



Чувствительную
для детей и подростков и БОУ СОШ № 33
Директор
И. А. Фетисюк

Стоянтельный директор Автономной некоммерческой организации
«Коминвент социального питания»
И. С. Налучева



Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2023г.)
Для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды
(завтрак, обед, полдник)

Общеразвивательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6,
МБОУ СОШ № 7, МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 9, 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,
МАОУ 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

24.07.2023
МО Туапсинский район

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: 2

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	0,04	17,5	14	20	26	0,9								
ТТКС№2	Плов из курицы 80/170	250	13,00	11,21	32,50	256,38		0,14	0,16	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46								
ПП	Хлеб ржаного-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31								
ПП	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								
ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00		0,20								
ИТОГО ЗАВТРАК		24,84		17,19		585,16		173,00		0,33		0,60		26,44		296,21		137,62		503,91		8,37	

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: 3

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ЗАВТРАК													
42**	Сырт из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	733	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06	
ТК №21	Запеканка из творога	180	9,963	15,517	15,957	252	613,8	0,072	0,36	0,351	268,803	38,403	349,2	1,035	
ПП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
264**	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	
231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
Итого (норма — не менее 350г):		675	20,92	22,25	83,48	571,78	834,38	0,26	0,76	16,12	480,34	122,85	608,47	4,59	

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ОБЕД													
ПП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225	
491*	Чахохбили 60/40	100	7,80	7,60	6,40	127,00									
303*	Каша пшеничная вязкая	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	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	39,00	1,69	
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	67,84	1,69	
241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	39,00	0,67	
ПП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого (норма — не менее 800г):		1235	30,15	31,25	149,54	1013,10	168,27	3,31	14,21	30,90	423,63	140,04	333,94	9,34	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК													
ПП	Печенье «Праздничное»	50	3,02	5	37	205	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02	
ПП	Йогурт 2,5% жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	13,500	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
338**	Апельсины свежие	140	1,26	0,28	11,34	60,20	0,00	0,06	0,04	84,00	47,60	28,00	32,20	0,42	
Итого (норма — не менее 350г):		340	8,48	9,04	65,00	382,20	13,500	0,13	0,04	84,90	248,10	60,50	219,70	1,60	

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 потребления пищевых веществ)															
	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04		
	ТТКС№27	Салат, тушенная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	22,08	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	33,91	0,73
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	148,84	0,63	0,63
	ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	72,72	0,62
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	52,75	1,31
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	26,00	0,44	0,44
ИТОГО ЗАВТРАК			<i>всего (норма - не менее 350г):</i>	635	0,06	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	26,00	0,44	0,44
				16,97	18,60	93,37	593,05	129,33	0,18	0,16	13,02	83,18	91,94	336,74	3,94
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	36***	Салат из свежих с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
	72***	Расоленный ленинградский	230	2,025	5,1	1,2	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
	ТТКС№6	Котлеты из курного филе	100	7,00	5,27	13,47	122,22	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	216***	Капустя тушенная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	1,69
	ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	0,67
	242***	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
ИТОГО ОБЕД			<i>всего (норма - не менее 800г):</i>	935	25,05	26,76	824,72	323,30	0,32	0,33	69,41	366,26	183,48	390,04	7,54
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТКС№20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,33	66,55	248,33	3,05
	ПП	Снежок (в индийской упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
ИТОГО ПОЛДНИК			<i>всего (норма - не менее 350г):</i>	400	19,04	18,59	54,44	440,00	76,67	0,39	0,65	2,24	330,33	94,55	428,33

6

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
ПП	Копурл 2,5 % жирности 1шт.	ПП	Орурди свежике	42	Салат из моркови с яблоками
144**	Омлет натуральный	ПП	Суп-лапша с курицей 250/25	54-10	Омлет натуральный
115**	Хлопья кукурузные с молоком 185/15	179**	Плов из говядины 85/165	ПП	Хлеб пшеничный
ПП	Хлеб пшеничный	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	54-6хн	Компот из вишни
ПП	Пранки	ПП	Хлеб пшеничный	ИТОГО ПОЛДНИК (всего (норма - не менее 350г))	
262**	Чай с лимоном	270**	Напиток из плодов шиповника		
ИТОГО ЗАВТРАК (всего (норма - не менее 550г))		ИТОГО ОБЕД (всего (норма - не менее 800г))		ИТОГО ПОЛДНИК (всего (норма - не менее 350г))	
699		1230		480	
23,80		47,19		16,27	
23,29		41,16		18,54	
99,95		135,09		40,15	
717,86		1044,95		377,62	
221,45		438,48		920,28	
0,18		3,32		0,12	
0,57		14,35		0,51	
6,25		119,64		7,17	
497,32		382,79		152,99	
71,61		134,07		60,68	
487,46		538,91		277,02	
2,98		9,25		3,68	

ПП	Наименование	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ПП	Копурл 2,5 % жирности 1шт.	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
144**	Омлет натуральный	75	7,57	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
115**	Хлопья кукурузные с молоком 185/15	200	6,90	6,32	20,46	167,74	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,37	21,10	93,71	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45
ПП	Пранки	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62								
ИТОГО ЗАВТРАК (всего (норма - не менее 550г))		699	23,80	23,29	99,95	717,86	221,45	0,18	0,57	6,25	497,32	71,61	487,46	2,98
54**	Орурди свежике	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
ПП	Суп-лапша с курицей 250/25	275	2,51	9,2	13,65	113,67	119,28	0,05	0,04	0,5	27,92	10,44	67,64	0,64
179**	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,04	0,08	14	2,00	240,00	7,00	1,00
231**	Нектаринны	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
ИТОГО ОБЕД (всего (норма - не менее 800г))		1230	47,19	41,16	135,09	1044,95	438,48	3,32	14,35	119,64	382,79	134,07	538,91	9,25
42	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	733,2	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06
54-10	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,30	225,50	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32		0,01	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	
54-6хн	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
ИТОГО ПОЛДНИК (всего (норма - не менее 350г))		480	16,27	18,54	40,15	377,62	920,28	0,12	0,51	7,17	152,99	60,68	277,02	3,68

6

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		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Повидлоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	0,04	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31		
	ПП	Хлеб пшеничный	42	3,11	0,38	22,16	98,70	0,00	0,00	0,02	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46		
	ПП	Печенье «Летник семипалетник»	17	1,24	2,89	11,56	78,20	0,00	0,01	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промывленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,04	0,02	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
	231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	ИТОГО ЗАВТРАК <i>всего (норма — не менее 550г):</i>				794	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				24,56	18,03	120,87	609,68	167,58	0,27	0,20	35,25	99,60	101,00	271,47	9,38	
54-13з	Салат из свежеты	100	1,38	4,50	7,67	76,00	1,13	0,13	0,03	3,80	33,33	18,75	36,25	1,17			
108*	Суп картофельный с капустами 150/50	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,55	72,25	1,175			
184**	Комплеты 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			
216**	Капуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69			
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67			
236**	Вафли «золотые моря»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94			
ПП	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00											
ИТОГО ОБЕД <i>всего(норма — не менее 800г):</i>				1150	6,00	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				37,46	46,53	151,60	1175,08	219,65	3,53	14,36	44,00	468,95	143,92	453,72	11,71		
ТТКС№30	Опалы с повидлом 180/20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69			
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21			
231**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30			
ИТОГО ПОЛДНИК <i>всего (норма — не менее 350г):</i>				380	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30		
Итого полдник				11,92	7,67	64,47	408,92	24,64	0,32	0,30	15,78	53,86	73,49	238,67	6,20		

7

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)														
11**	Сыр полужирный	15	3,48	4,43	0,195	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03
ТТКС№24	Блинчики со стухшим молоком 170/30	200	10,87	7,01	23,11	226,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	2,09
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	106,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	0,50
266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ИТОГО ЗАВТРАК			22,28	26,66	72,78	660,00	123,40	0,33	0,49	11,88	470,54	89,81	445,94	5,45

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)														
22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	50,83	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
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
187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,94
303*	Каша пшеничная вязкая	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
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	67,84	1,69
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,01	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
ПП	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
ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
ИТОГО ОБЕД			33,65	32,19	144,28	971,69	223,83	0,58	0,61	27,54	405,19	172,52	630,61	9,18

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)														
54-40	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02
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	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ИТОГО ПОЛДНИК			11,57	9,35	70,71	433,93	44,93	0,12	0,11	34,05	198,00	29,25	153,27	3,36

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: 2 // ДЕНЬ: 7																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
	207**	Макаронные изделия 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	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ПП	Пенные «печеньково»	50	3,63	8,50	34,00	230,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	ПП	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	
		ИТОГО ЗАВТРАК	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	23,93	23,04	128,59	780,38	46,28	0,21	0,16	10,65	83,00	83,92	260,97	6,31	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83	
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	13	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225	
	ТТК№27	Сайда, тушенная в томате с овощами/50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63		
	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	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69		
	ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67		
	54-6хн	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19	
	ПП	Вафли «золотые мю»	30	3,60	0,60	29,10	111,00	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
	231**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
		ИТОГО ОБЕД	<i>всего (норма - не менее 800г):</i>	25,09	25,11	137,38	852,93	112,31	0,43	0,40	68,21	204,76	161,32	490,03	7,04	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	ТТК№30	Оладьи с повидлом 180/20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69	
	386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18	
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
		ИТОГО ПОЛДНИК	<i>всего (норма - не менее 350г):</i>	17,46	12,29	58,56	449,42	64,64	0,38	0,63	12,15	276,00	97,73	408,65	5,07	

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: 2 // ДЕНЬ: 8

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого завтрак	
54***	Помидоры свежие	100	1,1
ТТКС№1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15
303*	Каша вязкая гречневая	180	5,50
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	35	2,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96
266**	Какао с молоком	200	4,08
Итого завтрак		655	21,17
		<i>весом (норма - не менее 530г)</i>	
		82,03	17,21
		618,98	180,44
		0,37	0,47
		20,86	214,04
		170,74	518,23
			8,35

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
16**	Салат из свежих овощей	100	0,75
108*	Суп картофельный с клетками	250	3,56
184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33
216**	Каша гречневая свежая	180	3,73
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,05
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44
54-13*н	Напиток из плодов шиповника	200	0,60
ПП	Молоко 0,2 з.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00
Итого обед		1135	35,47
		<i>весом (норма - не менее 800г)</i>	
		47,77	119,03
		1061,55	316,52
		3,43	14,39
		123,98	455,77
		136,20	455,65
			10,71

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
54-60	Йогурт отварное	40	4,8
1*	Бульон с маком сливочным 60/20	80	4,72
ТТКС№25	Чай с молоком	200	1,52
338*	Груши свежие	100	0,40
Итого полдник		420	11,44
		20,63	48,38
		456,60	152,40
		0,15	0,36
		6,33	121,47
		40,00	220,80
			4,28

Прем 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: 9

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого завтрак	
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30
ТТКС№26	Котлеты из куриного филе	100	7,00
305*	Рис припущенный	180	4,37
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	35	2,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96
242**	Кисель из черной смородины	200	0,14
231**	Трушки свежие	100	0,40
Итого завтрак		755	18,55

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
56**	Кваса из кабачков	100	2,73
66**	Щи из свежей капусты с картофелем	230	1,775
ТТКС№8	Азу (говядина) 60/190	250	22,25
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,05
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44
ПП	Сок яблочный	200	1,00
287**	Ватрушка с творогом	75	9,22
Итого обед		980	44,47

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,007
10**	Масло сливочное	10	0,08
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70
54-6кн	Компот из вишни	200	0,30
Итого полдник		460	11,09

Итого (норма — не менее 350г)		Итого (норма — не менее 800г)	
		11,09	13,00
		78,76	472,01
		79,28	0,08
		0,23	3,31
		224,07	53,43
		224,17	-1,32

11

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	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	184**	Копченая 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	
	209**	Картофель в молоке	180	6,62	5,42	31,74	201,60	10,01	0,07	0,00	0,00	5,83	23,34	44,60	1,33	
	ПП	Хлеб пшеничный	35	2,39	0,32	18,46	82,00	0,00	0,02	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	ТТКС№50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	ИТОГО ЗАВТРАК			<i>весом (норма - не менее 530г)</i>	24,85	30,18	92,24	732,63	283,67	0,35	0,26	108,17	69,79	83,18	231,11	8,96
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	36**	Салат из свежих с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
		72**	Расолятник Ленинградский	230	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
		ТТКС№28	Маесо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	13,94	19,76	11,33	220,00	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
207**		Макаронны отварные с маслом	180	6,62	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
264**		Кофейный напиток с молоком	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
231**		Нектарины	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	
100			100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
ИТОГО ОБЕД			<i>весом (норма - не менее 800г)</i>	40,81	42,64	127,00	936,50	262,46	0,38	0,53	27,10	386,02	150,87	492,07	8,85	
ПОЛДНИ К (15% от суточной потребности и потребление пищевых веществ)		ТТКС№24	Блинчики со стухненным молоком 170/50	200	10,87	7,01	23,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	ПП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	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	
	338*	Апельсины свежие	140	1,26	0,28	11,34	60,20	0,00	0,06	0,04	84,00	47,60	28,00	32,20	0,42	
ИТОГО ПОЛДНИК			<i>весом (норма - не менее 300г)</i>	16,33	11,05	51,11	413,20	15,00	0,33	0,25	85,09	391,32	98,42	376,33	2,67	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны			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: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	187**	Террина мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92
	ПП	Хлеб дракано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,05	0,02	0,00	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13
	ПП	Хлеб пшеничный	43	2,84	0,39	17,33	135,02	0,00	0,00	0,04	0,00	9,89	14,19	37,41	0,47
	ПП	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**	Яблоки свежие	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,00	0,04	0,03	13,50	21,60	12,15	14,85	2,97
		ИТОГО ЗАВТРАК		20,99	16,17	96,23	628,00	47,74	0,33	0,27	25,51	123,80	165,55	375,47	10,73
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225
	ТТК№2	Плов из курицы 80/170	250	13,00	11,21	32,60	256,38		0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65		0,01		12,00	8,40	39,00	0,67	
	ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
		ИТОГО ОБЕД		25,60	27,76	98,24	722,53	315,50	0,31	0,59	27,87	341,17	146,12	526,67	8,29
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-60	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87
	1*	Бульон с мясом сливочным 60/20	80	4,72	14,98	29,78	272,00	80,00	0,07	0,04	0,00	16,80	8,40	45,00	0,70
	266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,38	152,22	21,34	124,56	0,48
	338*	Гречи свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		ИТОГО ПОЛДНИК		14,00	22,82	57,96	493,60	166,80	0,17	0,38	6,58	207,02	45,94	252,56	4,35

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

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 (срочный) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от срочной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,38	21,88	98,94	674,62	225,0	0,28	0,39	27	238,64	115	410	6,9

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (срочный) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от срочной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	32,66	33,35	130,25	948,57	255	1,41	5,08	61	340,00	149	485	9,3

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв./ сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (список) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7	
Итого полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	13,88	14,49	56,61	427,31	143	0,22	0,35	23	238,00	64	285	4	