



Смоленский директор Автономной некоммерческой организации

«Комбинат специального питания»

Ш.С. Наручева

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

Общественная организация «Специализированный центр помощи детям с нарушениями зрения и их родителям»

МБОУ СОШ №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 № 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
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

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: 1																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	11**	Сыр полужирный	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,00	100,00	0,20		
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03		
	143**	Яблоко отварное	40	5,11	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0	22	5	77	0,03		
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,98	10,62	36,50	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26	225,66	1,64		
	111	Хлеб ржаного-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		
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62			0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36		
		ИТОГО ЗАВТРАК	610	23,70	33,10	95,36	770,56	206,60	0,33	0,52	9,22	329,69	116,73	506,31	7,28		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	54**	Оррры свежые	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*	Суп картофельный с кабачком	250	3,8625	4,3875	18,7875	143,75	0	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175		
	ТК №1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30			
	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		
	111	Хлеб ржаного-пшеничный	45	3,06	0,54	15,12	76,86	0,00	0,07	0,05	0,00	20,27	21,17	67,82	1,69		
	111	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,54	29,46	140,67	0,00	0,00	0,03	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66		
	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		
		ИТОГО ОБЕД	935	20,74	18,27	120,85	807,08	40,26	0,42	0,44	35,13	153,13	128,26	473,77	8,47		
всего/норма - не менее 800г/																	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	ТК №24	Блинчики со сливочным маслом 170/30	200	10,87	7,01	23,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09		
	382*	Каво с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,24	124,56	0,48		
		ИТОГО ПОЛДНИК	400	14,95	10,55	40,69	354,60	24,40	0,29	0,40	1,78	309,94	69,26	326,19	2,57		
		всего (норма - не менее 350г)	1700	48,44	52,22	174,24	1543,24	105,40	0,92	1,05	6,96	1000,00	307,21	1000,00	12,34		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Ca, мг	Mg, мг	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого завтрак	
54**	Промисловый свежее	100	1,1
ТТКС№2	Плов из курицы 80/170	250	13,00
ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,38
ТТ1	Хлеб пшеничный	40	2,96
ТТ1	Сметанка (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40
Итого завтрак		625	24,84
			17,19
			96,86
			585,16
			173,00
			0,33
			0,60
			26,44
			296,21
			137,62
			503,91
			8,31

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
43*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30
78**	Суп вегетарианский с горохом	250	5,50
ТТКС№3	Жаркое по-домашнему (говядина) 90/160	250	10,00
ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	45	3,05
ТТ1	Хлеб пшеничный	60	4,44
ТТ1	Сок яблочный	200	1,00
338*	Апельсиновый сок	100	0,90
Итого обед		1005	26,19
			26,08
			118,54
			995,40
			325,25
			0,64
			0,47
			123,21
			183,06
			180,34
			618,35
			11,88

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
3*	Бульбон с супом 60/10/30	100	11,6
ТТКС№25	Чай с молоком	180	1,37
338*	Яблочный сок	125	0,50
Итого полдник		405	13,47
			18,32
			49,11
			445,65
			127,00
			0,16
			0,31
			13,92
			328,40
			44,01
			289,27
			4,10

3

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав					Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ЗАВТРАК															
42***	Салат 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	1,517	15,957	252	61,38	0,072	0,36	0,351	268,803	38,403	349,2	1,035			
ТП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00				
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	32,75	1,31			
ТП	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**	Крепкий 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**	Нектарника	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 (порция — не менее 550г):		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															
ТП	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*	Чайкоблин 60/40	100	7,80	7,60	6,40	127,00											
303*	Капша 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			
ТП	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			
ТП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	39,00	0,67			
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	23,44	0,68			
ТП	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**	Яблочный свежале	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
Итого (порция — не менее 800г):		1235	30,15	31,25	149,54	1013,10	168,27	3,31	14,21	30,90	423,63	140,64	353,94	9,34			

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК															
ТП	Печенье «Прадлинное»	50	3,02	5	37	205	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02			
ТП	Яблук 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*	Апельсиновый свежале	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 (порция — не менее 350г):		340	8,48	9,04	65,00	382,20	15,00	0,13	0,04	84,90	246,10	66,50	219,70	1,60			

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Салат из свежих помидоров и огурцов													
	19**		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
	ТТКС№27	Салат, ухищеная в томате с маслом 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	22,08	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63
	305**	Рис отваренный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	72,72	0,62
	ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	33	2,38	0,42	11,76	39,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
	ТП	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
	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
ИТОГО ЗАВТРАК			635	16,97	18,60	93,37	393,05	129,33	0,18	0,16	13,02	83,18	91,94	336,74	3,94
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Салат из свежих с супом													
	36**		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**	Рис отваренный	250	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
	ТТКС№26	Котлеты из куриного 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**	Картофель тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,66
	ТП	Хлеб ржаной-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
	ТП	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
	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
ИТОГО ОБЕД			935	25,05	26,76	118,70	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)		Сырники со сметаной 180/20													
	ТП		200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,33	3,05
	ТП	Сметанка (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 ПОЛДНИК			400	19,04	18,59	54,44	440,00	76,67	0,39	0,65	2,24	330,53	94,55	428,33	3,25

5

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация						Железо	
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний		Фосфор
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)															
ПП		Воларг 2,5 % запеканка лит.	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**		Хлеб кукурузный 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	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45
ПП		Драники	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
262**		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
Итого завтрак				23,80	25,29	99,95	717,86	221,45	0,18	0,57	6,25	497,52	71,61	487,46	2,98
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)															
54**		Омлет свежее	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 8023		Сыр-шашка с крушеи 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**		Длив 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 ржаное-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,05	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 з.2% (в натуральной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
231**		Напитки	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				47,19	41,16	155,09	1044,95	458,48	3,32	14,35	119,64	382,79	134,07	538,91	9,25
ВОДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)															
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-бкн		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 подлиник				16,27	18,54	40,15	377,62	920,28	0,12	0,51	7,17	152,99	60,68	277,62	3,68

6

Прим пищи	№ рецептуры ^А	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: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)																
	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	0,04	17,3	14	20	26	0,9
	189**	Фаршированные 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	14,31	20	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	28,34	20,93	44,60	1,33
	П1	Хлеб ржаной-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	1,33
	П1	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	0,46
	П1	Печенье «Девочки семипалетки»	17	1,24	2,89	11,56	78,20	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	13,20	2,64
	П1	Сок яблочный 0,2 в промывочной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	2,64
	231**	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	36,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	2,64
		Итого завтрак	794	24,56	18,03	120,87	689,08	167,58	0,27	0,20	35,23	99,60	101,00	271,47	9,38	9,38
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)																
	54-13з	Салат из свежих	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	1,17
	108*	Суп картофельный с картофелем 150/50	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	23,35	72,235	1,175	1,175
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	3,60
	216**	Калуга 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	1,46
	П1	Хлеб ржаной-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	1,69
	П1	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	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	0,94
	П1	Копилот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	1,00
	П1	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	14,18	5,14	4,40	0,94	0,94
		Итого обед	1150	37,46	46,53	131,60	1175,08	219,65	3,53	14,36	44,00	468,95	143,92	433,72	11,71	11,71
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)																
	ПТЭСЖ60	Омлет с помидором 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	2,69
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,56	2,52	0,21	0,21	0,21
	231**	Яблоко свежее	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	3,30
		Итого полдник	380	11,92	7,67	64,47	408,92	24,64	0,32	0,30	15,78	53,86	73,49	238,67	6,20	6,20

7

Прием пищи	№ рецептуры ⁴	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
11**	Сыр пошеван	15	3,48	4,43	54
10**	Мясно сливочное	15	0,12	10,875	39,00
ТЭЖС/24	Взбитые со ступенчатым молоком 170/30	200	10,87	7,01	60
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	0,23
266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,06
231**	Яблочный сок	100	0,40	9,80	0,03
ИТОГО ЗАВТРАК		575	22,28	26,66	666,00
					123,40
					0,33
					0,49
					11,88
					470,54
					89,81
					443,94
					5,45

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ОБЕД		ИТОГО ПОЛДНИК		ИТОГО ОБИД		ИТОГО ОБИД	
22**	Салат из сырых овощей (капусты, помидора, огурца)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	30,83	0,03	0,04	13,21	25,42
78**	Суп картофельный с фасолью	230	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68
187**	Тертые мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66
303*	Капша пшеничная ветка	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	35,88
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	21,17
ПП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	12,00
ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	14,00
ИТОГО ОБЕД		1135	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 потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК		ИТОГО ОБИД		ИТОГО ОБИД		ИТОГО ОБИД		ИТОГО ОБИД	
54-46	Мягкотон отпаренные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168
242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,67
338*	Апельсиновый сок	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,03	0,02	0,00	16,00	5,58
ИТОГО ПОЛДНИК		500	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		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний		Фосфор
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54**	Омлет свежий	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**	Фриш-кексы 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**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ТП	Хлеб ржаной-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
	ТП	Хлеб пшеничный	40	2,95	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ТП	Леченое печенье "Оливковое"	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
	ТП	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	705	23,93	23,04	128,59	780,38	46,28	0,21	0,16	10,65	83,00	81,92	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	280	1,8	4,925	10,925	102,5	13	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	44,6	1,235
	ТТКЖ67	Салата, тушеная в помидорном соусе 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
	ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
	ТП	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	
	54-6кн	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
	ТП	Вафли "золотые мяки"	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	965	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)															
	ТТКЖ630	Омлет с помидором 180/20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	38,73	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*	Яблоко свежее	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	500	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 ^А	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: 8

Завтрак (25% от суточной потребности 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		
	1ТКСб1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	23,04	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30			
	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			
	ГП1	Хлеб диално-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	99,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31			
	ГП1	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			
266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,56	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48				
ИТОГО ЗАВТРАК			весом (норма - не менее 530г)			655	21,17	17,21	82,05	618,98	180,44	0,37	0,47	20,66	214,04	170,74	518,23	8,35

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,33	66,67	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57			
	108*	Суп картофельный с колбасой	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**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60			
	216**	Картофель тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	30,89	99,82	72,25	143,76	3,60			
	ГП1	Хлеб диално-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,46			
	ГП1	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			
	54-13эл	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54			
ГП1	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				
ИТОГО ОБЕД			весом (норма - не менее 800г)			1135	35,47	47,77	119,03	1061,55	316,52	3,43	14,39	123,88	455,77	136,20	455,65	10,71

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-6о	Яблоко 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			
	ТТКСб25	Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41			
	338*	Трушн сливочные	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			весом (норма - не менее 350г)			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

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	205,75	0,02	0,00	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
	ТКС№26	Котлетки из куриного филе	100	7,00	5,27	13,47	122,22	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,44	1,38	
	305**	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	22,81	0,62	
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	13,77	16,47	52,75	1,31	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	0,44	
	242***	Кашка 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	0,14	
	231***	Гречка свежая	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	2,30	
	ИТОГО ЗАВТРАК				18,53	14,84	131,56	737,34	225,83	0,20	0,20	46,71	113,97	141,54	348,71	6,66	
	Итого (норма — не менее 550г)																
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	56**	Ризотто из кабачков	100	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	0,04	4,67	90,93	18,10	53,80	0,74	
66**		Шу из свежей капусты с картошкой	250	1,775	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825		
ТКС№28		Азу (говядина) 60/190	250	22,25	15,88	26,59	301,25	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25		
ПП		Хлеб ржаной-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	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	0,00	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		
287**		Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	7,90		
ИТОГО ОБЕД				44,47	34,59	142,80	983,25	299,25	0,27	0,29	30,74	300,00	113,15	390,84	6,48		
Итого (норма — не менее 800г)																	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		54-25*	Каша ячменная молочная рисовая	200	7,007	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	3	32,50	0,02		
	ПП	Хлеб пшеничный	30	3,70	0,45	30,06	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
	54-60*	Компот из яблок	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				11,09	15,00	78,76	472,01	79,28	0,08	0,23	3,31	234,07	53,43	224,17	1,32		
Итого (норма — не менее 350г)																	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)																
54**		Пшеничный свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
184**		Копченая дошираш 95/5	100	13,33	23,64	11,74	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	0,9	
209**		Курочка в масле	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	
		Хлеб пшеничный	35	2,99	0,32	18,46	82,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	1,33	
ТТК№50		Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	0,01	0,06	80,00	11,00	3,00	3,00	3,00	0,54	
231**		Варенки сладкие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	3,00	0,54	
ИТОГО ЗАВТРАК			<i>весов (норма — не менее 350г)</i>	77,5	24,85	30,18	92,24	72,63	28,67	0,35	0,26	108,17	68,79	85,18	231,11	8,96
Обед (35% от суточной потребности 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**		Рассольник ленинградский	250	2,025	5,1	12	105	1,30	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925	
ТТК№28		Макаронные изделия с соусом 50/50	100	15,94	19,76	11,33	220,00	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43	
207**		Хлеб ржаной-пшеничный	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	
ПТ		Хлеб 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	200	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
251**		Нектарина	100	3,16	2,68	15,94	90,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
ИТОГО ОБЕД			<i>весов (норма — не менее 800г)</i>	1035	42,64	127,00	936,59	262,46	0,38	0,53	27,10	386,02	150,87	492,07	8,83	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности и потребление в пищевых веществах)																
ТТК№24		Ешпичник со ступичными макаками 170/30	200	10,87	7,01	23,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
ПТ		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>весов (норма — не менее 300г)</i>	490	16,33	11,05	51,11	413,20	15,00	0,33	0,25	85,09	391,52	98,42	376,33	2,67

Прием пищи	№ рецептуры ^А	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: СУББОТА

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого завтрак	
54**	Омлет свежий	100	0,70
187**	Творог мягкий (голландский) 65/35	100	0,10
303*	Каша овсяная гречневая	180	8,37
ТТ1	Хлеб пшенично-пшеничный	30	5,90
ТТ1	Хлеб пшеничный	43	2,04
ТТ1	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	2,84
231**	Яйцо куриное свежее	135	1,00
Итого завтрак		788	0,54
		20,99	16,17
		96,23	628,00
		47,74	0,33
		0,27	25,51
		123,80	165,55
		375,47	18,73

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
194**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96
62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8
ТТКМ2	Плов из курицы 80/170	250	13,00
ТТ1	Хлеб пшеничный	60	4,44
ТТ1	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40
Итого обед		860	25,60
		27,76	98,24
		722,53	315,50
		0,31	0,59
		27,87	341,17
		146,12	180,00
		526,67	0,20

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
54-60	Мясо отварное	40	4,8
1*	Бульон с маком сливочным 60/20	80	4,72
266**	Каша с маком	200	4,08
338*	Т.ручки свежие	100	0,40
Итого полдник		420	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	Витаминны				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мкг/сут	B2, мкг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Плотность в твердой пище, энерг. плотность и энергетическая ценность (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Плотность жировых веществ, жиров, витаминов и минеральных веществ (жиропак — 25% от суммарно) 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 жиров (25% от суммарной плотности жиропакета пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,38	21,88	98,94	674,62	225,0	0,28	0,39	27	298,64	115	410	6,9

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мкг/сут	B2, мкг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Плотность в твердой пище, энерг. плотность и энергетическая ценность (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Плотность жировых веществ, жиров, витаминов и минеральных веществ (жиропак — 35% от суммарной нормативно) 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 жиров (35% от суммарной плотности жиропакета пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	32,66	33,35	130,25	948,17	255	1,41	1,68	61	340,00	149	485	9,3

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛ: МУЖ

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
	белок	жир	углеводы		A, рети. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (См. таблицу № С.01.01.1 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 (факт) — 15% от суточной нормы (См. таблицу № С.01.01.1 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 факт (15% от суточной потребности по потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	13,83	14,49	56,61	427,31	143	0,22	0,25	23	238,00	64	285	4