

СОГЛАСОВАНО
Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководителя:

Подпись руководителя:

МП



Н.Н. Шерстова

Директор Автономной некоммерческой организации

«Комбинат социального питания»

Н.С. Аكوпова



**Примерное двухнедельное цикличное меню (сезон: осень-зима 2022г)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, 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

06.02.2023
МО Туапсинский район

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		10	0,08	7,25	0,13	66	40,00	0,01	0,01	0,11	2,40	3,00	75,00	0,15
14*	Масло сливочное	15	3,50	4,40	0,12	53,80	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15
54-13	Сыр порциан	200	5,00	5,80	24,10	168,90	27,20	0,07	0,12	0,53	116,00	27,00	124,00	0,53
54-16к	Каша дружба	100	0,90	0,20	8,10	36,00	27,20	0,03	0,03	52,00	116,00	11,20	20,00	0,26
338*	Апельсины свежие	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,02	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60			0,04		9,20	13,20	34,80	0,44
ТП	Хлеб пшеничный	30	2,18	5,10	20,40	138,00								
ТП	Печенье "Осенние узоры"	30	2,18	5,10	20,40	138,00								
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,30	0,00	7,30	30,80	1,52	0,00	0,01	9,62	8,30	7,10	11,00	0,87
ИТОГО ЗАВТРАК		625	16,64	23,47	86,23	670,34	107,72	0,16	0,28	62,26	281,41	80,91	310,02	3,40

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		100 <th>1,12 <th>0,12 <th>3,50 <th>20,00 <td></td> <td>0,02</td> <td>0,02</td> <td>10,50</td> <td>10,00</td> <td>15,00</td> <td>35,00</td> <td>0,80</td> </th></th></th></th>	1,12 <th>0,12 <th>3,50 <th>20,00 <td></td> <td>0,02</td> <td>0,02</td> <td>10,50</td> <td>10,00</td> <td>15,00</td> <td>35,00</td> <td>0,80</td> </th></th></th>	0,12 <th>3,50 <th>20,00 <td></td> <td>0,02</td> <td>0,02</td> <td>10,50</td> <td>10,00</td> <td>15,00</td> <td>35,00</td> <td>0,80</td> </th></th>	3,50 <th>20,00 <td></td> <td>0,02</td> <td>0,02</td> <td>10,50</td> <td>10,00</td> <td>15,00</td> <td>35,00</td> <td>0,80</td> </th>	20,00 <td></td> <td>0,02</td> <td>0,02</td> <td>10,50</td> <td>10,00</td> <td>15,00</td> <td>35,00</td> <td>0,80</td>		0,02	0,02	10,50	10,00	15,00	35,00	0,80
70*	Помидоры консервированные	250	1,76	1,40	8,06	172,50		0,06	0,06	15,78	53,50	25,87	49,00	0,85
ТТК №3	Щи из свежей капусты с картофелем	40	2,72	0,48	13,44	68,32		0,06	0,03	0,00	18,01	18,81	60,29	1,51
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
ТП	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
338*	Яблоки свежие	180	0,54	0,18	13,68	58,77	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49
54-1-3хн	Напиток из плодов шиповника	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
ТП	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
ИТОГО ОБЕД		980/200	29,47	23,89	122,44	832,45	141,95	0,41	0,65	119,93	406,04	163,53	544,74	8,58

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		200 <th>0,30 <th>0,10 <th>10,30 <td>42,80</td> <td>4,08</td> <td>0,01</td> <td>0,01</td> <td>2,50</td> <td>13,00</td> <td>9,10</td> <td>10,00</td> <td>0,19</td> </th></th></th>	0,30 <th>0,10 <th>10,30 <td>42,80</td> <td>4,08</td> <td>0,01</td> <td>0,01</td> <td>2,50</td> <td>13,00</td> <td>9,10</td> <td>10,00</td> <td>0,19</td> </th></th>	0,10 <th>10,30 <td>42,80</td> <td>4,08</td> <td>0,01</td> <td>0,01</td> <td>2,50</td> <td>13,00</td> <td>9,10</td> <td>10,00</td> <td>0,19</td> </th>	10,30 <td>42,80</td> <td>4,08</td> <td>0,01</td> <td>0,01</td> <td>2,50</td> <td>13,00</td> <td>9,10</td> <td>10,00</td> <td>0,19</td>	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
ТТК №20	Сырники 180/20	200	17,64	13,56	20,84	300	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,93	3,05
54-6кн	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
ИТОГО ПОЛДНИК		400	17,94	13,66	31,14	342,80	40,75	0,32	0,01	3,34	103,53	75,65	258,93	3,24

всего (норма — не менее 350г):

Итого (норма — не менее 800г):

Итого (норма — не менее 800г):

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																											
57	Икра кабачковая	100	1,20	4,73	7,71	77,51	0,02	0,02	0,05	7,51	40,00	15,00	37,51	0,71													
279*	Тефтели (говядина) 60/50	110	7,46	8,29	9,44	142,00	33,00	0,05	0,07	0,41	23,65	16,50	83,14	0,68													
54-9г	Рагу из овощей	180	3,36	8,88	16,32	160,08	370,80	0,08	0,10	14,64	67,20	34,80	84,00	1,22													
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,15	0,76													
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60		0,04	0,04	9,20	13,20	34,80	0,44														
54-3гн	Чай с лимонком и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	25,11	0,34	0,00	0,01	1,04	6,21	4,14	7,65	0,69													
338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	36,00		0,03	0,03	52,00		11,20	20,00	0,26													
ПП	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 550г):		730/200																					
				ИТОГО ЗАВТРАК		22,59		27,70		92,04		444,16		0,29		0,65		77,00		395,27		132,25		477,24		4,96	

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																													
70*	Помидоры консервированные	100	1,12	0,12	3,50	20,00		0,02	0,02	10,50	10,00	15,00	35,00	0,80															
112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,56	2,78	15,69	109,00		0,09	0,05	6,08	29,50	23,80	57,73	1,00															
ТТК №5	Калюста тушеная с мясом птицы	250	17,25	10,25	13,00	228,63	61,88	0,09	0,11	42,50	110,00	92,50	185,00	2,33															
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32		0,06	0,03	18,01	18,81	18,81	60,29	1,51															
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66															
338*	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															
54-7гн	Компот из смородины	200	0,30	0,10	8,40	35,40	3,06	0,01	0,01	24,00	9,60	8,10	8,60	0,36															
ПП	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 800г):		1000/200																							
				ИТОГО ОБЕД		34,88		21,07		102,69		768,99		64,93		3,30		14,25		95,08		445,11		182,61		414,62		9,85	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																													
ПП	Печенье «Праздничное»	50	3,02	5	37	205	0	0,02	0	0	14,5	10	45	1,02															
338*	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30															
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	13,30	0,03	0,13	0,52	111,00	31,00	107,00	1,07															
				всего (норма — не менее 350г):		350																							
				ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше		7,22		8,20		58,60		338,00		0,00		0,07		0,16		5,52		144,50		53,00		168,00		4,39	

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		всего (норма — не менее 550г):																									
21*	Салат из соевых огорудов с репчатый луком	100	0,85	0,50	2,58	59,10	0,00	0,15	0,02	4,12	23,73	13,32	23,22	0,62													
262*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	25,6	0,27	0,57	1,39	27,53	23,32	181,35	3,96													
54-1г	Картофельное пюре с маслом	180	3,84	6,24	23,76	167,28	28,56	0,14	0,13	12,24	46,80	33,60	100,80	1,24													
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,01	0,00	9,01	9,41	30,15	0,75													
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60		0,03	0,04	9,20	13,20	34,80	0,44														
338*	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													
54-13хн	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,77	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49													
ИТОГО ЗАВТРАК		720		22,71		17,10		75,51		643,91		142,36		0,64		0,84		99,75		142,17		104,54		384,01		9,70	

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		всего (норма — не менее 800г):																									
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40		0,02	0,04	17,10	24,97	15,09	28,30	0,46													
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25		0,23	0,07	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05													
280*	Фрикадельки в соусе (соус 331)	100	8,00	10,67	10,10	171,42	15,53	0,04	0,07	0,26	23,29	13,51	75,80	5,03													
303*	Каша вязкая перловая	180	3,60	4,99	25,63	162,00	0,00	0,04	0,02	0,00	16,08	15,35	125,81	0,70													
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32		0,06	0,03	0,00	18,01	18,81	60,29	1,51													
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66													
382*	Какао с молоком	200		3,54	17,58	118,60	24,40	0,06		1,59	152,22	21,34	124,56	0,48													
ПП	Сок яблочный (в промышленной упаковке 0,2л)	200	1,00		20,20	84,80		0,02	0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80													
ИТОГО ОБЕД		930,200		30,73		28,74		139,42		954,44		39,93		0,46		0,45		28,77		303,25		188,60		503,33		13,69	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		всего (норма - не менее 350г):																									
ТТК№30	Оладьи с повидлом 180/20	200	13,365	11,43	58,57	495,76	32,35	0,27	0,27	0,75	2	58,73	219,65	2,69													
ТТК№16	Кисель из чёрной смородины	200	0,20	0,10	43,30	122,55	2,45	0,01	0,01	19,20	26,05	6,50	11,00	0,29													
ИТОГО ПОЛДНИК		400		13,57		11,53		101,87		618,31		34,80		0,28		0,28		19,95		28,05		65,23		230,65		2,98	

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
57	Икра кабачковая	100	1,20	4,73	7,71
271*	Котлеты домашние (говядина, свинина)	90	10,94	20,90	8,24
54-2гн	Макаронные изделия с овощами	180	5,64	7,32	31,80
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72
ТП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	6,50	26,80
ТП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	630/200	6,00	6,40	9,40
Итого завтрак		630	27,98	39,95	86,49
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			
				86,16	393,79
				3,28	14,22
					12,15
					347,94
					85,09
					290,59
					5,97

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
70*	Огурцы консервированные	100	0,80
81*	Борщ	250	1,59
ТТК№7	Сайда запеченная с картофелем	250	14,38
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72
ТП	Хлеб пшеничный	60	4,53
349*	Компот из сухофруктов	200	0,67
338*	Яблоки свежие	100	0,40
Итого обед		1000	25,09
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	
			22,85
			119,42
			75,00
			0,37
			0,38
			32,31
			249,02
			152,66
			506,60
			8,40

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник для возрастной категории 12 лет и старше	
54-1о	Омлет натуральный	150	12,70
54-1з	Салат из моркови и яблок	100	1,00
ТП	Хлеб пшеничный	60	4,53
ТП	Сок яблочный	180	0,90
Итого полдник		490	19,13
		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	
			28,74
			58,06
			566,17
			1405,00
			0,13
			0,48
			9,95
			157,60
			64,00
			291,60
			6,40

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)														
52	Салат из свежих отварной	100	1,40	6,00	8,26	92,80	286,00	0,02	0,04	6,65	35,40	20,60	40,60	1,30
54-25м	Куриное филе тушенное с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	286,00	0,04	0	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,63	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,00	130,00	2,90
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,01	0,00	9,01	9,41	30,15	0,75
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60	0,00	0,04	0,04	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
ПП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	0,02	3,60	12,60	7,20	12,60	2,52
Итого завтрак		620												
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	25,89	18,30	78,31	629,88	286,00	0,25	0,18	10,81	102,74	194,01	377,75	9,15

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,46	85,7	21,05	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,00	0,10	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
293	Гуляш из отварной говядины	100	12,8	9,3	2,97	141,75	12	0,03	0,08	0,45	21,9	20,4	93,15	0,86
334	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,03	0,00	18,01	18,81	60,29	1,51
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,40	11,97	0,03	0,12	0,47	99,90	27,90	96,30	0,96
ПП	Печенье "Цветик семицветик"	34	2,20	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПП	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
Итого обед		944,200												
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	41,03	38,27	155,35	1137,97	45,02	3,29	14,38	29,56	493,41	158,97	512,64	7,63

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,6	16,6	29,66	31,4	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98
338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	36,00	0,00	0,03	0,03	52,00	0,00	11,20	20,00	0,26
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
Итого полдник		380												
		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	13,87	18,02	44,96	422,90	118,00	0,146	0,314	53,42	308,40	43,96	295,52	1,61

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ЗАВТРАК														
54-1з	Сыр полужирный	15	3,50	4,40	0,13	53,80	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15		
14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00	0,01	0,01	2,40	3,00	142,50	0,02			
ТТК	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	1,15			
ТТК 2в4	Пудинг творожный(запеченный)	200	15,2	17,4	88,00	384,12	68,13	0,08	0,4	0,39	320,33	42,67	0,04			
ТТК	Молоко ступенное	20	1,50	0,04	11,36	52,00	0,00	0,01	0,03	0,20	63,40	6,80	0,75			
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,01	0,00	9,01	9,41	30,15			
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60	0,00	0,04	0,04	9,20	13,20	34,80	0,44			
382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,88	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48		
всего (норма — не менее 550г):		655	32,56	36,99	156,56	951,28	186,53	0,24	0,73	3,19	874,56	124,22	840,80	3,19		

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ОБЕД														
70*	Помидоры консервированные	100	1,12	0,12	3,50	20,00	0,02	0,02	10,50	10,00	15,00	35,00	0,80			
101*	Суп картофельный с крупой(гварловой)	250	1,96	2,71	12,11	85,75	0,09	0,06	8,25	26,7	22,78	55,98	0,88			
279*	Тефтели (говядина) 60/50	110	7,46	8,29	9,44	142,00	33,00	0,05	0,07	0,41	23,65	16,50	83,14	0,68		
54-9г	Рагу из овощей	180	3,36	8,88	16,32	160,08	370,80	0,08	0,10	14,64	67,20	34,80	84,00	1,22		
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,06	0,03	0,00	18,01	18,81	60,29	1,51			
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66			
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,40	15,00	58,00	0,03	0,02	0,27	13,60	11,73	22,13	2,13			
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
ТТК	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 800г):		1040/200	27,15	26,42	130,67	874,80	443,80	0,41	0,64	45,47	427,16	165,02	570,54	10,28		

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше														
54-4о	Макаронны отварные с сыром	180	9,48	8,16	34,32	249,24	40,44	0,06	0,06	0,048	151,2	13,2	120	0,924		
338*	Трушки свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
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		
всего (норма — не менее 300г):		480	10,48	8,66	59,82	361,54	138,44	0,09	0,14	85,05	181,20	28,20	139,00	3,76		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)																			
ПП	Помидоры консервированные	100	1,12	0,1	3,5	20	396	0,02	0,02	10,5	10	15	35	0,8					
ТТК№5	Капустя тушеная с мясом птицы	250	17,25	10,25	13,00	228,63	61,88	0,09	0,11	42,50	110,00	92,50	185,00	2,33					
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16		0,03	0,01	0,00	9,01	9,41	30,15	0,75					
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60		0,04	0,04	9,20	9,20	13,20	34,80	0,44					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	25,11		0,00	0,01	1,04	6,21	4,14	7,65	0,69					
Итого завтрак		590	22,64	10,95	45,37	433,50	458,22	0,14	0,19	54,04	144,42	134,25	292,60	5,01					

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,46	85,7		0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67					
108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18					
233*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	105	13,21	14,64	8,84	219,55	53,45	0,06	0,08	3,91	68,14	37,02	210,74	2,94					
334	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	220,50		0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79					
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32		0,06	0,03		18,01	18,81	60,29	1,51					
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	140,65		0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66					
54-6гн	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80		0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19					
338*	Блоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20					
ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00		0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20					
Итого обед		1032,700	35,92	36,70	158,19	1121,77	118,58	0,41	0,63	44,45	468,75	186,79	716,93	10,34					

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
54-6о	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	52,00	19	4,2	20,00	0,26					
338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	36,00		0,03	0,03	0,00	16,80	8,40	45,00	0,70					
1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,72	14,98	29,78	272,00		0,07	0,04	1,20	60,00	13,86	83,52	0,37					
ТТК№25	Чай с молоком	180	1,37	1,22	7,20	72,90		0,04	0,14										
Итого полдник для возрастной категории 12 лет и старше		400	11,79	20,40	45,38	437,50	151,40	0,15	0,36	53,20	95,80	37,66	215,52	2,20					

всего (норма - не менее 350г)

Прие	№ реп	Масс	бел	ж	угле	энерг	А,реп	В1,	В2,	С,	ка	М	Д	С
------	-------	------	-----	---	------	-------	-------	-----	-----	----	----	---	---	---

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9 **СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА**

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		10	2,33	2,93	0,00	35,87	26,00	0,01	0,03	0,07	88,00	3,53	50,00	0,10
54-1з	Сыр португалии	100	1,00	10,20	7,12	123,70	1222,00	0,050	0,050	6,050	23,0	26,00	37,00	1,12
54-11з	Салат из моркови и яблок	200	6,80	7,50	24,70	192,60	29,10	0,14	0,17	0,61	146,00	46,00	188,00	1,20
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	50	3,09	1,61	16,75	137,33	8,50	0,05	0,03	0,04	9,75	12,05	30,70	0,69
414	Пирог открытый с повидлом	30	2,04	0,36	10,08	51,24		0,05	0,02	10,00	13,51	14,11	45,22	1,13
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20
338*	Яблоки свежие	40	2,64	0,36	16,12	125,60			0,04	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
ПП	Хлеб пшеничный	200	4,08	3,54	17,38	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48
382*	Какао с молоком	730/200	1,00		20,20	84,80		0,02	0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
ПП	Сок яблочный (в промышленной упаковке 0,2л)													
ИТОГО ЗАВТРАК			21,05	23,98	122,35	880,87	1284,00	0,40	0,54	22,29	383,69	149,71	485,28	10,06

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		100	2,37	0,10	22,87	185,30		0,03	4,2	5,67	59,22	60,92	30,14	1,70
75*	Икра свекольная	250	2,01	5,09	11,98	107,25		0,09	0,06	8,38	29,15	24,18	56,73	0,93
96*	Рассольник ленинградский	100	18,27	17,47	16,53	295,07	22,13	0,07	0,16	0,11	40,00	0,00	184,00	2,59
ТТК №17	Биточек из говядины	180	5,64	7,32	31,80	216,96	351,60	0,08	0,04	2,41	22,80	21,60	61,20	1,07
54-2лн	Макарона отварные с овощами	40	2,72	0,48	13,44	68,32		0,06	0,03	0,00	18,01	18,81	60,29	1,51
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
ПП	Хлеб пшеничный	180	0,27	0,09	7,56	31,86	2,75	0,01	0,01	21,60	8,64	7,29	7,74	0,32
54-7хн	Компот из скорлупы	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)													
Итого (норма — не менее 800г):			41,81	37,49	143,04	1165,41	376,49	3,34	18,50	40,17	429,82	148,20	457,10	9,78

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		200	15,2	17,2	88,00	384,12	68,13	0,08	0,4	0,39	320,33	42,67	388	1,15
ТТК №4	Пудинг творожный(запеченный)	20	0,52	3,00	0,72	32,40		0,02	0,02	3,60	12,60	7,20	12,60	2,52
ПП	Сметана	180	0,90	0,00	18,18	76,52	0,00							
ПП	Сок яблочный	400												
Итого ПОЛДНИК для возрастной категории 12лет и старше			16,62	20,20	106,90	492,84	68,13	0,10	0,42	3,99	332,93	49,87	400,60	3,67

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого завтрак	
ТП	Помидоры консервированные	100	1,12
229*	Сайда(филе) тушеная с овощами	100	11,35
54-11г	Картофельное пюре с маслом	180	3,84
ТП	Хлеб ржаной	30	2,04
ТП	Хлеб пшеничный	40	2,64
338*	Яблоки свежие	100	0,40
54-бгн	чай со смородиной и сахаром	180	0,27
всего(норма - не менее 530г)		730	21,66
ИТОГО ЗАВТРАК		73,63	541,84

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого обед	
21*	Салат из соевых отрудов с репчатый луком	100	0,85
ТТКжб	Суп из овощей	250	1,59
262*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08
303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72
ТП	Хлеб пшеничный	60	4,53
341*	Компот из свежих яблок	200	0,16
ТП	Печенье "Шале"	34	2,05
ТП	Молоко 0,2. 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00
всего (норма - не менее 800г):		964,200	35,78
ИТОГО ОБЕД		40,71	148,81

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого полдник	
54-2жк	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,07
ТП	Хлеб пшеничный	60	4,53
382*	Какао с молоком	180	3,67
всего (норма - не менее 350г)		440	15,27
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет		10,73	83,55

Итого		Итого	
7,0	38,27	246	35,2
0,54	29,46	140,65	0,00
3,19	15,82	106,74	21,96
83,55	493,39	57,16	0,12
10,73	83,55	493,39	57,16
0,12	0,38	2,24	347,67
0,38	2,24	347,67	64,94
2,24	347,67	64,94	329,77
347,67	64,94	329,77	1,65
64,94	329,77	1,65	
329,77	1,65		
1,65			

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		100	1,7	5	8,46	85,7	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
47*	Салат из квашеной капусты	110	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,07	0,41	23,65	16,50	83,14	0,68
279*	Террины (говядина) 60/50	180	5,49	6,00	24,63	174,60	0,14	0,07		10,13	86,00	130,00	2,90
303*	Капша вязкая гречневая	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,05	0,02		13,51	14,11	45,22	1,13
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60	0,04	0,04		9,20	13,20	34,80	0,44
ПП	Хлеб пшеничный	180	3,42	2,61	10,17	77,40	0,03	0,12	0,47	99,90	27,90	96,30	0,96
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	1,00		20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
ПП	Сок яблочный (в промышленной упаковке 0,2л)												
ИТОГО ЗАВТРАК		840	23,75	22,62	99,10	741,34	0,31	0,37	24,69	222,93	181,72	437,41	9,58

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		100	0,80	0,20	1,70	10,00	0,02	0,10	3,50	23,00	14,00	24,00	0,60
70*	Огурцы консервированные	250	1,59	4,85	8,56	91,25	0,03	0,04	10,93	52,53	23,13	46,10	1,10
81*	Борщ	100	10,90	10,28	6,10	102,20	0,08	0,13	0,94	111,00	44,00	189,00	1,05
ТТК №10	Котлета люблигская(минтай)	180	3,36	8,88	16,32	160,08	0,08	0,10	14,64	67,20	34,80	84,00	1,22
54-9г	Рагу из овощей	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,06	0,03		18,01	18,81	60,29	1,51
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
ПП	Хлеб пшеничный	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,00	0,00	0,02	45,00	1,89	3,87	0,08
54-1гн	Компот из сухофруктов	200	6,00	6,40	9,40	120,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
ПП	Молоко 0,2 3,2%(в индивидуальной упаковке)												
ИТОГО ОБЕД		910/200	30,35	31,63	102,80	765,40	3,27	14,40	32,03	568,74	152,03	464,26	7,23

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	6,050	19	4,2	67	0,87
54-60	Яйцо отварное	100	1,00	10,20	7,12	123,70	1222,00	0,050	0,050	0,00	23,0	26,00	37,00	1,12
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	4,53	0,54	29,46	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66	
ПП	Хлеб пшеничный	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	3,60	12,60	12,60	12,60	2,52	
ПП	Сок яблочный													
ИТОГО ПОЛДНИК		380	11,23	14,74	55,06	397,27	1284,40	0,09	0,22	9,65	66,60	51,20	155,60	5,17

Итого ПОЛДНИК для возрастной категории 12лет и старше

всего (норма - не менее 350г)

всего (норма - не менее 800г)

	белок		жир	углево	Энерг ка ценн ккал	А,рет. сут	В1,мг	В2,мг	С,мг	Каль	Маг	Ф	Железо
	г	г											
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) СмПН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) СмПН 2.3/2.4.3590-20	22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5	
Итого завтрак(25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 12 дней	23,56	23,23	92,04	709	306	0,54	1,59	39,0	300	128	43,4	7,00	

СЕЗОН: ОСЕНЬ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше 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 (суммарная) СмПН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) СмПН 2.3/2.4.3590-20	31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 12 дней	32,57	32,64	131,6	969	728	1,90	7,90	45,0	399	160	508	10,00

СЕЗОН: ОСЕНЬ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше 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 (суммарная) СмПН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) СмПН 2.3/2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Итого полдник(15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 12 дней	13,19	14,49	58,3	422	184	0,16	0,39	24,0	185	51	250	2,80