



И.И. Покендик

СОГЛАСОВАНО
Оформительское приложение
07.07.25, 12:00
Копия для подлинника

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат Социального Питания»



Основное (организованное) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (сезон: Осень, 2025г) для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Описание образовательных учреждений: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6
МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 9, 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

28.07.2025
МО Тулсинский округ

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
НЕДЕЛЯ: 1 / ДЕНЬ: 1														
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ПП	11**	Вареное 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50
11**		Сыр творожный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00
ТТКС№1		Комбинат со съезными молоко 130/20	150	10,50	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,20	35,94	151,22
ТТ		Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00
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
всего (порция — не менее 500г)			510											
ИТОГО ЗАВТРАК				20,39	19,61	100,12	588,70	54,00	0,26	0,20	1,19	452,93	68,99	371,52
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
19**		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35
ТТКС №62		Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08
ТТКС№77		Котлеты из куриного филе	90	14,36	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	36,40	57,60	1,24
210**		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60
ТТ		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
ТТ		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
236**		Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40
231**		Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00
всего (порция — не менее 700г)			892	28,44	30,22	123,78	878,19	185,75	0,31	0,22	29,98	153,32	140,37	358,23
ИТОГО ОБЕД														
Ужин (15% от суточной потребности потребления 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*		Бутерброд с мясом свиным 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
ТТКС№78		Напиток из лимона с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,30	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	0,48
231**		Апельсин свежий	100	0,40	0,30	10,30	47,00	88,30	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00
всего (порция — не менее 300г)			360											
ИТОГО ПОДЛИННИК				7,92	11,37	40,78	288,42	313,20	0,10	0,26	77,00	58,63	21,57	116,40

Принем пищи		Наименование блюда		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества/сут				
№ рецептуры*		белок	жир	углевод ы	А, рет. экв./сут		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
ПЕЛЮД: 1 // ДЕНЬ: 2																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
54**	Омлет с сыром	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30		
318*	Филе телятины тушеной в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81		
305*	Рис пропаренный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51		
П11	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		
П11	Хлеб пшеничный	22	1,69	0,20	12,32	55,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,40	3,08	14,30	0,24		
П11	Сое в аскорбинате	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26		
231**	Ваниль	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60		
всего (порция — не менее 500г):		612														
ИТОГО ЗАВТРАК			24,04	9,90	101,87	542,95	41,07	0,16	0,16	16,55	57,82	108,03	270,96	4,12		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
45*	Суп из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	28,46	0,28		
78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64		
ПТКСМБЗ	Тушиш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
207**	Макаронные изделия с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
П11	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
П11	Хлеб пшеничный	36	2,76	0,32	20,10	90,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,20	5,04	23,40	0,40		
241**	Копчености из свинины с соусом	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		
П11	Молоко 0,2 % (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	280,00	7,00	18,00	1,00		
всего (порция — не менее 700г):		956														
ИТОГО ОБЕД			37,60	33,54	119,11	1 008,64	237,85	0,37	14,48	19,34	357,84	129,33	390,76	8,47		
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ПТКСМБЗ	Пирожки с творогом и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	234,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70		
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	10,98	0,03	0,08	0,71	9,86	1,26	2,52	0,21		
231**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
всего (порция — не менее 300г):		330														
ИТОГО ПОЛДНИК			6,86	10,18	34,65	317,00	83,88	1,63	0,48	1,79	159,06	8,86	90,72	1,91		

Принем 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: 3																									
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																									
	75*	Исход. свежая	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,40	35,53	36,55	18,08	1,02										
	ТТК №72	Рисовые хлопья	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	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01										
	Т11	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21										
	Т11	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										
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36										
всего (порция — не менее 500г)																									
ИТОГО ЗАВТРАК				18,89	19,94	85,52	663,88	93,42	0,28	2,83	46,17	158,54	129,18	387,74	4,53										
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																									
	54**	Панирды свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54										
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98										
	ТТК №75	Пюре картофельное	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**	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98										
	Т11	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										
	Т11	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										
	ТТК №74	Коктел на яблоках	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**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32										
всего (порция — не менее 700г)																									
ИТОГО ОБЕД				24,21	20,40	110,15	726,74	177,91	0,31	0,26	68,73	138,69	112,88	324,90	5,76										
Ужин (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																									
	ГП	Валик с колбасой маринованной	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										
	ГП1	Сыр адыгейский 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**	Бататы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60										
всего (порция не менее 300г)																									
ИТОГО УЖИН				4,00	9,50	59,00	297,00	0,00	0,05	0,06	14,00	22,00	50,00	42,00	2,00										

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: 4																		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	41,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40			
	ТТКС№7	Консервы Куриные	90	11,13	19,57	12,57	268,60	38,40	0,16	0,11	0,60	14,56	18,84	129,38	3,24			
	207**	Макаронные изделия с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,60	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11			
	П1	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74			
	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			
	ТТКС№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50		
			эксп./порция не менее 500г		22,22		28,40	82,91	659,23	145,00	0,29	0,20	80,53	54,71	72,54	215,29	6,32	
			ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Овощи свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,20			
	108*	Суп картофельный с картофелем 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,60	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94			
	ТТКС№75	Плов из говядины 200/120	200	22,13	22,80	39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81			
	П1	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			
	П1	Хлеб пшеничный	42	3,22	0,38	21,00	105,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46			
	ТТКС №195	Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,13	49,13	3,06	0,01	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33	0,39		
			эксп./порция не менее 200г		712		27,16	105,80	791,73	287,90	0,26	0,28	35,67	88,27	100,16	380,82	6,03	
			ИТОГО ОБЕД															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№76	Блишечки со ступенчатым маслом 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57			
	386*	Бискуп 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			
			эксп./порция не менее 200г		350		15,99	61,14	39,50	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77	
			ИТОГО ПОЛДНИК															

Прямая пища	№ 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 потребления пищевых веществ)				54**	Пшеница, свежая	60	0,66	0,12	2,28	11,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54
				144**	Омлет картофельный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	349,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,00	249,06	2,78
				ПТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,30	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
				ПТ1	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,16
				ПТ1	Пшеника	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
				204**	Рисовый 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**	Резерв свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК						564	24,89	30,30	81,55	662,24	361,22	0,19	0,69	11,91	245,60	50,20	358,66	4,02
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54-13*	Суп из смеси отрубной	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
				72**	Рассольник вегетарианский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,24	45,38	0,74
				ПТ1/М6/9	Желе по-домашнему (свинина) 70/13/0	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
				ПТ1	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
				ПТ1	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	109,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
				ПТ1	Хлеб пшеничный	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**	Свежесваренный 0,2 в промышленной упаковке	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	18,00	2,30
				ПТ1	Апельсины свежие	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД						845	24,11	46,61	121,41	902,20	104,68	0,41	0,39	46,82	127,24	127,55	454,68	10,95
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				3*	Вареники с вишней 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	157,00	59,00	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49
				202**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,16
				ПТ1	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
ИТОГО ПОЛДНИК						430	11,92	14,71	37,91	332,80	59,00	0,04	14,07	4,61	391,98	18,61	117,96	1,85

Пример пищи		Масса порции, г		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины		Минеральные вещества, мг/сут				
№ рецептуры*	Наименование блюда	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рети экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6														
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)														
143**	Яйцо 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 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	0,56
171	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
171	Берген пшеничный	30	3,30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	0,00	8,55	5,85	0,00	0,54
262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,70	2,16	3,96	0,32
231**	Традиционное	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
171	Варенная колбаса	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,90	0,00	0,00
Итого завтрак – не менее 500г		545	13,29	14,12	96,65	562,30	120,00	0,15	0,24	7,50	75,96	90,82	177,70	5,27
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)														
54**	Суп куриный	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,58	0,98
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	150	3,06	4,80	20,44	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01
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	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
236**	Компот из свежих плодов (яблочный)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
Итого обед – не менее 700г		780	21,71	24,33	111,98	772,30	186,90	0,32	0,29	30,45	147,54	108,53	386,08	5,51
Ужин (20% от суточной потребности пищевых веществ)														
171	Суп куриный с супом и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
171	Чай с лимоном	180	3,30	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37
231**	Апельсиновое сок	100	0,40	0,30	10,30	47,00	20,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого ужин – не менее 300г		310	10,10	11,12	33,14	373,90	101,90	1,67	0,56	7,28	108,20	35,46	107,72	4,37
Итого подлинник		1610												

Приним пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин						Минеральные вещества/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	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)				если порция — не менее 300г													
54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54			
ТТКСМ3	Гречиха из упаковки 50/50	100	13,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,20			
302*	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	201,90	4,56			
П1	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			
П1	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,22	14,00	62,50	0,00	0,09	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28			
ТТКС50	Чай с шиповником	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			
ИТОГО ЗАВТРАК				28,64	22,55	82,72	714,68	88,20	0,34	0,15	84,28	65,74	188,17	439,37	9,23		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				если порция — не менее 700г													
22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,97	15,25	11,20	21,37	0,40			
72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	21,12	19,34	45,38	0,74			
ТТКС67	Котлеты огульные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	120,38	3,24			
207**	Макаронные отбивные с мясом	150	5,52	4,52	26,45	166,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11			
П1	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			
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			
П1	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**	Банины	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,00	0,05	0,06	12,00	9,60	50,40	33,60	0,72			
ИТОГО ОБЕД				26,72	35,02	127,58	862,60	160,80	0,43	0,29	31,63	100,91	147,22	345,61	9,07		
Ужин (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				если порция — не менее 300г													
П1	Пюре «Антивес»	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			
П1	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**	Яблочный сок	100	0,40	0,40	9,80	47,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ИТОГО ПОДЛИННИК				8,40	11,30	36,20	267,60	286,02	0,02	14,43	2,20	313,58	22,75	225,55	2,02		

Приним пищи		Масса порции, г		Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
№ рецептуры*				белок	жир	углеводы			А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
МЕНЮ: 2 // ДЕНЬ: 8																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				11**	Суп порridge	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01			
	ТТК №80	Закусочная из картофеля со сметаной 150/20	170	21,86	16,69	24,47	314,50	52,17	0,06	0,10	0,29	228,00	31,64	296,60	0,88			
	ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	11,00	0,22			
	ТП	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	59,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	11,00	0,22			
	266**	Кисель с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43			
	231**	Яблочное желе	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,38	0,24			
Итого ЗАВТРАК				32,58			28,55	71,16	69,10	145,33	0,15	0,63	2,61	592,11	73,37	573,68	2,15	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,15	0,44
	108*	Суп картофельный с картофелем 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94			
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81			
	305*	Рис отваренный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51			
	ТП	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			
	ТП	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			
	241**	Кисель из сока свеклы/кваса	200	0,66	0,10	32,60	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68			
Итого ОБЕД				6,00			6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
Ужин (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТП	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
Итого УЖИН				6,00			6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
Итого ЗАВТРАК + ОБЕД + УЖИН				32,58			28,55	71,16	69,10	145,33	0,15	0,63	2,61	592,11	73,37	573,68	2,15	
ПОДЛИННИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	123,25	0,01	0,23	10,25	14,08	16,98	16,98	0,28
	ТТК №77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,34			
	ТП	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			
	ТП	Хлеб 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			
Итого ПОДЛИННИК				19,81			16,48	60,80	451,84	122,25	0,12	0,35	10,84	71,84	94,30	214,09	3,21	

Прим. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества/мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А,мг/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ПЕЧЕНЬ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54**				60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	0,30
ТТХ-МБ2				200	17,00	11,26	35,73	35,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	1,97
П11				20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
П11				29	2,22	0,26	16,24	72,50	0,00	0,02	0,00	0,00	5,80	4,06	0,32
261**				180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,01	0,00	9,86	1,26	2,52
П11				200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00
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
Итого (порция не менее 500г)				689	27,10	18,40	61,22	612,60	51,00	0,07	14,16	5,46	307,99	64,22	241,05
Итого завтрака															
36**				60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77
66**				225	1,42	3,96	6,72	70,00	112,20	0,04	0,04	12,52	39,40	17,70	0,66
187**				90	7,24	7,90	8,16	131,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	0,14
302**				150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90
П11				30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21
П11				40	3,07	0,36	22,40	100,60	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00
П11				200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
Соей кефирный 0,2 в промышленной упаковке				100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
Треш ежене				895	27,22	24,60	124,83	782,35	147,00	0,37	0,53	27,88	239,66	222,01	418,22
Итого обеда															
144**				150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06
П11				30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21
П11				38	2,91	0,34	19,00	95,00	0,00	0,00	0,03	0,00	7,60	5,32	24,70
П11				34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Итого (порция не менее 500г)				482	26,14	28,32	69,62	657,64	353,22	0,13	0,73	1,57	166,75	53,74	411,77
Итого полдника															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															

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	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
43*	Салат из свежих овощей с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28			
ТТК№77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	37,60	129,60	1,24			
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	37,17	1,11			
П1	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,02	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74			
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			
П1	Сыр в рассольнике	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	92,60	7,20	12,60	1,26			
если норма — не менее 500г		580															
ИТОГО ЗАВТРАК			25,56	20,68	90,34	595,44	10,65	0,18	0,34	14,41	68,08	121,18	240,63	4,96			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
54**	Пюре из свеклы	60	0,66	0,12	2,38	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54			
78**	Суп картофельный с фрикадельками	200	4,40	4,22	15,22	118,00	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64			
ТТК№48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	291,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20			
П1	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			
П1	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			
ТТК№74	Компот из фруктов	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36			
292**	Вареная свекла	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51			
если норма — не менее 700г		780															
ИТОГО ОБЕД			35,10	23,59	134,30	874,24	24,37	0,16	0,21	45,06	149,95	95,87	275,51	4,82			
Ужин (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
ТТК№61	Вареный соевый молочно 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57			
ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48			
если норма — не менее 300г		330															
ИТОГО УЖИН			11,44	11,17	69,82	354,20	88,20	0,18	0,20	72,14	128,19	38,64	153,92	2,05			

СЕЗОН: Осень. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЭНЕРГЕТИКА

Потребность в питательных веществах, энергия, витаминизация и минерализация (суммарно) по GOST R 2.3.2.4.3199-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в питательных веществах, энергия, витаминизация и минерализация (суммарно) по GOST R 2.3.2.4.3199-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в питательных веществах, энергия, витаминизация и минерализация (суммарно) — 25% от суточной нормы по GOST R 2.3.2.4.3199-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Итого: запасы 25% от суточной потребности потребления (пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	23,76	21,26	87,38	628,22	123,99	0,22	1,98	27,66	296,77	92,69	129,85	4,69

СЕЗОН: Осень. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

Потребность в питательных веществах, энергия, витаминизация и минерализация (суммарно) по GOST R 2.3.2.4.3199-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в питательных веществах, энергия, витаминизация и минерализация (суммарно) по GOST R 2.3.2.4.3199-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в питательных веществах, энергия, витаминизация и минерализация (суммарно) — 25% от суточной нормы по GOST R 2.3.2.4.3199-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Итого: запасы 25% от суточной потребности потребления (пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	28,60	28,65	121,23	847,62	185,13	0,34	3,11	34,56	188,55	129,41	370,32	7,70

СЕЗОН: Осень. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДНИК

Потребность в питательных веществах, энергия, витаминизация и минерализация (суммарно) по GOST R 2.3.2.4.3199-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в питательных веществах, энергия, витаминизация и минерализация (суммарно) по GOST R 2.3.2.4.3199-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в питательных веществах, энергия, витаминизация и минерализация (суммарно) — 25% от суточной нормы по GOST R 2.3.2.4.3199-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Итого: запасы 25% от суточной потребности потребления (пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	12,33	14,01	50,38	377,53	144,77	0,42	3,16	19,33	188,85	40,79	189,14	2,80