



МБОУ СОШ № 119 им. Космонавта К. Семюшкина
Директор Д.В. Демин

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Всероссийский центр физкультурно-спортивного образования и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта»



Основное (организационное) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПИКИРНОЕ МЕНЮ (сезон: весна 2024г)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)

Общероссийские учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6, МБОУ СОШ № 7, МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 9, МБОУ СОШ № 10, МБОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 13, МБОУ СОШ № 14, МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ № 16, МБОУ СОШ № 17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 21, МБОУ СОШ № 22, МБОУ СОШ № 23, МБОУ СОШ № 24, МБОУ СОШ № 25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 27, 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, МБОУ СОШ № 40, МБОУ СОШ № 41, МБОУ СОШ № 42, МБОУ СОШ № 43, МБОУ СОШ № 44, МБОУ СОШ № 45, МБОУ СОШ № 46, МБОУ СОШ № 47, МБОУ СОШ № 48, МБОУ СОШ № 49, МБОУ СОШ № 50, МБОУ СОШ № 51, МБОУ СОШ № 52, МБОУ СОШ № 53, МБОУ СОШ № 54, МБОУ СОШ № 55, МБОУ СОШ № 56, МБОУ СОШ № 57, МБОУ СОШ № 58, МБОУ СОШ № 59, МБОУ СОШ № 60, МБОУ СОШ № 61, МБОУ СОШ № 62, МБОУ СОШ № 63, МБОУ СОШ № 64, МБОУ СОШ № 65, МБОУ СОШ № 66, МБОУ СОШ № 67, МБОУ СОШ № 68, МБОУ СОШ № 69, МБОУ СОШ № 70, МБОУ СОШ № 71, МБОУ СОШ № 72, МБОУ СОШ № 73, МБОУ СОШ № 74, МБОУ СОШ № 75, МБОУ СОШ № 76, МБОУ СОШ № 77, МБОУ СОШ № 78, МБОУ СОШ № 79, МБОУ СОШ № 80, МБОУ СОШ № 81, МБОУ СОШ № 82, МБОУ СОШ № 83, МБОУ СОШ № 84, МБОУ СОШ № 85, МБОУ СОШ № 86, МБОУ СОШ № 87, МБОУ СОШ № 88, МБОУ СОШ № 89, МБОУ СОШ № 90, МБОУ СОШ № 91, МБОУ СОШ № 92, МБОУ СОШ № 93, МБОУ СОШ № 94, МБОУ СОШ № 95, МБОУ СОШ № 96, МБОУ СОШ № 97, МБОУ СОШ № 98, МБОУ СОШ № 99, МБОУ СОШ № 100.

01.02.2024
МО Тульский район

Применение	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация			Минеральные вещества, мг/сут																										
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо																						
ПЕЧЕНЬ 1 / ДЕНЬ: 3																																					
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																																					
54-60 Ябло отаплив																																					
ТТХ №21 Запеченная на пару																																					
ПП 180 4,8 1,52 10,96 25,2 60,38 0,072 0,36 0,251 208,80 38,40 4,2 67 0,87																																					
ПП 20 0,50 0,70 2,70 20,00 0,01 0,02 0,10 18,00 2,00 12,00 0,00																																					
ПП 30 2,04 0,36 10,08 51,00 0,00 0,05 0,03 0,00 6,60 14,12 4,62 21,45 1,13																																					
26-1** Хлеб пшеничный																																					
231** Копченый мясос с колбасой																																					
180 2,84 2,41 14,35 45,00 18,00 0,04 0,14 1,17 115,20 12,60 81,00 0,13																																					
231** Яблочный сидер																																					
180 0,40 0,40 9,80 47,00 0,00 0,03 0,02 10,00 16,00 9,00 11,00 2,30																																					
ИТОГО ЗАВТРАК														22,08		24,99		62,99		566,97		161,78		6,21		6,27		11,62		453,12		84,94		586,86		5,72	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																																					
54** Пшеницы сидер																																					
62** Борщ с капустой и картофелем																																					
491** Чиховбин 60-80																																					
303** Капша пшеничная кислая																																					
ПП 100 7,80 7,60 6,40 127,00 0,00 0,03 0,00 0,00 10,68 49,71 26,13 54,6 1,23																																					
ПП 180 4,80 6,00 28,75 188,60 0,00 0,13 0,02 0,00 13,16 15,88 102,56 1,18																																					
ПП 40 2,72 0,48 13,44 68,32 0,00 0,06 0,04 0,00 12,00 8,40 39,00 0,56																																					
241** Компот из яблок грушефруктос																																					
200 0,66 0,10 32,00 132,00 0,00 0,02 0,02 0,72 32,48 17,46 21,44 0,68																																					
ИТОГО ОБЕД														23,22		19,84		124,75		782,69		301,23		6,20		28,90		139,26		126,69		305,87		6,14			
Ужин (40% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																																					
ПП 50 3,02 4,20 3,76 16,66 117,00 15,00 0,05 0,00 0,90 14,5 10 4,5 1,02																																					
231** Апельсины сидер																																					
150 0,60 0,45 15,45 70,50 0,00 0,05 0,03 7,50 28,50 18,00 24,00 3,45																																					
ИТОГО УЖИН														7,62		9,21		69,11		292,50		15,00		6,63		8,40		229,00		59,50		211,50		4,63			

Прим пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут													
				белок	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо												
НЕДЕЛЯ: 1 И ДЕНЬ: 1																											
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																											
11**		Карп запеченный	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**		Молоко сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0,00	0,015	0,00	3,6	0,00	4,5	0,03												
117**		Каша вязкая молочная овсяная	200	7,96	10,62	36,50	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26	223,66	1,64												
П1		Хлеб пшенично-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	43,21	1,13												
П1		Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,29												
205**		Май с лимонкой	180	0,12	0,02	13,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,26												
231**		Яйцо куриное	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												
<i>всего порция – по меню 150г/д</i>																											
ИТОГО ЗАВТРАК														16,73	27,02	88,96	669,06	133,60	0,20	0,21	14,18	237,44	102,93	288,52	5,89		
Обед 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ																											
54**		Оружья свиные	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												
108**		С/п вареномолотый с кашками	250	3,56	4,59	18,70	143,75	21,05	0,08	5,75	33,4	29,35	72,35	1,18													
П1		Ужин по рецепции 30:30	100	5,15	6,7	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30												
210**		Фарш вареномолотый	180	3,67	5,76	24,32	163,80	26,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21												
П1		Хлеб пшенично-пшеничный	41	2,79	0,49	13,78	70,03	0,00	0,06	0,04	0,00	18,47	19,29	61,79	1,54												
П1		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55												
236**		Кашовый суп с мясом (овсяный)	200	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,84	0,00												
П1		Яйцо куриное	15	2,48	0,20	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00												
<i>всего порция – по меню 600г/д</i>																											
ИТОГО ОБЕД														22,27	18,53	132,46	826,66	73,51	0,23	0,43	35,13	151,13	124,08	463,31	8,21		
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																											
П1		Кашовый суп с мясом (овсяный)	200	10,87	7,01	32,00	294,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09												
266**		Каша с яблоками	400	4,08	3,54	17,38	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00												
<i>всего порция – по меню 250г/д</i>																											
ИТОГО ПОЛДНИК														14,95	10,55	49,38	372,60	24,40	0,29	0,39	1,77	157,72	47,92	201,63	2,09		

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: 1 / ДЕНЬ: 5																			
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		144** 115** П1 П3 202**	Эквент вегетарианский Хлебная мука/мука с маком 185/30 Хлеб пшеничный Пирожки Чай с лимоном	200 215 10 14 190	20,19 6,30 2,22 2,05 0,12	30,48 0,12 0,27 3,40 0,02	3,68 20,46 15,83 23,16 13,20	308,00 167,74 70,00 139,40 62	427,63 34,84 0,00 0,00 0,00	0,11 0,09 0,02 0,00 0,00	0,69 0,29 0,00 0,00 0,00	0,32 2,39 203,16 31,66 4,20	149,73 213,16 31,66 190,03 19,50	28,20 4,20 0,00 0,00 0,00	4,40 2,40	0,36			
				ИТОГО ЗАВТРАК	37,46	46,49	66,31	807,14	492,47	0,20	1,00	5,51	403,09	63,46	546,07	5,02			
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		54** 62** 179** П1 П3 270** 271**	Ломтики, свинье Борщ с капустой и картофелем Пюре из горошка 85/1,65 П1 Хлеб пшеничный 270** Напиток из плодов шиповника Мясная смесь	100 250 280 15 60 200 190	1,1 1,8 28,92 2,38 4,44 0,68 0,60	0,2 4,92 21,99 0,42 0,55 0,28 0,20	3,8 10,93 35,20 11,76 29,47 20,75 10,20	22 107,5 469,00 99,78 140,65 87,78 47,00	133 168,25 327,50 0,00 0,00 98,00 0,00	0,06 0,05 0,11 0,17 0,04 0,00 0,02	0,04 0,05 10,68 2,24 0,00 12,00 21,34	17,5 49,73 24,25 53,61 18,47 8,40 3,44	14 26,13 278,99 18,47 52,75 1,31 19,00 8,67	30 28,13 53,61 18,47 8,40 3,44 12,00	26 34,6 278,99 18,47 52,75 1,31 19,00 8,67	16,00 2,10			
				ИТОГО ОБЕД	39,92	30,65	722,30	906,71	726,75	0,22	0,42	135,42	174,09	144,05	470,78	10,56			
Полдник 113** 386**		Оладьи с повидлом 180/20 Кефир	200 200	8,60 5,80	6,80 5,00	49,76 8,00	302,42 100,00	24,64 40,00	0,27 0,08	0,27 0,14	0,75 1,40	30 240,00	58,73 28,00	219,65 180,00	2,69 0,20				
				ИТОГО ПОЛДНИК	14,40	11,80	48,76	402,42	64,64	0,35	0,61	2,15	266,00	86,73	399,65	2,89			

Приним пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г				Витамин				Макроэлементы, мг/сут				
			белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Арт. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
МЕНЮ: 2 И ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ПП		Мякоть картофеля	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,00	7,50	40,00	15,00	17,50	0,70
189**		Фарш говяжий и говяжий в масле 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	39,63	1,31
207**		Макароны отварные с маслом	130	6,62	5,42	11,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
ПП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ПП		Безесть апельсиновое	50	3,02	7	3,7	205	0	22	0	0	13	10	45	1,02
ПП		Сок апельсиновый	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
			6/90												
			всего (порция — не более 550г)												
ИТОГО ЗАВТРАК			21,41	25,74	24,47	766,89	34,60	22,14	0,16	13,28	103,23	78,45	260,71	6,22	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54**		Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	131	0,06	0,04	17,5	14	20	38	0,9
ТР №47		Курица с курицей 250/25	275	3,72	10,87	15,30	153,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,84	0,61
ТТ №527		Салат, капуста и помидоры 50/50	100	6,22	6,41	7,80	93,33	0,00	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,61
210**		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,89	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
ПП		Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,38	1,50
ПП		Хлеб пшеничный	60	4,14	0,55	29,47	140,65	0,00	0,01	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
54**		Колбаса вареная	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		Вареный картофель	15	1,80	0,20	11,25	51,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
211**		Апельсины свежие	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
			10/20												
ИТОГО ОБЕД			24,18	24,97	122,36	783,93	284,91	0,44	0,34	32,02	178,97	141,83	441,68	8,02	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54**		Омлет картофельный	200	14,10	21,33	4,36	280,24	244,00	0,08	0,55	0,40	146,67	22,67	270,67	2,80
ПП		Хлеб пшеничный	44	2,36	0,40	21,60	103,18	0,00	0,00	0,02	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48
261**		Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,99	1,40	2,80	0,23
			4/11												
ИТОГО ПОЛДНИК			16,53	21,93	35,67	423,40	244,00	0,08	0,57	0,43	166,45	30,23	302,07	3,51	

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная				Минеральные вещества, мг/100 г				
				белок	жир	углеводы		А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
ПЕДИЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																
суточная потребности питания	ТП	Полужидкая каша с фруктами 1шт	150	4,30	1,70	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	185,00	22,50	112,50	0,16	
	ТП	Каша из гречихи с маслом 170-30	200	10,87	9,75	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	ТП	Хлеб пшеничный	16	2,96	0,16	19,64	92,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	206**	Каша с маслом	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**	Рыбные сосиски	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,30	
	всего питания — по форме 550г															
	ИТОГО ЗАПЯТАК				22,10	17,45	91,92	617,98	16,96	0,36	0,29	12,51	496,72	98,63	467,21	4,88
	Обед 35% от суточной потребности пищевых веществ	47*	Салат из капустной заправки	100	1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,94	16,01	33,95	0,67
		78**	Суп картофельный с фрикадельками	250	5,50	3,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
		187**	Фрикадельки 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 пшеничная явная	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	11,16	15,88	102,56	1,18	
ТП		Хлеб пшенично-овсяный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
ТП		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,35	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
ТП		Сыр козийный 0,2 в промывальной упаковке (применяется)	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	
ТП		Сметана (4% жирности) (применяется)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,30	
всего/порция — по форме 800г																
ИТОГО ОБЕД				31,93	31,08	147,28	975,86	174,50	0,57	0,61	34,11	430,06	167,25	621,48	9,80	
ИТОГО ПОЛДНИК																
ТТ00550	Супинное со сметаной 180:20	200	10,8	12,48	33,84	277	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05		
242**	Каша из гречихи с маслом	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13		
всего/порция — по форме 380г																
ИТОГО ПОЛДНИК				10,93	12,55	55,87	379,60	36,67	0,33	0,33	22,44	93,13	71,57	256,38	3,18	
всего/сутки от суточной потребности питания																

Примечания	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рт. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
ПЕЧЕНЬ 2 // ДЕНЬ: 9																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	54.213	Кусочки консервированная говядина в соусе 80/170	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	16,67	11,33	35,00	0,32		
	ТТ0845	Хлеб ржаноческопийный	250	15,50	11,70	41,81	448,62	9,98	0,14	0,16	7,58	20,44	67,53	2191,6	5,46		
	П1	Хлеб пшеничный	30	1,76	0,24	6,72	31	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	231**	Яйцо куриное	100	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	261**	Мол с сахаром	180	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,30		
		Итого завтрак	660	0,66	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21		
		всего (порция - масса 250г)		21,84	13,12	92,34	688,28	11,18	0,27	0,25	19,48	97,97	102,75	317,12	9,27		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	54**	Полученное мясо	100	1,1	0,2	3,8	22	1,33	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9		
	63**	Шп из свиней малос (картофель (с отварной) 250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83		
	ТТ0818	Кар (томатный) 60/180	250	22,25	17,12	35,90	306,87	123,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	35,00	0,25		
	П1	Хлеб ржаноческопийный	40	2,72	0,48	12,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50		
	П1	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	148,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67		
	П1	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		
	287**	Витрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	30,80	21,60	90,20	0,90		
		Итого обед	900	42,51	28,79	139,69	923,24	432,25	0,29	0,20	43,57	220,62	112,79	353,48	6,47		
		всего (порция - масса 250г)		10,8	12,48	32,84	277,00	36,67	0,31	0,31	0,84	30,53	66,55	248,33	3,05		
	ТТ0820	Картофель со сметаной 180/20	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,30		
	286*	Сыр	400														
		Итого полдник	1660	17,88	40,84	277,00	76,67	0,39	0,65	2,24	376,57	94,53	428,33	3,25			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в пищевых веществах)																	

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав					Минеральное содержание, мг				
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)																	
75*		Яйцо свежесырое	100	2,37	0,01	22,87	183,30	30,92	0,03	4,30	5,67	59,22	60,97	30,13	1,70		
ТТЗ841		Гречка из гречки 50/50	100	5,15	7,00	4,67	1,50	11,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
303*		Жирная ветчина гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	36,44	130,50	2,92		
ТТ1		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ТТ1		Хлеб пшеничный	33	2,44	0,30	16,30	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36		
284**		Копченый напиток с мяском	180	2,84	2,41	14,35	48,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,30	12,60	81,00	0,13		
				всего (порция - в весе 350г)													
				ИТОГО ЗАВТРАК													
				20,84	16,09	92,79	683,27	83,96	0,31	4,58	8,62	216,57	199,59	468,71	8,33		
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)																	
16**		Суп из свежих овощей	100	0,75	6	2,13	67	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57		
108**		Суп картофельный с овощами	250	3,56	4,99	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	23,35	72,23	1,175		
184**		Котлеты домашние 95,5	100	13,33	21,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	6,67	13,96	20,93	141,76	3,60		
216**		Каша гречневая овсяная	180	3,73	5,83	16,97	135,00	15,80	0,06	0,07	30,89	37,17	72,52	1,46			
ТТ1		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,04	0,00	18,02	18,82	69,28	1,50			
ТТ1		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	13,00	39,00	6,67			
279**		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	38,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	0,64			
				всего (порция - в весе 800г)													
				ИТОГО ОБЕД													
				29,27	41,87	113,50	935,63	116,52	0,43	0,41	141,98	225,66	127,29	436,54	9,62		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)																	
54-60		Яблоко сладкое	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	1,9	4,2	67	0,87		
1*		Вареники с капустой замороженными 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,75	41,40	0,65		
ТТ3825		Чай с молоком	180	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41		
21**		Амлексин сырный	100	0,40	0,30	10,20	47,00	0,00	0,03	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
				всего (порция - в весе 150г)													
				ИТОГО ПОЛДНИК													
				11,07	19,16	46,10	434,84	146,00	0,15	0,73	6,33	66,79	39,43	217,20	4,23		

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин				Максимальное количество, г/г*			
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ПЕЧЕНЬ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Запеканка (25% от суточной потребности пищевых веществ)															
184**	100	Отварной говяжий котлетный фарш 95,5	4,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
207**	180	Уваренный картофель с маслом	13,33	24,88	11,74	311,13	43,67	0,18	0,12	6,67	15,96	20,91	143,76	3,60	
111	30	Учебный пшеничный хлеб	6,62	3,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
287**	180	Учебный пшеничный хлеб с маслом	2,22	0,27	14,73	70,24	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
111	200	Молоко 0,2 % (в индивидуальной упаковке)	0,12	0,02	12,68	53,80	0,00	0,00	0,00	2,55	12,78	2,16	3,96	0,32	
	790	всего блюда - по меню 250/4	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		ИТОГО ЗАПЕКАНКА	28,99	37,69	85,19	773,67	76,44	3,29	14,16	10,11	297,57	73,64	290,82	7,09	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)															
76**	100	Каша из овсянки с сыром	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28	
77**	250	Рисовый суп с овощами	2,02	5,1	1,2	105	1,30	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,72	0,53	
111	100	Молоко тушеное (овсянка) с сыром 50/50	15,94	20,97	11,33	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	106,06	2,43	
210**	180	Пюре картофельное	1,67	5,76	34,53	161,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	13,30	103,91	1,21	
111	40	Учебный пшеничный хлеб	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
204**	60	Учебный пшеничный хлеб с маслом	0,55	29,47	0,44	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	18,00	0,67	
	200	Корейский салат с маслом	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	96,00	0,14	
	940	всего блюда - по меню 300/4	36,62	44,92	133,91	916,52	272,62	0,44	0,59	38,89	401,28	144,79	577,25	8,15	
ИТОГО ОБЕД															
111	300	Ванильный суп с овощами и молоком 170/30	10,87	7,01	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,97	201,63	2,09	
111	150	Запеканка 2,5 % жира с пюре - всего блюда - по меню 300/4	4,20	3,76	16,66	117,00	13,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
	250	всего блюда - по меню 300/4	15,07	10,77	48,66	371,00	13,00	0,28	0,21	1,09	343,72	70,47	344,13	2,25	
		ИТОГО ПОДЛИНКА													

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

Пищевая ценность, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин				Минеральные вещества, мг			
	белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мкг/сут	B2, мкг/сут	C, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
90	9,2	38,3	27,20	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	1,8	
22,5	24,00	95,75	600	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5	
22,48	22,47	92,31	667	107	1,33	1,87	20,14	220,03	102,60	302	6,38	

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

Пищевая ценность, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин				Минеральные вещества, мг			
	белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мкг/сут	B2, мкг/сут	C, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
90	9,2	38,3	27,20	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	1,8	
31,5	32,2	114,06	932	245	0,40	0,56	24,5	420	420	105	6,3	
31,40	31,0	131,24	931	296	0,9	2,74	61,34	272,15	146	457	9,4	

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК

Пищевая ценность, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин				Минеральные вещества, мг			
	белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мкг/сут	B2, мкг/сут	C, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
90	9,2	38,3	27,20	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	1,8	
13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7	
13,14	13,19	55,12	419,37	78	0,21	0,27	21,14	233,500	61	290	4,0	