



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Координат социального питания»
Ш.С. Нигмеева

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Зима 2025)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды
(завтрак, обед,полдник)

Общественное учреждение: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МБОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МБОУ 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
МБОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ №39

01.10.25

МО Тупинский округ

Приним пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Арг. экв. сут	Витамины		Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
ПОНЕДЕЛЬНИК: 1 // День: 1														
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)														
ПП	125	Вареное 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
11**	15	Сыр топленый	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	
ТТКС/61	200	Взбитый со ступшенным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	
ПП	20	Ватон пищевой	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	
261**	200	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	
			560	всего (порция — не менее 550г)										
ИТОГО ЗАВТРАК			24,03	23,27	115,23	687,20	39,00	0,27	0,26	0,33	306,36	58,47	279,43	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)														
45*	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	0,02	0,00	0,00	17,08	24,97	15,08	
ТТКС/62	275	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	
ТТКС/77	100	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	
210**	180	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	
ПП	40	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	
ПП	50	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	
236**	180	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	
231**	100	Гречка свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	
			1025	всего(порция не менее 800г)										
ИТОГО ОБЕД			33,90	34,22	145,68	1 016,66	351,60	0,39	0,35	45,80	186,37	165,27	426,60	
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)														
143**	40	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	
1*	80	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	
ТТКС/78	200	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	
231**	110	Апельсин свежий	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,03	0,02	5,30	20,90	13,20	
			430	всего (порция — не менее 330г)										
ИТОГО ПОЛДНИК			10,19	16,04	57,45	423,76	271,60	0,13	0,65	85,50	69,36	28,93	139,00	

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												
				Итого за сутки				Витамины			Минеральные вещества, мг/сут																
МЕНЮ: 1 // ДЕНЬ: 3																											
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)				Итого завтрак																							
47*	Салат из вареной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67													
ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71													
210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	161,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21													
ТТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13													
ТТТ	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44													
262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36													
<i>весов (порция — не менее 500г)</i>				<i>Итого завтрак</i>																							
				22,13	26,15	744,10	51,06	0,30	0,27	44,74	157,22	98,05	375,67	4,52													
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)				Итого обед																							
306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70													
62**	Варен с картофелем и картошкой	250	1,80	4,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23													
ТТКС№75	Начо (бобов 60/40)	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01													
303*	Курица тушеная в соусе	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18													
ТТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51													
ТТТ	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55													
ТТКС№74	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32													
<i>весов (порция — не менее 500г)</i>				<i>Итого обед</i>																							
				28,73	34,78	118,85	222,50	0,38	0,29	44,07	163,30	130,82	412,11	6,49													
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)				Итого полдник																							
ТТТ	Варен «золотые»	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													
ТТТ	Сок яблочный 0,2 в промывочной 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**	Апельсиновый сок	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,04	0,02	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76													
<i>весов (порция — не менее 250г)</i>				<i>Итого полдник</i>																							
				2,98	9,36	50,36	257,40	0,00	0,05	0,03	10,00	36,80	22,40	33,30	4,16												

Принес пищу		Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества/сут			
№ рецептуры*				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)															
171	Медовый напиток		100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
ТТКС№67	Котлеты Куриные		100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
207**	Макарон отварные с маслом		180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
171	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
171	Хлеб пшеничный		35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
261**	Чай с сахаром		180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
ИТОГО ЗАВТРАК			625	25,66	32,70	96,70	767,21	64,77	0,32	0,25	8,17	92,17	81,55	296,34	7,56
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54-21а	Кукуруза консервированная		100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	33,00	0,32
108*	Суп картофельный с капустой		250	3,56	4,99	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
ТТКС№75	Плов из говядины 85/15		250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
171	Хлеб ржаной-пшеничный		40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
171	Хлеб пшеничный		50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
ТТКС №195	Компот из ягод свежемороженых	всего(порция не менее 800г)	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35
ИТОГО ОБЕД			870	40,78	34,44	137,16	1014,89	57,97	0,21	0,37	33,61	131,38	124,52	486,99	7,41
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ТТКС№6	Ванилины со стевенным молоком 170/30		200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,65	2,09
386*	Кефир 1 шт 200г 2,5%	всего (порция не менее 350г)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
ИТОГО ПОЛДНИК			400	20,33	19,65	76,45	494,00	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,65	2,29

Приним 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															
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Зеро свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
	144**	Осет. лавровый	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71
	171	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
	171	Ватик 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
	171	Пряники	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	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		всего (порция не менее 580г)	654												
		ИТОГО ЗАВТРАК		31,65	37,90	102,05	907,24	678,16	0,28	5,32	17,28	400,00	121,07	576,24	9,48
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47**	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
	171К69	Желе по-домашнему (свинина) 90/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
	171	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	171	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	171	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**	Арбузные семечки	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
	171	Варен. слоеное тесто	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего (порция не менее 800г)	1005												
		ИТОГО ОБЕД		30,47	57,97	145,87	1120,00	130,00	0,51	0,50	73,24	180,18	158,12	571,57	12,65
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	171К81	Вутерброд с сыром 60/10/30	100	11,60	16,60	30,46	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	171	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00
		всего (порция не менее 350г)	500												
		ИТОГО ПОЛДНИК		17,73	23,02	55,06	496,00	118,00	0,08	0,14	5,05	532,60	28,30	214,40	2,34

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из брокколиной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
	ТТКС#75	Чайковский 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01	
	307**	Каша рисовая с грибами	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47	
	ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	24	1,92	0,29	11,76	53,28	0,00	0,04	0,02	0,00	10,82	11,30	36,17	0,90	
	ТТ1	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21	
	231**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего (порция — не менее 350г)															
	ИТОГО ЗАВТРАК			754	30,44	23,40	124,63	813,48	241,25	0,44	0,25	19,17	114,69	213,44	405,20	8,78
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТ1	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
78**		Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,38	88,10	2,05	
207**		Макаронные отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
184**		Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
ТТ1		Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
ТТ1		Хлеб пшеничный	27	2,00	0,24	14,24	63,30	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28	
ТТКС#74		Конфит из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
ТТ1		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 (порция — не менее 800г)																
ИТОГО ОБЕД			1057	36,52	46,03	123,44	1 066,14	227,42	0,66	14,39	38,19	372,42	133,89	484,89	12,52	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТ1	Варенное молоко	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	
	ТТ1	Сок абрикосов 0,2 в промывочной 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	132	0,53	0,40	13,60	62,04	0,00	0,04	0,03	6,60	25,08	15,84	21,12	3,04	
	всего (порция — не менее 350г)															
ИТОГО ПОЛДНИК			362	3,03	9,40	51,60	263,04	0,00	0,05	0,04	10,60	39,08	23,84	35,12	4,44	

Приним пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети- кул	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)														
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 вязкая молочная рисовая 200/10	210	3.05	5.20	38.04	211.32	26.25	0.03	0.03	0.00	6.17	21.53	66.42	0.48
171	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
171	Булочка пшеничный	40	4.40	1.74	34.80	157.20	0.00	0.06	0.00	0.00	11.40	7.80	0.00	0.72
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
231**	Йогурт свежий	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
171	Варен «колотые мед»	15	0.75	4.50	9.00	79.50	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
всего (норма — не менее 250г)			635	15.93	16.22	121.64	680.22	0.22	0.26	12.83	83.29	59.85	204.03	5.89
ИТОГО ЗАВТРАК														

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)														
54-135	Салат из смеси отварной	100	1.38	4.50	7.7	76.00	1.13	0.02	0.03	3.80	33.00	18.00	36.00	1.17
108*	Суп картофельный с кашеями	250	3.56	4.59	18.79	143.75	21.05	0.01	0.08	5.75	33.40	25.35	72.23	1.18
171	Рыбные палочки	100	11.16	14.65	16.67	266.00	22.50	0.07	0.06	0.30	24.88	26.62	162.20	0.71
210**	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	163.80	28.56	0.16	0.13	21.80	44.37	33.30	103.91	1.21
171	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.20	0.48	19.60	88.80	0.00	0.07	0.04	0.00	18.03	18.83	60.28	1.51
171	Хлеб пшеничный	50	3.83	0.45	28.00	125.00	0.00	0.00	0.03	0.00	10.00	7.00	32.50	0.53
236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0.14	0.14	25.09	102.60	0.00	0.00	0.02	0.81	12.76	4.63	3.96	0.85
всего (норма — не менее 800г)			900	26.95	30.57	140.35	965.95	0.33	0.38	32.46	175.44	133.72	471.08	7.16
ИТОГО ОБЕД														

ПОДЛИНКА (15% от суточной потребности пищевых веществ)														
ТТК№76	Горючий бутерброд с сыром и помидорами	50	8.95	9.60	20.89	254.00	72.90	1.60	0.40	1.08	149.20	7.60	88.20	1.70
ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0.60	0.20	18.32	65.22	98.00	0.01	0.04	80.00	11.00	3.00	3.00	0.53
231**	Апельсин свежий	110	0.44	0.33	11.33	51.70	0.00	0.03	0.02	5.50	20.90	13.20	17.60	2.53
всего (норма — не менее 350г)			360	9.99	10.13	50.54	370.92	1.64	0.47	86.58	181.10	23.80	108.80	4.76
ИТОГО ПОДЛИНКА														

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А.рет.экв/сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
45*		Салат из бездрожжевой капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
ТТКС№63		Гречиха и говядина 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**		Каша рисовая с греческая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47	
111		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	
111		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	
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 550г)			650													
ИТОГО ЗАВТРАК				32,28	27,15	102,49	850,50	203,75	0,36	0,31	18,90	89,12	220,00	505,41	10,04	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
111		Икра рыбная	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
72**		Рисовый суп с курицей	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
ТТКС№67		Котлеты куриные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
207**		Мякотно отварное с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
111		Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
111		Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ТТКС№74		Компот из яблок	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
231**		Йогурт	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 800г)			1000													
ИТОГО ОБЕД				31,34	38,46	156,29	1090,41	197,52	0,49	0,36	47,90	135,57	160,98	410,67	9,53	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
111		Печенье «Аппетит»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	
111		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**		Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
всего (норма — не менее 350г)			356													
ИТОГО ПОЛДНИК				8,52	11,42	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	2,02	

Применение	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А.дет.экв./сут	Витамины			Минеральные вещества/сут			
				белок	жир	углеводы			B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)															
11**	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	
10**	Молоко сквашенное	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	Завтрак из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,04	
ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,00	0,30	13,75	55,50	0,00	0,04	0,03	0,00	11,27	11,77	37,68	0,94	
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	
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**	Яблочный сок	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
всего (порция — не менее 350г)			32,91	26,97	84,40	678,50	107,38	0,12	0,44	5,35	402,35	62,43	466,24	3,14	
ИТОГО ЗАВТРАК															

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)															
54-213	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32	
ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
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	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
ТТ1	Хлеб пшеничный	43	3,30	0,39	24,00	107,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,60	6,02	27,95	0,47	
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	
ТТ1	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 (порция — не менее 800г)			1118	39,27	26,07	151,69	998,67	159,24	0,22	14,22	5,06	381,93	107,81	368,75	5,97
ИТОГО ОБЕД															

Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)															
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
ТТК №77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	32	2,56	0,38	15,68	71,00	0,00	0,05	0,03	0,00	14,42	15,06	48,22	1,21	
ТТ1	Хлеб пшеничный	41	3,15	0,37	22,96	102,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45	
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 (порция — не менее 250г)			473	22,92	19,43	72,23	533,90	203,75	0,14	0,14	17,74	87,87	101,28	248,97	3,73
ИТОГО ПОЛДНИК															

Приним пищи	№ рецептуры ⁴	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А.рети. экв./сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы			B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (15% от суточной потребности пищевых веществ)	47**	Салат из капустной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	ТТКС682	Плов из курицы 80/170	250	21,18	14,08	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	П11	Хлеб ржаной-пшеничный	27	2,16	0,32	13,23	59,94	0,00	0,05	0,03	0,00	12,17	12,71	40,69	1,02
	П11	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,57	0,21
	П11	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 (порция не менее 550г)	792												
		ИТОГО ЗАВТРАК		33,28	26,30	104,36	829,76	9,98	0,20	14,26	29,35	341,72	109,43	337,07	8,74
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83
	187**	Тертая морковь (голланд) 65/35	100	8,37	8,27	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	302*	Каши рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,56	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47
	П11	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	П11	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	П11	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
		весов (порция не менее 800г)	945												
		ИТОГО ОБЕД		30,85	22,05	153,79	970,19	184,17	0,45	4,35	28,35	205,94	296,43	534,08	12,79
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	144**	Омлет картофельный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	437,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71
	П11	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
	П11	Хлеб пшеничный	23	1,76	0,21	12,88	57,50	0,00	0,00	0,02	0,00	4,60	3,22	14,95	0,25
	ТТКС663	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
	П11	Пшеница	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
		весов (порция не менее 350г)	477												
		ИТОГО ПОЛДНИК		29,24	35,68	39,52	689,94	639,24	0,15	1,12	1,77	243,82	53,27	564,36	5,76

Приним пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Адет. экв./сут	Витамины			Минеральные вещества/сут				
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
	ТТКС#7	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	207**	Мясоруби отпарные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ПП	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	
	ПП	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	
	ТТКС#50	Чай с лимоном	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 (порция — не менее 550г)												
				ИТОГО ЗАВТРАК												
				29,08 26,17 740,74 110,20 0,22 0,23 80,12 105,69 125,66 293,81 5,37												
Обед 35% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,25	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,20	0,47	
	78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
	ТТКС#8	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,48	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ТТКС №195	Ковбог из мяса свежемороженых	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35	
				292** 4,47 4,73 28,20 23,25 0,06 0,04 0,90 26,13 16,13 50,11 0,51												
				ИТОГО ОБЕД												
				40,82 31,39 145,78 1 006,24 475,02 0,41 0,22 53,76 193,58 114,77 342,29 5,68												
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТКС#61	Блинчики со сметанным соусом 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
				всего (порция — не менее 350г)												
				ИТОГО ПОЛДНИК												
				14,66 14,67 83,65 456,00 0,00 0,23 0,21 3,02 171,92 50,32 206,03 2,45												

Пример пищи		№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Адет экв/сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут		
					белок	жир	углеводы			В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54.13*	100	Салат из свежих овощей	100	1.38	4.50	7.7	76.00	1.13	0.02	0.03	3.80	32.00	18.00	56.00	1.17
173**	100	Мясо тушеное (говядина) с соусом 50/50	100	15.94	16.31	2.59	220.00	0.00	0.06	0.13	1.90	12.25	23.02	166.06	2.43
210**	180	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	165.80	28.56	0.16	0.13	21.80	44.37	33.30	103.91	1.21
171	20	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	0.00	0.09	0.02	12.11	24.65	18.50	57.73	0.67
171	25	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
262**	200	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	2.40	4.40	0.36
всего (порция — не менее 250г)				24.64	27.05	73.82	628.70	29.69	0.33	0.32	42.44	132.47	98.72	384.35	6.11
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
306*	100	Горошек консервированный	100	2.88	2.72	5.78	59.20	14.00	0.07	0.03	9.70	23.92	20.18	61.33	0.70
ТТК №62	275	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5.52	8.62	12.78	168.86	119.29	0.05	0.04	0.49	27.92	10.44	37.64	0.64
ТТК №67	100	Котлеты Куриные	100	12.70	21.70	13.96	298.00	42.67	0.18	0.12	0.67	15.96	20.93	143.76	3.60
305*	180	Рис отваренный	180	4.37	5.16	44.00	239.94	22.08	0.02	0.02	0.00	2.90	22.81	72.72	0.62
171	20	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
171	28	Хлеб пшеничный	28	2.15	0.25	15.68	70.00	0.00	0.00	0.02	0.00	5.60	3.92	18.20	0.31
171	200	Сок яблочный 0.2 в промывочной 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
171	26	Печенье «Аппетит»	26	2.00	4.50	17.00	120.00	0.00	0.02	0.02	3.33	11.67	6.67	11.67	1.02
всего (порция — не менее 800г)				32.22	45.19	139.00	1042.40	198.04	0.37	0.26	18.19	103.57	105.61	399.22	8.68
ИТОГО ОБЕД															
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ТТК №68	50	Горючий бутерброд с сыром и помидорами	50	8.95	9.60	20.89	254.00	72.90	1.60	0.40	1.08	149.20	7.60	88.20	1.70
266**	200	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.00	24.40	0.06	0.18	1.58	124.56	21.34	124.56	0.48
231**	122	Апельсиновый сок	122	0.49	0.37	12.57	57.34	0.00	0.04	0.02	6.10	23.18	14.64	19.52	2.81
всего (порция — не менее 250г)				13.52	13.51	51.04	429.34	97.30	1.69	0.60	8.76	324.60	43.58	232.28	4.98
ИТОГО ПОЛДНИК															

Сезон: Зима		Возрастная категория 12 лет и старше		ЗАВТРАК										
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.1.7.4.3590-20	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		
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18			
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (фактическая) — 25% от суточной нормы по СанПиН 2.1.7.4.3590-20	22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50		
Итого: фактически 25% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 10 дней	27,51	23,73	100,06	752,85	141,79	0,27	1,86	24,71	191,30	114,43	170,03	6,37		

Сезон: Зима		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ОБЕД									
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.1.7.4.3590-20	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	
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (факт) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.1.7.4.3590-20	31,50	32,20	134,05	932,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30	
Итого: факт 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	34,50	35,64	141,70	1023,18	201,60	0,41	4,19	36,55	219,11	148,11	44,52	8,99	

Сезон: Зима		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ПОЛДНИК								
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.1.7.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
12,5	12,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7	
Итого: фактически 15% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 12 дней	13,71	16,58	58,73	411,27	134,47	0,51	2,70	19,48	207,90	39,08	109,60	3,73