



УТВЕРЖДАЮ
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации

Основное (оригинальное) двухдневное меню (сезон: Зима 2025г)
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)

Orthogonal polynomials *MA(1)* *MA(2)* *MA(3)* *MA(4)* *MA(5)* *MA(6)* *MA(7)* *MA(8)* *MA(9)* *MA(10)* *MA(11)* *MA(12)* *MA(13)* *MA(14)* *MA(15)* *MA(16)* *MA(17)* *MA(18)* *MA(19)* *MA(20)* *MA(21)* *MA(22)* *MA(23)* *MA(24)* *MA(25)* *MA(26)* *MA(27)* *MA(28)* *MA(29)* *MA(30)* *MA(31)* *MA(32)* *MA(33)* *MA(34)* *MA(35)* *MA(36)* *MA(37)* *MA(38)* *MA(39)* *MA(40)* *MA(41)* *MA(42)* *MA(43)* *MA(44)* *MA(45)* *MA(46)* *MA(47)* *MA(48)* *MA(49)* *MA(50)* *MA(51)* *MA(52)* *MA(53)* *MA(54)* *MA(55)* *MA(56)* *MA(57)* *MA(58)* *MA(59)* *MA(60)* *MA(61)* *MA(62)* *MA(63)* *MA(64)* *MA(65)* *MA(66)* *MA(67)* *MA(68)* *MA(69)* *MA(70)* *MA(71)* *MA(72)* *MA(73)* *MA(74)* *MA(75)* *MA(76)* *MA(77)* *MA(78)* *MA(79)* *MA(80)* *MA(81)* *MA(82)* *MA(83)* *MA(84)* *MA(85)* *MA(86)* *MA(87)* *MA(88)* *MA(89)* *MA(90)* *MA(91)* *MA(92)* *MA(93)* *MA(94)* *MA(95)* *MA(96)* *MA(97)* *MA(98)* *MA(99)* *MA(100)* *MA(101)* *MA(102)* *MA(103)* *MA(104)* *MA(105)* *MA(106)* *MA(107)* *MA(108)* *MA(109)* *MA(110)* *MA(111)* *MA(112)* *MA(113)* *MA(114)* *MA(115)* *MA(116)* *MA(117)* *MA(118)* *MA(119)* *MA(120)* *MA(121)* *MA(122)* *MA(123)* *MA(124)* *MA(125)* *MA(126)* *MA(127)* *MA(128)* *MA(129)* *MA(130)* *MA(131)* *MA(132)* *MA(133)* *MA(134)* *MA(135)* *MA(136)* *MA(137)* *MA(138)* *MA(139)* *MA(140)* *MA(141)* *MA(142)* *MA(143)* *MA(144)* *MA(145)* *MA(146)* *MA(147)* *MA(148)* *MA(149)* *MA(150)* *MA(151)* *MA(152)* *MA(153)* *MA(154)* *MA(155)* *MA(156)* *MA(157)* *MA(158)* *MA(159)* *MA(160)* *MA(161)* *MA(162)* *MA(163)* *MA(164)* *MA(165)* *MA(166)* *MA(167)* *MA(168)* *MA(169)* *MA(170)* *MA(171)* *MA(172)* *MA(173)* *MA(174)* *MA(175)* *MA(176)* *MA(177)* *MA(178)* *MA(179)* *MA(180)* *MA(181)* *MA(182)* *MA(183)* *MA(184)* *MA(185)* *MA(186)* *MA(187)* *MA(188)* *MA(189)* *MA(190)* *MA(191)* *MA(192)* *MA(193)* *MA(194)* *MA(195)* *MA(196)* *MA(197)* *MA(198)* *MA(199)* *MA(200)* *MA(201)* *MA(202)* *MA(203)* *MA(204)* *MA(205)* *MA(206)* *MA(207)* *MA(208)* *MA(209)* *MA(210)* *MA(211)* *MA(212)* *MA(213)* *MA(214)* *MA(215)* *MA(216)* *MA(217)* *MA(218)* *MA(219)* *MA(220)* *MA(221)* *MA(222)* *MA(223)* *MA(224)* *MA(225)* *MA(226)* *MA(227)* *MA(228)* *MA(229)* *MA(230)* *MA(231)* *MA(232)* *MA(233)* *MA(234)* *MA(235)* *MA(236)* *MA(237)* *MA(238)* *MA(239)* *MA(240)* *MA(241)* *MA(242)* *MA(243)* *MA(244)* *MA(245)* *MA(246)* *MA(247)* *MA(248)* *MA(249)* *MA(250)* *MA(251)* *MA(252)* *MA(253)* *MA(254)* *MA(255)* *MA(256)* *MA(257)* *MA(258)* *MA(259)* *MA(260)* *MA(261)* *MA(262)* *MA(263)* *MA(264)* *MA(265)* *MA(266)* *MA(267)* *MA(268)* *MA(269)* *MA(270)* *MA(271)* *MA(272)* *MA(273)* *MA(274)* *MA(275)* *MA(276)* *MA(277)* *MA(278)* *MA(279)* *MA(280)* *MA(281)* *MA(282)* *MA(283)* *MA(284)* *MA(285)* *MA(286)* *MA(287)* *MA(288)* *MA(289)* *MA(290)* *MA(291)* *MA(292)* *MA(293)* *MA(294)* *MA(295)* *MA(296)* *MA(297)* *MA(298)* *MA(299)* *MA(300)* *MA(301)* *MA(302)* *MA(303)* *MA(304)* *MA(305)* *MA(306)* *MA(307)* *MA(308)* *MA(309)* *MA(310)* *MA(311)* *MA(312)* *MA(313)* *MA(314)* *MA(315)* *MA(316)* *MA(317)* *MA(318)* *MA(319)* *MA(320)* *MA(321)* *MA(322)* *MA(323)* *MA(324)* *MA(325)* *MA(326)* *MA(327)* *MA(328)* *MA(329)* *MA(330)* *MA(331)* *MA(332)* *MA(333)* *MA(334)* *MA(335)* *MA(336)* *MA(337)* *MA(338)* *MA(339)* *MA(340)* *MA(341)* *MA(342)* *MA(343)* *MA(344)* *MA(345)* *MA(346)* *MA(347)* *MA(348)* *MA(349)* *MA(350)* *MA(351)* *MA(352)* *MA(353)* *MA(354)* *MA(355)* *MA(356)* *MA(357)* *MA(358)* *MA(359)* *MA(360)* *MA(361)* *MA(362)* *MA(363)* *MA(364)* *MA(365)* *MA(366)* *MA(367)* *MA(368)* *MA(369)* *MA(370)* *MA(371)* *MA(372)* *MA(373)* *MA(374)* *MA(375)* *MA(376)* *MA(377)* *MA(378)* *MA(379)* *MA(380)* *MA(381)*

01.10.2025
МО Туапсинский округ

Прим. латин		№ рецептуры*		Наименование блюда		Масса порции, г		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины		Минеральные вещества, мг/г													
								белок		жир		углевод															
РЕЦЕПТУРА: 1 // ДЕНЬ: 1																											
Витерин (18% от суточной потребности) и витаминизированный напиток (1%)																											
ТТХ		Витерин 2,4 % жидкости	175	3,75	3,12	19,37	120,60	13,60	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16												
ТТХ		Сироп подслащенный	15	3,48	4,41	0,00	34,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15												
ТТХ №1		Витеринизированный напиток со вкусом молока 130/20	150	10,90	10,99	53,14	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57												
ТТХ		Витеринизированный напиток со вкусом	200	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,06												
№1**		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												
Итого напитков				19,61		190,12		388,70		34,00		0,26		0,20		1,19		452,91		68,99		371,52		2,47			
Итого полдника				20,40		27,78		28,44		119,87		444,43		0,27		0,22		15,28		153,90		146,33		348,37			
Обед (35% от суточной потребности)																											
Итого обеда				27,78		28,44		119,87		444,43		241,65		0,27		0,22		15,28		153,90		146,33		348,37			
Полдник (15% от суточной потребности)																											
Итого полдника				7,92		11,37		40,78		288,42		313,20		0,10		0,26		77,00		58,63		23,57		116,40		4,11	
ПОДЗНАК (15% от суточной потребности)		Итого полдника		7,92		11,37		40,78		288,42		313,20		0,10		0,26		77,00		58,63		23,57		116,40		4,11	
ПОДЗНАК (15% от суточной потребности)		Итого полдника		7,92		11,37		40,78		288,42		313,20		0,10		0,26		77,00		58,63		23,57		116,40		4,11	

[illegible]

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А,ед.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
ПЕДИЯ 1 // ДЕНЬ 4																	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)																	
ТТК №7	Пшеница		60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,40	0,42		
207**	Котлеты говяжьи		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		
ТТТ	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		
ТТТ	Хлеб пшенично-овсяный		20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,14		
ТТТ	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		
201**	Чай с сахаром		200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,04	1,40	2,80	0,23		
			используется не более 200г/сут														
			ИТОГО ЗАВТРАК	20,87	27,54	74,65	617,40	56,81	0,27	0,16	5,13	61,40	67,24	279,63	5,96		
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)																	
54,21*	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 клецками 1:50:50		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		
ТТК №75	Плов из говядины 70:1:10		200	22,33	22,80	39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	221,20	2,81		
ТТТ	Хлеб пшенично-овсяный		30	2,40	0,16	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	0,16	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
ТТК №195	Кисель из ягод свежемороженых		200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,36	0,01	0,01	26,13	10,03	9,33	8,89	0,19		
			используется не более 700г/сут														
			ИТОГО ОБЕД	32,15	27,48	110,16	810,83	282,92	0,24	0,29	13,68	99,67	99,02	382,08	5,90		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)																	
ТТК №70	Вареники со сметанным соусом 1:10:20		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		
386**	Кефир 1 шт 200г/г 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		
			используется не более 200г/сут														
			ИТОГО ПОЛДНИК	16,70	15,99	61,34	395,50	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77		

[illegible]

Прием пищи														
№ рецептуры*														
Наименование блюда														
Масса порции, г														
Пищевая ценность, г														
белок														
жир														
углеводам														
Энергетическая ценность, ккал														
Аргет экв/сут														
Витаминная														
В1,мг/сут														
В2,мг/сут														
С,мг/сут														
Кальций														
Магний														
Фосфор														
Железо														

Итого за день 2 // День 6														
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)														
Итого завтрак														
1.43**	Рисово-овсяное	40	4.80	4.00	0.10	56.60	100.00	0.03	0.18	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00
1.82	Каша из ячм. хлопьев с рисом 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	0.76
П1	Хлеб ржаной-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
П1	Ватоп пшеничный	20	2.30	0.87	17.40	78.60	0.00	0.03	0.00	0.00	5.70	3.90	0.00	0.36
2.62**	Чай с лимонном	200	0.13	0.02	15.30	62.00	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	2.40	4.40	0.36
2.11**	Яблочное свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	0.00	0.00	2.50	12.78	2.16	3.96	0.36
П1	Яблочи + молоко мов	15	0.75	4.50	9.60	79.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого завтрак			12.20	13.99	96.47	529.10	120.00	0.11	0.22	5.33	64.39	39.27	166.10	2.19
Итого за день 2 // День 6														
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)														
Итого обед														
4.4.13	Суп из овощей отварной	60	0.83	2.70	4.60	45.60	0.68	0.01	0.02	2.28	19.20	10.80	21.60	0.70
1.09*	Суп из картофеля с капустой 150/50	200	2.85	3.87	15.03	115.00	16.44	0.08	0.06	4.60	26.72	20.28	57.78	0.94
П1	Рисовый плов	100	11.16	14.65	16.67	266.00	22.50	0.07	0.06	0.10	24.88	26.62	162.20	0.71
2.10**	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	116.50	21.80	0.13	0.11	18.17	36.98	27.78	86.59	1.01
П1	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.03	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13
П1	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
2.16**	Компот из свежих плодов (яблоч)	200	0.16	0.16	27.88	114.00	0.00	0.00	0.02	0.90	14.18	5.14	4.40	0.04
Итого обед			22.76	26.61	116.13	818.70	63.82	0.35	0.31	26.25	141.48	108.91	397.28	5.78
Итого за день 2 // День 6														
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)														
Итого полдник														
П1	Пирожок бутерброд с сыром и повидлом	50	8.95	9.60	20.89	234.00	22.90	1.60	0.40	1.08	149.20	7.60	88.20	1.70
П1	Напиток из шиповника с сахаром	180	0.54	0.18	16.48	98.20	88.20	0.01	0.04	22.00	9.80	2.70	2.70	0.48
2.11**	Апельсиновое свежее	100	0.40	0.30	10.30	47.00	88.20	0.03	0.02	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30
Итого полдник			9.89	10.08	47.67	379.20	249.30	1.64	0.46	78.08	178.10	22.30	106.90	4.48

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							
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 // ДЕНЬ 7																						
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				43*	Каша из безглютеновой пшеницы 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				
				ТРК№83	Гречиха отварная 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	138,42	2,30				
				202**	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,60	14,82	135,80	203,90	4,56				
				Т11	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				
				Т11	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,09	0,01	0,00	4,60	2,80	11,00	0,22				
				261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,04	1,40	2,80	0,23				
					если варить не менее 500г	550																
					ИТОГО ЗАВТРАК:		27,22	24,14	76,09	705,39	122,25	0,30	0,50	12,06	71,16	197,05	417,10	8,64				
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				Т11	Мясо варённое	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				
				27**	Рисовый суп куриный с морковью	200	1,62	4,08	9,60	84,00	0,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,24	45,38	0,74				
				ТРК№67	Котлеты куриные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,18	3,24				
				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	14,12	45,21	1,11			
				Т11	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	11,52	14,12	45,21	1,13				
				Т11	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,02	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33				
				ТРК№74	Котлет из курицы	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				
				231**	Варенье	100	1,50	0,30	21,00	96,00	0,00	0,04	0,05	10,00	8,60	42,00	28,00	0,60				
					если варить не менее 200г	860																
					ИТОГО ОБЕД:		25,79	32,37	116,52	914,04	165,87	0,41	0,10	45,60	103,62	137,18	335,25	7,93				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				Т11	Печенье - Английское	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				
				Т11	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**	Рисовый суп	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				
					если варить не менее 300г	126																
					ИТОГО ПОЛДНИК:		8,40	11,30	36,20	287,00	286,02	0,02	14,43	2,20	333,58	22,75	235,55	2,02				

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

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)															
11**	Сыр топленый	10	2,12	2,95	0,00	16,00	36,00	0,00	0,00	0,00	0,07	88,00	3,50	90,00	0,10
10**	Молоко сгущенное	5	0,04	1,63	0,07	31,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01
11**	Завтрак из творога со сметаной 150/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,10	0,29	0,29	228,00	12,64	296,80	0,88
111	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,69	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2,40	13,00	0,22
111	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2,40	13,00	0,22
262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
231**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	1,96	0,36
			весов (фрукты - не менее 700г)												
			ИТОГО ЗАВТРАК												
			27,88	23,91	76,54	586,90	96,17	0,06	0,36	3,69	352,18	46,30	382,66	2,15	

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)															
54-213	Крохмал консервированный	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,00	0,00	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19
111**	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,80	10,45	115,00	97,60	0,04	0,00	0,00	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
318*	Филе рыбы трески в соусе 50/50	160	14,29	4,60	2,84	102,60	16,67	0,05	0,00	0,00	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
305*	Рис пропаренный	150	3,64	4,80	36,67	199,95	18,40	0,02	0,00	0,00	0,00	2,42	19,01	66,60	0,81
111	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,16	14,70	66,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,52	14,12	46,21	1,13
111	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68
111	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00
			весов (фрукты - не менее 700г)												
			ИТОГО ОБЕД												
			34,91	23,13	179,06	133,39	0,19	0,19	0,28	37,85	92,80	314,89	5,17		

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	0,23	10,25	14,58	16,98	16,98	0,28
111**	Колбаса из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	214,80	0,00	0,06	0,00	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
111	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,69	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2,40	13,00	0,22
111	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,48	22,40	100,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
			весов (фрукты - не менее 700г)												
			ИТОГО ПОЛДНИК												
			19,77	16,43	66,50	450,64	122,25	0,16	0,41	0,41	22,92	81,89	99,94	232,83	2,84

Пример меню		Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества/г/сут			
№ рецептуры*	белок		жир	углеводы	А,мг/сут		В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																
Внутрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)																
47*	Салат из вареной капусты	600	1,2	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,49	11,53	9,61	20,38	0,4		
ТТК №82	Пюре из курицы 70/30	200	17,00	11,26	35,73	353,90	4,50	0,05	0,12	0,52	42,13	41,50	183,63	1,97		
ТТ1	Хлеб 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		
ТТ3	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,18	11,20	50,00	0,00	0,01	0,00	4,00	1,00	2,80	13,00	0,22		
261*	Над с вареном	200	0,07	0,20	10,01	46,00	0,00	0,00	0,00	10,84	1,40	2,80	0,33	0,23		
ТТ1	Молоко 0,2, 3,5% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,50	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,60	240,00	7,00	18,00	1,00		
всего (внутрак - не менее 200г)		700	27,40	21,28	81,22	658,32	45,00	0,07	14,15	14,44	328,60	64,31	219,81	3,82		
ИТОГО ЗАВТРАК																
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)																
75*	Риса свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,42	3,40	33,53	36,55	18,08	1,02		
66**	Щи из свежей капусты с картофелем (суповой)20/75	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,30	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66		
187**	Пюре из картофеля (сладкого) 60/30	90	7,54	8,16	38,64	241,75	11,30	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	91,14	1,50		
302*	Карш рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	241,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	133,80	201,90	4,56		
ТТ1	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,16	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	43,21	1,13		
ТТ1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,50	4,20	19,50	0,33		
ТТ1	Сем в запаривание	180	0,90	0,00	18,00	57,80	0,00	0,01	3,60	12,60	12,60	12,60	12,60	1,26		
всего (обед - не менее 700г)		765	24,57	16,54	116,34	758,33	142,46	0,16	2,80	22,42	153,77	210,57	431,63	10,16		
ИТОГО ОБЕД																
Ужин (15% от суточной потребности пищевых веществ)																
144**	Омлет из курицы	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,34	11,20	18,90	240,06	2,38		
ТТ1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,01	0,00	4,00	1,00	2,80	13,00	0,22		
ТТ1	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		
ТТ1	Пюре из картофеля	34	2,05	3,40	25,16	139,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТТК №63	Над с молоком	180	3,30	1,22	7,20	72,90	9,00	0,00	0,14	1,30	30,00	13,86	83,52	0,37		
всего (ужин - не менее 200г)		414	24,39	27,99	61,72	607,34	352,22	0,08	0,69	1,44	152,40	39,76	365,08	5,79		
ИТОГО ПОДЛИННИК																

[illegible]

Сезон: Зима		Возрастная категория 7-11 лет		Завтрак		Минеральные вещества, мг/сут									
		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамин									
		ж	б	ж	б	Ур	ж	б	ж	б	В1	В2	С	Кальций	Железо
Потребность в питательных веществах, рекомендуемая в соответствии с СанПиН 2.3.2.4.3590.20		77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	250	1100	1,2
Потребность в питательных веществах, рекомендуемая в соответствии с СанПиН 2.3.2.4.3590.20		19,25	19,25	80,35	582,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	62,5	275	1
Именно из этого количества пищи, от суточной потребности		29,01	21,83	85,65	623,38	111,32	0,20	1,96	19,83	202,92	88,74	31,73	4,37		

Сезон: Зима		Возрастная категория 7-11 лет		Обед		Минеральные вещества, мг/сут									
		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамин									
		ж	б	ж	б	Ур	ж	б	ж	б	В1	В2	С	Кальций	Железо
Потребность в питательных веществах, рекомендуемая в соответствии с СанПиН 2.3.2.4.3590.20		77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	250	1100	1,2
Потребность в питательных веществах, рекомендуемая в соответствии с СанПиН 2.3.2.4.3590.20		26,85	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	87,5	385	4,2
Именно из этого количества пищи, от суточной потребности		26,77	28,41	118,55	845,64	180,21	0,33	3,38	32,59	181,29	127,08	36,78	2,17		

Сезон: Зима		Возрастная категория 7-11 лет		Ужин		Минеральные вещества, мг/сут									
		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамин									
		ж	б	ж	б	Ур	ж	б	ж	б	В1	В2	С	Кальций	Железо
Потребность в питательных веществах, рекомендуемая в соответствии с СанПиН 2.3.2.4.3590.20		77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	250	1100	1,2
Потребность в питательных веществах, рекомендуемая в соответствии с СанПиН 2.3.2.4.3590.20		11,55	11,85	50,35	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	37,5	165	1,8
Именно из этого количества пищи, от суточной потребности		12,23	13,84	50,35	368,17	149,49	0,41	3,14	20,06	188,08	33,92	17,46	2,85		