

СОГЛАСОВАНО:
Образовательное учреждение:
Ф.И.О. Руководителя:
Подпись руководителя:

МП



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации

«Комплекс централизованного питания»
И.В. Валуева



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)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14
МБОУ СОШ № 15, МБОУ ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ ООШ № 22
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ № 26, МБОУ ООШ № 28, МБОУ СОШ № 29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ ООШ № 38, МБОУ ООШ №39

28.07.2025
МО Туапсинский округ

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А,ретинол в/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Йогурт 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	0,16
	11**	Сыр порциями	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
	ТТК№61	Блинчики со сгущенным молоком 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
	ГП	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	0,36
	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 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	2,47
Обед (35% от суточной потребности 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	0,44
	ТТК №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	0,52
	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	1,24
	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	1,01
	ГП	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
	ГП	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 (яблоки)	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
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
			всего(норма -не менее 700г)	895											
ИТОГО ОБЕД				28,34	30,22	123,78	875,19	185,75	0,33	0,32	29,98	152,32	140,37	358,23	8,01
ПОЛДНИК (15% 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
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 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	0,33
	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
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	88,20	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
			360												
ИТОГО ПОЛДНИК				7,92	11,37	40,78	288,42	313,20	0,10	0,26	77,00	58,63	23,57	116,40	4,11

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углевод ы		А,ретинол /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 вещств)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	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 припущенный	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
	ГП	Хлеб ржано-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
	ГП	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
	ГП	Сок в ассортименте	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**	Бананы	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 500г):		632												
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*	Салат 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	16,98	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
	ТТК№83	Гуляш 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**	Макароны отварные 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
	ГП	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
	ГП	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**	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
	ГП	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(норма -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
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	ТТК№68	Горячий бутерброд с сыром 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
	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**	Яблоки свежие	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 (норма- не менее 300г):		330												
ИТОГО ПОЛДНИК				6,86	10,18	34,65	337,00	83,88	1,63	0,48	1,79	159,06	8,86	90,72	1,91

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А,ретинол /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*	Икра свекольная	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	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	20,45	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01
	ГП	Хлеб ржано-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
	ГП	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 (норма — не менее 500г):		530												
ИТОГО ЗАВТРАК			18,89	19,94	85,52	663,88	93,42	0,38	2,83	46,17	158,54	129,18	387,74	4,53	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых вещств	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
	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	Чахохбили 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*	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
	ГП	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
	ГП	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 абрикосов	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**	Яблоки свежие	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 (норма — не менее 700г):		880													
ИТОГО ОБЕД			24,21	20,40	110,15	728,74	177,91	0,31	0,26	66,73	138,69	113,88	324,90	5,76	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств)															
	ГП	Вафли «золотце мое»	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
	ГП	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**	Бананы	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 300г)		330													
ИТОГО ПОЛДНИК			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	№ рецептур* ^а	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	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста , помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
	ТТК№67	Котлеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	207**	Макароны отварные 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
	ГП	Хлеб ржано-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
	ГП	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
	ТТК№50	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
		всего(норма -не менее 500г):		530											
ИТОГО ЗАВТРАК				22,22	28,40	82,91	659,23	145,00	0,29	0,20	80,53	54,71	72,54	235,20	6,32
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	108*	Суп картофельный с клёсками 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
	ТТК№75	Плов из говядины 70/130	200	22,33	22,80	39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81
	ГП	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
	ГП	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
	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженных	200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,06	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33	0,39
		всего(норма -не менее 700г):		732											
ИТОГО ОБЕД				31,52	27,36	103,80	791,73	287,90	0,26	0,28	35,67	88,27	100,46	380,82	6,03
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№76	Блинчики со сгущенным молоком 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*	Кефир 1 шт 200гр 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
		всего (норма -не менее 300г):		350											
	ИТОГО ПОЛДНИК				16,70	15,99	61,34	395,50	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/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**	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	
	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	ГП	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	0,36	
	ГП	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего(норма -не менее 500г):		564													
ИТОГО ЗАВТРАК				24,89	30,30	81,55	643,24	361,22	0,19	0,69	11,91	243,60	50,20	358,66	4,03	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70	
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74	
	ТТК№69	Жаркое по -домашнему (свинина) 70/130	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	
	ГП	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	
	ГП	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	
	ГП	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**	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	
	ГП	Вафли «золотце мое»	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(норма -не менее 700г):		845														
ИТОГО ОБЕД				24,11	46,01	121,41	902,30	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*	Бутерброд с сыром 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	
	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	
	ГП	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 (норма- не менее 300г):		430													
	ИТОГО ПОЛДНИК				11,92	14,71	37,91	332,80	59,00	0,04	14,07	4,61	391,98	18,61	117,96	1,85

Принем 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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления 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	0,36
	ГП	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
	ГП	Батон 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**	Груши свежие	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
	ГП	Вафли «золотце мое»	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 (норма — не менее 500г):		545												
ИТОГО ЗАВТРАК			13,29	14,32	96,65	562,20	120,00	0,15	0,24	7,50	75,96	50,82	177,70	5,27	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	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	43,68	0,98
	ТГК №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	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
	ГП	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
	ГП	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 (яблоки)	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
	всего (норма - не менее 700г):		780												
ИТОГО ОБЕД			21,71	24,33	111,98	772,30	186,90	0,32	0,30	30,85	147,54	108,53	386,08	5,51	
полдник (13% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №68	Горячий бутерброд с сыром 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
	ТТК №63	Чай с молоком	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**	Апельсины свежие	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
	всего (норма- не менее 300г):		330												
ИТОГО ПОЛДНИК			10,10	11,12	33,34	373,90	101,90	1,67	0,56	7,28	198,20	33,46	187,72	4,37	

Прием 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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	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
	ТТК№83	Гуляш 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
	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	203,90	4,56
	ГП	Хлеб ржано-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
	ГП	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
	ТТК№50	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
всего (норма — не менее 500г):			535												
ИТОГО ЗАВТРАК				28,64	22,53	82,32	714,88	88,20	0,34	0,35	84,28	65,74	188,37	439,37	9,23
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74
	ТТК№67	Котлеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	207**	Макароны отварные 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
	ГП	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
	ГП	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
	ГП	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**	Бананы	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
	всего (норма - не менее 700г):			880											
ИТОГО ОБЕД				26,72	33,02	127,58	862,60	160,80	0,43	0,29	31,03	100,91	147,32	345,61	9,07
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Антика»	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
	ГП	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**	Яблоки свежие	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 (норма- не менее 300г):			326											
ИТОГО ПОЛДНИК				8,40	11,30	36,20	287,00	286,02	0,02	14,43	2,20	333,58	22,75	225,55	2,02

Прием 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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ:8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	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	Залежанка из творога со сметаной 150/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	ГП	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
	266**	Какао 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**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24
	всего (норма- не менее 500г):		510												
	ИТОГО ЗАВТРАК				32,58	28,55	71,16	649,10	145,33	0,15	0,63	2,61	582,31	73,37	573,68
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	0,44
	108*	Суп картофельный с клёцками 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 припущенный	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
	ГП	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
	ГП	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**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68
	ГП	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 (норма — не менее 700г):		980												
ИТОГО ОБЕД				33,48	23,43	135,32	878,15	116,26	0,24	14,22	12,28	353,13	108,76	348,44	5,95
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат 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	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	1,24
	ГП	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
	ГП	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
	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 300г):		410													
ИТОГО ПОЛДНИК				19,81	16,48	60,80	451,84	122,25	0,12	0,35	10,84	71,84	94,30	214,09	3,21

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А,рети.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	ТТК№82	Плов из курицы 70/130	200	17,00	11,26	35,73	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ГП	Хлеб пшеничный	29	2,22	0,26	16,24	72,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,80	4,06	18,90	0,32
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,01	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
	ГП	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 (норма- не менее 500г)	689												
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		ИТОГО ЗАВТРАК		27,30	18,40	81,32	632,60	51,00	0,07	14,16	5,46	307,99	64,22	243,05	3,80
	36**	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66
	187**	Тефтели мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20
	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	203,90	4,56
	ГП	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
	ГП	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
	ГП	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**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		всего(норма -не менее 700г):	895												
		ИТОГО ОБЕД		27,22	24,60	124,83	782,35	147,00	0,37	0,35	27,88	239,66	222,01	438,22	12,46
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78
	ГП	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
	ГП	Хлеб пшеничный	38	2,91	0,34	19,00	95,00	0,00	0,00	0,03	0,00	7,60	5,32	24,70	0,42
	ГП	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
	ТТК№63	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
		всего (норма- не менее 300г)	452												
		ИТОГО ПОЛДНИК		26,14	28,32	69,62	657,64	353,22	0,13	0,73	1,57	166,75	53,74	411,77	4,74

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/ сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	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	57,60	129,60	1,24
	207**	Макароны отварные 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
	ГП	Хлеб ржано-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
	ГП	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
	ГП	Сок в ассортименте	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
			всего (норма — не менее 500г):	530											
ИТОГО ЗАВТРАК				25,36	20,68	90,34	595,44	140,65	0,18	0,34	14,41	68,08	121,18	240,63	4,96
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	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
	78**	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,22	13,22	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	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20
	ГП	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
	ГП	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 абрикосов	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**	Булочка сдобная	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
всего (норма — не менее 700г):				780											
ИТОГО ОБЕД				33,10	23,59	134,30	874,24	246,31	0,36	0,21	45,06	149,95	95,87	275,51	4,82
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых вещств)	ТТК№61	Блинчики со сгущенным молоком 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
	всего (норма- не менее 300г):		330												
	ИТОГО ПОЛДНИК				11,44	11,17	69,82	354,20	88,20	0,18	0,20	72,14	128,19	38,64	153,92

СЕЗОН:Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет 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	Росфо	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Итого завтрак(25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 10 дней	23,76	21,26	87,38	625,22	123,99	0,22	1,98	27,06	206,77	92,69	329,85	4,69

СЕЗОН:Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет 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	Росфо	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
Итого обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 10 дней	28,80	28,65	121,23	847,62	185,13	0,34	3,11	34,56	185,55	129,41	370,32	7,70

СЕЗОН:Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет 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	Росфо	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Итого полдник(15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 10 дней	12,33	14,01	50,35	377,53	144,77	0,42	3,16	19,30	188,85	40,79	189,14	2,80