

MP

Одобрено



Облагодетельствующие учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МБОУ СОШ №6, МБОУ СОШ №8

МБОУ СОШ № 10, МАУО СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14
МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 9, МАУО СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАУО СОШ № 6
МБОУ СОШ № 7, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 1, МБОУ СОШ № 13, МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ № 16

MEYER COLLEGE, 1015 N. 10TH AVE., CHICAGO, ILL. 60642

МБОУ СОШ № 13, МБОУ СОШ № 16, МБОУ СОШ № 17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22

N50Y 0001 N623 M50Y C0111 N624, M50Y C0111 N635 M50Y C0111 N636 M50Y C0111 N637 M50Y C0111 N638

MEDICAL RECORDS
MEDICAL RECORDS
MEDICAL RECORDS

MS09 COLL N10, MS09 COLL N11, MS09 COLL N12, MS09 COLL N13, MS09 COLL N14

MA0Y COIII N635, M60Y COIII N636, M60Y COIII N637, M60Y COIII N638, M60Y COIII N639

28.07.2025
МО Туапсинский округ

Прем. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамин				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	Жиры	Углеводы	А-ретинол, мкг	В1, мкг	В2, мкг	Смектит	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	11**	Сыр порционный	15	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	ТТК№61	Ванилин со сгущенным молоком 13020	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	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	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
	всего (норма — не менее 500г):		510											
	ИТОГО ЗАВТРАК		19,61	168,12	588,70	54,00	0,26	0,20	1,19	452,93	68,99	371,52	2,47	
Обед (35% от суточной потребности)	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,38	3,64	2,18	42,00	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	135,09	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	26,40	57,60	129,60	1,24
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	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	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
	231**	Груша 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 700г):		895	28,34	30,22	121,78	875,19	0,33	0,32	29,98	152,12	140,37	358,23	8,91
	ИТОГО ОБЕД													
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	143**	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	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	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33
	ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	ИТОГО ПОЛДНИК		360	7,92	11,37	40,78	268,42	0,10	0,26	77,00	58,63	23,57	116,40	4,11

Примечания	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углевод		А, ретинол, мкг	В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Занятки (25% 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	
	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 пропаренный	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 ржаной-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	22	1,69	0,20	12,32	55,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,40	3,08	14,30	0,24	
	ГП	Сок 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	1,26	
	231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
	всего (норма — не менее 500г):			632												
	ИТОГО ЗАВТРАК			24,84	9,90	101,87	542,95	41,07	0,16	0,16	16,55	57,82	108,63	270,96	4,12	
	Обед (35% от суточной потребности)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	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	
ТТКС83		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**		Макаронные изделия 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 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	
ГП		Хлеб пшеничный	36	2,76	0,32	20,10	90,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,20	5,04	23,40	0,40	
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	
всего (норма — не менее 700г):			956													
ИТОГО ОБЕД			37,60	33,54	119,11	1 008,64	237,85	0,37	14,48	19,34	357,84	129,33	396,76	8,47		
Полдник (15% от суточной потребности)	ТТКС68	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	
	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**	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 500г):			330												
	ИТОГО ПОЛДНИК			6,86	10,18	34,65	337,00	83,88	1,63	0,48	1,79	159,06	8,86	90,72	1,91	

Прим. пищи	М. рецептура*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			Масса порции, г	белок	жир		углевод	А-ретинол мкг	В1 мкг	В2 мкг	См мкг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Контроль (55% от суточной потребности)	75*	Рыба свежемороженая	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	
			100	11,16	1,465	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71	
			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	
			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	
			20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
			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	
			530	18,89	19,94	85,52	663,88	93,42	0,38	2,83	46,17	158,54	129,18	387,74	4,53	
			ИТОГО ЗАВТРАК													
			всего (норма — не менее 500г)													
			всего (норма — не менее 700г)													
Общая 35% от суточной потребности	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54	
			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	
			100	1,14	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01	
			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	
			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	
			40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,03	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
			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	
			100	0,40	0,40	9,80	47,00	7,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
			880	24,21	20,40	110,15	728,74	177,91	0,31	0,26	66,73	138,69	113,68	324,90	5,76	
			ИТОГО ОБЕД													
всего (норма — не менее 700г)																
ПОДЛИНКА (15% от суточной потребности)	ГП	Вафлы шоколадные	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	
			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	
			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	
			330	4,00	9,50	39,00	297,00	0,00	0,05	0,06	14,00	22,00	50,00	42,00	2,00	
ИТОГО ПОДЛИНКА			9,50	39,00	297,00	0,00	0,05	0,06	14,00	22,00	50,00	42,00	2,00			

Продукт питания	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал						Витамины						Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы																		
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	54**	Пончики свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54									
	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 ржаной-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	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	Творожок	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
	Итого завтрак			564	24,49	30,30	87,55	643,24	361,22	0,19	0,69	11,91	243,60	50,20	358,66	4,63								
	всего/порция не менее 500г/сут																							
	Обед (35% от суточной потребности в пище)	54-13а	Салат из овощей отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,00	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70								
72**		Рисовый суп вегетарианский	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									
ГП		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 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									
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		Соус 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	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30									
ГП		Вафли шоколадные медь	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									
Итого обед			845	24,11	46,01	121,41	902,10	104,68	0,41	0,19	46,42	127,24	127,55	454,68	10,95									
всего/порция не менее 700г/сут																								
Подсчет (10% от суточной потребности в пище)	3*	Бульончик с мясом 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	137,00	59,00	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49									
	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									
	ГП	Машина 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 подпитки			430	11,92	14,71	37,91	332,80	59,00	0,04	14,07	4,61	391,98	18,61	117,96	1,85								

Проект питания	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% 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
	182	Каша из злак 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	Варен пшеничный	30	3,30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	0,00	8,55	5,85	0,00	0,54
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	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	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	ГП	Вафли сгущенные	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
	Итого (порция — не менее 500г):			13,29	14,22	96,65	562,20	120,00	0,15	0,24	7,50	75,96	50,82	177,70	5,27
	Итого завтрак														
Обед (35% от суточной потребности)	54**	Отури 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
	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
	ГП №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,98	26,62	162,20	0,71
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	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
	236**	Компот из свежих плодов (яблок)	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
	Итого (порция — не менее 700г):			21,71	24,33	111,98	772,30	186,90	0,32	0,30	30,85	147,54	108,53	386,08	5,51
	Итого обед														
Под午ник (15% от суточной потребности)	ГП №68	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	83,20	1,70
	ГП №63	Чай с молоком	180	3,30	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	20,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	Итого (порция — не менее 300г):			10,10	11,12	33,34	373,90	101,90	1,67	0,56	7,28	190,20	33,46	187,72	4,37
	Итого полдник														

НЕДЕЛЯ: 2 И ДЕНЬ: 6

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал						Витамины						Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	углеводы																	
Закваска (25% от потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54								
	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								
	302*	Жареная рыба с картофелем	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 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								
	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#50	Чай с сахаром	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 500г)	535	28,64	24,53	82,32	714,88	88,20	0,34	0,35	84,28	65,74	188,37	439,37	9,23								
	ИТОГО ЗАВТРАК																						
	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40								
	72**	Рисовый суп с курицей	200	1,62	4,08	9,60	104,00	0,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74								
	ТТКС#67	Котлеты куриные	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**	Макаронные изделия с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,03	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11								
	ГП	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								
	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								
	ГП	Сок абрикотов 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	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,00	0,05	0,05	12,00	9,60	50,40	33,60	0,72									
	всего (норма — не менее 700г)	880	26,72	33,02	127,58	862,60	160,80	0,43	0,29	31,03	100,91	147,32	345,61	9,07									
ИТОГО ОБЕД																							
Подпитка (15% от потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Англичанка»	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	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 300г)	326																				
		ИТОГО ПОДПИТКА		8,40	11,30	36,20	287,00	286,02	0,02	14,43	2,20	333,58	22,75	225,55	2,02								

Проект	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	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		
	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 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	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22		
	266**	Какао с молоком	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		
	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 (норма - не менее 300г)		510														
	ИТОГО ЗАВТРАК			32,58	28,55	71,16	649,10	145,33	0,15	0,63	2,61	582,31	73,17	573,68	2,15		
	Обед (35% от суточной потребности 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	
108*		Суп картофельный с мясом 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		
305*		Рис отваренный	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	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	25,00	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 % (в индивидуальной упаковке)	200	6,09	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)		900															
ИТОГО ОБЕД			33,48	23,43	135,32	878,15	116,26	0,24	14,22	12,28	353,13	106,76	348,44	5,95			
Полдник (15% от суточной потребности 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	16,98	16,98	0,28		
	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		
	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		
	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 300г)		410															
ИТОГО ПОЛДНИК			19,81	16,48	60,80	451,84	122,25	0,12	0,35	10,84	71,84	94,30	214,09	3,21			

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, тиамин, мг	В2, рибофлавин, мг	С, аскорбиновая, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг		
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Омлет соевый	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		
	ТТКС82	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	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ГП	Хлеб пшеничный	29	2,22	0,26	16,24	72,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,80	4,06	18,90	0,32		
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,01	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21		
	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		
		весов (норма - не менее 500г)	609														
		ИТОГО ЗАВТРАК		27,30	18,40	81,32	632,60	51,00	0,07	14,16	5,46	307,99	64,22	243,05	3,80		
	36**	Салат из свежих овощей 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		
	66**	Шницель из свиной вырезки 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		
Обед (35% от суточной потребности)	187**	Тертые 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**	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		
		весов (норма - не менее 700г)	495														
		ИТОГО ОБЕД		27,22	24,60	124,83	782,15	147,00	0,37	0,35	27,88	239,66	222,01	438,22	12,46		
	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		
	Полдник (15% от суточной потребности)	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	38	2,91	0,34	19,00	95,00	0,00	0,00	0,03	0,00	7,60	5,32	24,70	0,42		
ГП		Пирожки	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		
ТТКС63		Чай с молоком	200	3,64	1,36	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41		
		весов (норма - не менее 300г)	452														
		ИТОГО ПОЛДНИК		26,14	28,32	69,62	657,64	353,22	0,13	0,73	1,57	166,75	53,74	411,77	4,74		

Продукт питания	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28	
	ТТКС/77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,36	26,40	57,60	129,60	1,24	
	207**	Макарон 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	0,02	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74	
	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	
	ГП	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	
		всего (норма — не менее 500г):	510													
		ИТОГО ЗАВТРАК		25,16	20,68	90,34	595,44	140,65	0,18	0,34	14,41	68,68	121,18	240,63	4,96	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54
		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
ТТКС/48		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	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/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	
292**		Булочка сдобная	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51	
		всего (норма — не менее 700г):	780													
		ИТОГО ОБЕД		33,19	23,59	134,30	874,24	246,31	0,36	0,21	45,06	149,95	95,87	275,51	4,82	
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ТТКС/61	Ванички со ступенчатым 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	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
		всего (норма — не менее 300г):	330													
		ИТОГО ПОЛДНИК		11,44	11,17	69,82	354,20	88,20	0,18	0,20	72,14	128,19	38,64	153,92	2,05	

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок, г	жир, г	углевод, г	вода, г		А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций, мг	Латин, мг	Росфо, мг	Железо, мг		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	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	21,76	21,26	87,38	87,38	625,22	123,99	0,22	1,98	27,06	206,77	92,69	329,85	4,69		

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углевод		А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций, мг	Латин	Росфо	Железо, мг
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 25% 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 (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	28,80	28,65	121,23	847,62	185,13	0,34	1,11	34,56	185,55	129,41	370,32	7,70

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	углевод		А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Латин	Росфо	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
	11,55	11,45	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	12,33	14,01	50,35	377,53	144,77	0,42	3,16	19,30	188,85	40,79	189,14	2,80