

СОГЛАСОВАНО
Образовательное учреждение
Ф.И.О. Руководитель
Подпись Р.Ковбиды
М.П.

УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат спортивного питания»
Ш.С. Нагулева



Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 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 СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №22,
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №26, МБОУ СОШ №28, МБОУ СОШ №29,
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34,
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

03.10.2023
МО Туапсинский район

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Железо
		белок	жир	углеводы	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут		С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор		
11**	Сыр поршиами	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02		
143**	Яйцо отварное	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1		
117**	Каша вязкая молочная овсяная	5,99	7,97	27,38	206	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
ГП	Хлеб пшеничный	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36		
338*	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
Итого (норма - не менее 500г):		545	25,18	74,26	602,00	0,27	0,43	13,87	308,29	86,46	389,29	6,04		
Итого ЗАВТРАК		18,75	21,63	118,87	773,05	0,35	0,38	31,27	129,20	106,82	420,20	7,24		
306*	Горошек консервированный	1,73	4,63	3,47	35,52	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42		
108*	Суп картофельный с клецками 150/50	2,85	3,67	15,03	115	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94		
ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	5,15	6,68	4,67	150	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
210**	Пюре картофельное	3,06	5,39	20,45	136,5	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,97	0,35	9,74	49,53	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09		
ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94		
ГП	Вафли «золотце мор»	1,80	0,30	11,25	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого ОБЕД		20,42	21,63	118,87	773,05	0,35	0,38	31,27	129,20	106,82	420,20	7,24		
Итого ПОЛДНИК		12,53	8,71	48,15	345,42	0,26	0,38	2,14	167,22	65,39	289,30	2,50		
ТТК№30	Оладьи с повидлом 130/20	8,45	5,17	30,57	226,82	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02		
382*	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48		
Итого ПОЛДНИК		12,53	8,71	48,15	345,42	0,26	0,38	2,14	167,22	65,39	289,30	2,50		

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут		
			Мяса порции, г	Безкож.	жир	Углеводы	А.р.с.кв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка			
															Безкож.	жир	Углеводы
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-213	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19			
	ТТК№2	Плов из курицы 80/170	200	6,10	6,53	19,38	7,98	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	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75			
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	ГП	Йогурт 2,5% жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16			
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21			
		Итого ЗАВТРАК всего (норма --- по меню 500г):	650	15,89	11,26	77,51	23,70	0,20	0,19	8,11	251,22	99,61	397,49	6,11			

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут		
			Мяса порции, г	Безкож.	жир	Углеводы	А.р.с.кв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка			
															Безкож.	жир	Углеводы
Обед (35% от суточной потребности)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,8	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4			
	78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64			
	ТТК№40	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	200	8,00	13,50	24,82	388,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	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	0,01	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			
	Итого ОБЕД всего (норма --- по меню 700г):	840	21,24	21,73	108,40	809,78	0,52	0,43	109,59	167,38	144,87	492,06	9,66				

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут		
			Мяса порции, г	Безкож.	жир	Углеводы	А.р.с.кв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка			
															Безкож.	жир	Углеводы
Полдник (15% от суточной потребности)	3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49			
	ТТК№25	Чай с молоком	200	1,52	1,36	8,00	81,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41			
	338*	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30			
	Итого ПОЛДНИК всего (норма --- по меню 300г):	400	7,92	10,26	37,53	308,50	0,13	0,26	16,44	196,53	38,35	205,30	4,20				

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
				40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0.18	0.00	22	5	77	1			
	143**	Яйцо отварное			8.30	12.93	9.13	210	51.15	0.06	0.3	0.293	224.00	32.00	291	0.86			
	ТТК №21	Запеканка из творога	150	0.50	3.00	0.70	32.00	20.00	0.01	0.02	0.10	18.00	2.00	12.00	0.00				
	ТТТ	Сметана	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				
	ТТТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	0.36	0.36	19.64	93.78	0.00	0.00	0.02	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44				
	ТТТ	Хлеб пшеничный	40	2.96	2.41	14.35	45.00	18.00	0.04	0.14	1.17	113.20	12.60	81.00	0.13				
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.02	0.03	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30				
	231**	Гр.ши свежие	100																
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	550																
		ИТОГО ЗАВТРАК		21.47	23.84	61.14	524.78	189.15	0.19	0.71	6.56	413.21	78.61	533.14	5.48				
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
				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	0.04	8.54	39.78	20.9	43.68	0.98			
	491*	Чак-чоби 50/40	90	7.02	6.84	5.76	114.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4.00	5.00	23.94	158.00	0.00	0.11	0.02	0.00	10.97	29.90	85.47	0.98				
	ТТТ	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				
	ТТТ	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	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				
	231**	Яблоки свежие	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				
	ТТТ	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				
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	1058																
		ИТОГО ОБЕД		25.78	26.29	126.85	852.10	134.61	0.25	14.19	25.69	382.59	111.69	276.44	7.79				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
				51	3.08	5.1	37.74	209.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	ТТТ	Печенье «Сердце Кувана»	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				
	ТТТ	Йогурт 2,5% жирности	110	0.99	0.22	8.91	47.30	0.00	0.04	0.03	66.00	37.40	22.00	25.30	0.33				
	338*	Апельсины свежие																	
		<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	311																
		ИТОГО ПОЛДНИК		8.27	9.08	63.31	373.40	15.00	0.09	0.03	66.90	223.40	44.50	167.80	0.49				

№ 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)															
ТТК№35	Салат из свежей капусты с горошком	60	0,94	3,61	5,27	57,00	0,00	0,03	0,03	0,03	19,74	19,18	9,98	20,32	0,34
ТТК №27	Сайда тушеная в томате с овощами/5/4/5	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	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	0,02	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	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	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	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
<i>весов/норма - не менее 500г/г</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК			14,57	14,46	82,23	504,95	18,40	0,14	0,14	0,14	24,03	73,36	72,05	273,53	2,82

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
36**	Салат из свежеты с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	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	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
ТТК№42	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	13,65	122,08	0,00	0,06	0,07	0,06	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
216**	Капуста тушеная свежая	150	4,86	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	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	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	47	4,41	0,53	29,23	139,96	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,91	8,33	38,70	0,66
242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	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	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	1,00
<i>весов/норма - не менее 700г/г</i>															
ИТОГО ОБЕД			26,28	26,66	114,23	819,54	256,10	3,26	14,29	62,26	508,44	155,79	343,79	6,81	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ТТК№20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	9,36	24,63	21,5	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
<i>весов (норма - не менее 300г/г)</i>														
ИТОГО ПОЛДНИК			15,63	14,36	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 пищевых веществ)		Итого завтрак	
ГП	Йогурт 2,5 % жирности (1шт)	150	4,20
144**	Омлет натуральный	75	7,57
115**	Хлопья кукурузные с молоком 140/10	150	5,17
ГП	Хлеб пшеничный	32	2,37
ГП	Пряники	34	2,05
202**	Чай с лимоном	180	0,12
всего (норма - не менее 500г):		627	21,48
Итого завтрак		23,64	89,49
		657,42	212,74
		0,16	0,50
		5,65	437,63
		62,58	434,75
			2,73

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого обед	
54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,20
ТТК №36	Суп-лапша с курицей 200/22	225	2,05
179**	Плов из говядины 70/130	200	23,13
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33
270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61
231**	Груши свежие	100	0,40
всего (норма - не менее 700г):		740	32,76
Итого обед		28,25	109,67
		797,46	448,52
		0,22	0,33
		98,35	124,95
		93,74	368,56
			8,02

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник для возрастной категории 7-11 лет	
54-10	Омлет натуральный	100	8,47
ГП	Хлеб пшеничный	31	2,27
54-6хн	Компот из вишни	200	0,30
всего (норма - не менее 300г):		331	11,04
Итого полдник		12,38	31,13
		265,79	126,08
		0,05	0,29
		2,70	92,53
		24,77	165,48
			1,93

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						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 потребления пищевых веществ)	1**	Сыр полувяжи	15	3,48	4,43	0,00	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	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	5	0,02
	ТКС№24	Блинчики со стученым молоком 130/20	150	8,15	5,26	24,00	190,00	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,40	22,10	106,00	0,00	0,02	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	266**	Каша с молока	180	3,67	3,19	15,82	106,20	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	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
вес(норма - не менее 500г):			500				569,20	100,96	0,26	0,41	11,67	414,69	75,70	381,58	4,87
ИТОГО ЗАВТРАК				19,11	20,92	71,85	569,20	100,96	0,26	0,41	11,67	414,69	75,70	381,58	4,87

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4
	78**	Суп картофельный с фасолью	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
	187**	Тертая мясная (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	0,00	0,11	0,02	0,00	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	0,02	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 индустриальной 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
вес(норма - не менее 700г):			973				810,42	148,90	0,48	0,57	24,75	386,15	138,44	534,92	7,37
ИТОГО ОБЕД				28,77	25,86	125,87	810,42	148,90	0,48	0,57	24,75	386,15	138,44	534,92	7,37

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-40	Макарона 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 черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,38	8,94	0,14
	338*	Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
	вес(норма - не менее 300г):			460				369,00	33,70	0,10	0,09	35,04	157,60	26,48	121,04
ИТОГО ПОЛДНИК				9,03	7,10	61,99	369,00	33,70	0,10	0,09	35,04	157,60	26,48	121,04	3,33

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

№ 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		
75*	Икра свекольная	60	1.42	0.006	13.72	111.18	18.56	0.02	2.52	3.4	35.53	36.55	18.08	1.02		
ТТК№41	Гуляши из говядины 50/50	100	5.15	6.68	4.67	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	145.50	19.20	0.12	0.06	0.00	8.45	72.03	108.75	2.43		
ПТ	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		
ПТ	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	180	3.67	3.19	15.82	106.20	21.96	0.05	0.16	1.42	137.00	19.21	112.10	0.43		
		<i>всего (норма - не менее 500г):</i>		18.40	15.39	77.28	616.88	71.72	0.27	2.90	6.60	209.89	162.30	446.99	7.26	
		ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
54-21з	Кукуруза консервированная	60	1.20	0.20	6.10	31.30	0.72	0.01	0.02	1.15	22.00	6.80	21.00	0.19		
108*	Суп картофельный с клетчаткой 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**	Колбасы 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 тушеная 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		
ПТ	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		
ПТ	Хлеб пшеничный	44	3.26	0.40	21.60	103.16	0.00	0.02	0.02	0.00	8.80	6.16	28.60	0.48		
270**	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.68	79.00	88.20	0.02	0.06	90.00	19.20	3.10	3.10	0.58		
ПТ	Молоко 0.2 з.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	3	14	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00		
		<i>всего (норма - не менее 700г):</i>		952												
		ИТОГО ОБЕД		30.93	37.39	104.94	890.96	273.16	3.36	14.36	124.09	426.87	106.33	360.27	8.70	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
143**	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0.18	0.00	22	5	77	1		
1*	Бульброд с маслом сливочным 30/10	40	2.18	6.89	13.70	126.12	36.80	0.03	0.02	0.00	7.73	3.87	20.70	0.33		
ТТК№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	0.00	0.02	0.02	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30		
		<i>всего (норма - не менее 300г):</i>		380												
		ИТОГО ПОЛДНИК		9.20	13.14	32.30	317.12	146.80	0.12	0.38	6.33	115.40	36.27	206.50	4.04	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

		белок	жир	углеводь	Арет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)												
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	0,78	1,95	3,87	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28
ТТК№42	Котлеты из куриного филе	6,30	4,74	13,65	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
305*	Рис припущенный	3,64	4,30	36,67	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	3,400	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ПП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
242**	Кисель из черной смородины	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13
<i>всего (норма - не менее 300г):</i>		540										
ИТОГО ЗАВТРАК		15,17	11,66	104,04	588,87	140,65	0,14	0,38	32,41	73,41	105,69	271,37

		белок	жир	углеводь	Арет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)												
66**	Щи из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2
ТТК№38	Дру (говядина) 50/150	17,80	12,70	23,87	290,59	100,00	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ПП	Хлеб пшеничный	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
287**	Варушка с творогом	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90
ПП	Сок яблочный	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
<i>всего(норма - не менее 700г):</i>		773										
ИТОГО ОБЕД		34,67	22,88	112,52	758,59	246,20	0,19	0,24	21,66	176,01	77,77	274,85

		белок	жир	углеводь	Арет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)												
54-25к	Каша ячменная молочная рисовая	5,30	5,4	28,70	184,5	26,4	0,05	0,61	149,00	28,00	134,00	0,42
10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,00	2,4	0,00	3	0,02
ПП	Хлеб пшеничный	3,77	0,46	30,66	119,55	0,00	0,01	0,00	10,20	7,14	33,15	0,56
54-6нн	Компот из вишни	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
<i>всего (норма - не менее 300г):</i>		411										
ИТОГО ПОЛДНИК		9,45	13,21	69,79	412,85	70,48	0,06	0,18	3,11	174,60	44,24	180,15

Прим пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19
	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
	207**	Макаронны 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 пшеничный	39	2,89	0,35	19,15	91,44	0,00	0,00	0,02	0,00	7,80	5,46	25,35	0,43
	ТТКМ50	Чай с пшеничным	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	0,00	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	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
Итого завтрак			819	28,73	33,33	96,49	799,77	145,72	3,27	14,22	85,75	314,92	70,92	244,60	8,66

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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
	72**	Расолевник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
	ТТКМ37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 43/45	90	14,35	17,78	10,20	219,96	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	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	48	3,55	0,43	23,57	112,54	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53
	284**	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
Итого обед			776	30,45	35,74	93,48	730,00	220,90	0,36	0,52	31,14	316,34	115,49	445,59	6,42

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТКМ20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	12,48	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
	ГП	Йогурт 2,5 %	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	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,04	0,03	13,00	20,80	11,70	14,30	2,86
	Итого ПОЛДНИК			480	18,36	16,76	62,24	465,10	51,67	0,40	0,34	14,74	287,33	100,75	405,13

СЕЗОН: ЗИМА

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 (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 суммарной потребности 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	20,2	20,50	84,92	613,24	115,27	0,8	3,40	20,65	280,52	88,48	360,0	5,29

СЕЗОН: ЗИМА

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 (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) — 35% от суммарной потребности 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 за 10 дней	27,15	26,28	112,62	791,75	205	1,23	4,56	54	277,70	117	389	7,4

СЕЗОН: ЗИМА

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 (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 (подпитка — 15% от суммарной 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 подпитка (15% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,63	11,38	50,59	362,25	68,16	0,19	0,31	16,64	200,15	54,12	247	3,17