ОБЕД															
				30.15	57.47	145.09	1110.30	131.13	0.51	0.50	57.23	159.93	160.11	573.62	13.15
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	3*	Вутерброд с сыром 60/10/30	100	11.60	16.60	29.66	314.00	118.00	0.08	0.14	0.22	278.40	18.90	192.00	0.98
	267**	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	0.00	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00
	всего/порция - не менее 350г/!														
	ИТОГО ПОЛДНИК														
					17.73	23.02	54.26	496.00	118.00	0.08	14.14	5.05	332.60	28.10	214.40

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: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	ТТКС№75	Чайкоблин 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
	302*	Каша рисосыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	19	1,52	0,23	9,31	42,18	0,00	0,03	0,02	0,00	8,56	8,94	28,63	0,72
	ГП	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	26,10	117,90	0,00	0,04	0,00	0,00	8,55	5,85	0,00	0,54
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
всего (норма — не менее 550г):				709											
ИТОГО ЗАВТРАК				28,82	22,69	111,04	748,98	241,25	0,43	0,27	24,17	128,59	221,14	413,66	10,77
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,05	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 230/25	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	13,78	49,25	22,13	49,00	0,83
	207**	Макаронные отварные с соусом	180	6,62	5,42	31,75	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	23,34	44,60	1,33
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,22	14,00	62,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28
	ТТКС№74	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
Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)				200	6,00	6,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
всего (норма — не менее 800г):				1080											
ИТОГО ОБЕД				32,62	41,16	119,68	949,83	246,15	0,53	14,35	58,14	353,09	125,14	434,29	11,19
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Печенье «Английское»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02
	ГП	Сок абрикотовый 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	128	0,51	0,38	13,18	60,16	0,00	0,04	0,03	6,40	24,32	15,36	20,48	2,94
всего (норма — не менее 350г):				354											
ИТОГО ПОЛДНИК				3,51	4,88	56,18	222,16	0,00	0,07	0,04	10,40	38,32	23,36	34,48	5,36

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: 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	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00		
182	Каша овсяная молочная рисовая 200/10	210	3.05	5.20	38.04	211.32	26.25	0.03	0.03	0.00	0.00	6.17	21.53	66.42	0.48		
171	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2.40	0.56	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13		
262**	Батон пшеничный	40	4.40	1.74	34.80	157.20	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	11.40	7.80	0.00	0.72		
231**	Чай с лимоном	180	0.12	0.01	13.68	55.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	12.70	2.16	3.96	0.32		
231**	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.02	0.02	0.02	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30		
171	Вареное яйцо	15	0.75	4.30	9.00	79.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
если норма — не менее 550г/сут			61.5														
ИТОГО ЗАВТРАК			15.92	16.11	120.82	674.02	126.25	0.19	0.26	7.50	84.79	62.61	208.59	5.95			

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)

54**	Отварная свекла	100	0.70	0.10	1.90	12.00	11.70	0.04	0.02	4.90	17.00	14.00	30.00	0.50			
62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	102.50	168.25	0.05	0.05	10.68	49.73	26.13	54.60	1.23			
210**	Хлеб ржаной-пшеничный	100	1.16	14.65	16.67	266.00	22.50	0.07	0.06	0.30	24.88	26.62	162.20	0.71			
171	Хлеб ржаной-пшеничный	180	3.67	5.76	24.53	163.80	28.56	0.16	0.13	21.80	44.37	33.30	103.91	1.21			
171	Хлеб 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			
236**	Компот из свежих плодов (яблочный)	50	3.83	0.45	28.00	125.00	0.00	0.00	0.03	0.00	10.00	7.00	32.50	0.55			
		180	0.14	0.14	25.09	102.60	0.00	0.00	0.02	0.81	12.76	4.63	3.96	0.85			
если норма — не менее 800г/сут			900														
ИТОГО ОБЕД			24.51	26.50	126.72	860.70	231.01	0.39	0.35	38.48	176.76	139.50	447.45	6.54			

Подник (13% от суточной потребности пищевых веществ)

ТТК №68	Орочный бутерброд с сыром и помидором	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			
ТТК №63	Чай с лимоном	200	3.64	1.35	8.00	81.00	10.00	0.04	0.16	1.33	33.33	15.40	92.80	0.41			
231**	Апельсиновый сок	130	0.52	0.39	13.39	61.10	0.00	0.04	0.03	6.50	24.70	15.60	20.80	2.99			
если норма — не менее 150г/сут			380														
ИТОГО ПОДНИК			10.56	11.34	37.23	396.10	82.90	1.68	0.58	8.91	207.23	28.60	201.80	5.10			

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**	Пшеницы, снежное		100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
ТТКС№3	Гречка из пшеницы 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*	Каши рассыпчатая гречневая		180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	344,68	5,47
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
ТТКС№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 550г):				639											
ИТОГО ЗАВТРАК				32,74	24,08	104,86	832,13	88,20	0,41	0,40	91,28	78,21	226,52	503,31	10,74
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)		100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
72**	Рассольник Ленинградский		250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
ТТКС№67	Котлеты Южные		100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
207**	Макароны отварные с маслом		180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,14	44,60	1,33
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		30	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
231**	Сок яблочный 0,2 в промывленной 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
Витамин	Витамин		120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,00	0,05	0,06	12,00	9,60	30,40	33,60	0,72
всего (норма — не менее 800г):				1040											
ИТОГО ОБЕД				32,26	39,79	154,26	1048,60	194,75	0,51	0,35	38,01	127,99	173,57	471,09	10,69
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ГП	Творог «Антивар»		26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)		200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	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 (норма — не менее 350г):				356											
ИТОГО ПОЛДНИК				8,52	11,42	39,14	301,10	0,00	0,02	0,00	2,00	240,00	7,00	18,00	2,02

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: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	11**	Сыр пошевин	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	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01
	ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	348,20	1,04
	ТТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	23	1,84	0,28	11,27	51,06	0,00	0,04	0,02	0,00	10,37	10,83	34,66	0,87
	266**	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
	231**	Кисломолочное	180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
		Йогурт сливочный	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 550г)	537	37,45	31,59	82,54	736,26	154,54	0,20	0,70	2,67	637,48	88,55	654,25	3,06
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73
	108*	Суп картофельный с кабачком	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	23,35	72,23	1,18
	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
	205*	Рис отваренный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	ТТТ	Хлеб ржаной-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
	241**	Компот из смеси сухофруктов	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ТТТ	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
		всего (порция - не менее 800г)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	1,00
ИТОГО ОБЕД															
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	ТТК №77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	13,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	ТТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	33	2,64	0,40	16,17	73,26	0,00	0,06	0,03	0,00	14,87	15,53	49,73	1,24
	261**	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
		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 (порция - не менее 350г)	473	22,92	19,41	72,16	533,66	203,75	0,14	0,14	17,74	88,12	101,62	250,83	3,76
ИТОГО ПОЛДНИК															