

СОЛДАСОВАННО:
Образовательное учреждение
Ф.И.О. Руководителя
Подпись Руководителя:

МП

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Культурно-просветительский центр «Социальное питание»

УТВЕРЖДАЮ:
Ш.С.Нагулева



Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 2023г) 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 СОШ № 16, МБОУ СОШ № 17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ №39

03.10.2023
МО Туапсинский район

Примечания	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут		
			Безот	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы	А.р.с.кв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-213	Кукуруза консервированная	60	0,20	6,10	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19
	ТТК№2	Плов из курицы 80/170	200	6,53	19,38	6,10	6,53	19,38	203,10	7,98	0,11	0,13	6,03	16,35	54,04	175,33	4,37
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	6,72	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	40	0,36	19,64	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ГП	Йогурт 2,5% жирности 1шт.	150	3,76	16,66	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	261**	Чай с сахаром	180	0,18	9,01	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 всего (норма --- по меню 500г):	650	11,26	77,51	15,89	11,26	77,51	517,18	23,70	0,20	0,19	8,11	251,22	99,61	397,49	6,11

Обед (35% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут		
			Безот	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы	А.р.с.кв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка	
Итого ОБЕД	47*	Салат из квашеной капусты	60	3,00	5,8	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4
	78**	Суп картофельный с горохом	200	4,22	13,22	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№40	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	200	13,50	24,82	8,00	13,50	24,82	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,36	10,08	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	0,45	26,38	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ГП	Сок яблочный	200	0,00	20,00	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	338*	Апельсины свежие	100	0,20	8,10	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
	Итого ОБЕД всего (норма --- по меню 700г):	840	21,73	108,40	21,24	21,73	108,40	809,78	97,20	0,52	0,43	109,59	167,38	144,87	492,06	9,66	

Полдник (15% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут		
			Безот	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы	А.р.с.кв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка	
Итого ПОЛДНИК	3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	8,3	14,83	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49
	ТТК№25	Чай с молоком	200	1,36	8,00	1,52	1,36	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41
	338*	Яблоки свежие	150	0,60	14,70	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 всего (норма --- по меню 300г):	400	10,26	37,53	7,92	10,26	37,53	308,50	69,00	0,13	0,26	16,44	196,53	38,35	205,30	4,20	

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: 1 // ДЕНЬ: 3																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
				40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0.18	0.00	22	5	77	1			
	143**	Яйцо отварное																	
	ТТК №21	Запеканка из творога	150	8.30	12.93	9.13	210	51.15	0.06	0.3	0.293	224.00	32.00	291	0.86				
	ТТ	Сметана	20	0.50	3.00	0.70	32.00	20.00	0.01	0.02	0.10	18.00	2.00	12.00	0.00				
	ТТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.24	6.72	34.00	0.00	0.03	0.02	0.00	9.01	9.41	30.14	0.75				
	ТТ	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				
	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**	Гр.ши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.02	0.03	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30				
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	550																
		ИТОГО ЗАВТРАК		21.47	23.84	61.14	524.78	189.15	0.19	0.71	6.56	413.21	78.61	533.14	5.48				
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
				60	0.72	2.83	4.62	47.00	0.01	0.01	0.04	4.50	24.00	9.00	22.50	0.42			
	ГТТ	Икра кабачковая																	
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.74	82	134.6	0.04	0.04	0.04	8.54	39.78	20.9	43.68	0.98			
	491*	Чакхоби 50/40	90	7.02	6.84	5.76	114.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4.00	5.00	23.94	158.00	0.00	0.11	0.02	0.00	10.97	29.90	85.47	0.98				
	ТТ	Хлеб ржано-пшеничный	28	1.90	0.34	9.41	48.00	0.00	0.04	0.03	0.00	12.61	13.17	42.20	1.05				
	ТТ	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				
	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				
	231**	Яблоки свежие	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				
	ТТ	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	0.00	0.00	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00				
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	1058																
		ИТОГО ОБЕД		25.78	26.29	126.85	852.10	134.61	0.25	14.19	25.69	382.59	111.69	276.44	7.79				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
				51	3.08	5.1	37.74	209.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	ТТ	Печенье «Сердце Кувана»																	
	ТТ	Йогурт 2,5% жирности	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	110	0.99	0.22	8.91	47.30	0.00	0.04	0.03	66.00	37.40	22.00	25.30	0.33				
		<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	311																
		ИТОГО ПОЛДНИК		8.27	9.08	63.31	373.40	15.00	0.09	0.03	66.90	223.40	44.50	167.80	0.49				

№ 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)															
ТТК№35	Салат из свежей капусты с горошком	60	0,94	3,61	5,27	57,00	0,00	0,03	0,03	0,03	19,74	19,18	9,98	20,32	0,34
ТТК №27	Сайда тушеная в томате с овощами/5/4/5	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ГП	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
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
<i>весов/норма - не менее 500г/г</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК			14,57	14,46	82,23	504,95	18,40	0,14	0,14	0,14	24,03	73,36	72,05	273,53	2,82

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
36**	Салат из свежеты с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77
72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
ТТК№42	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	13,65	122,08	0,00	0,06	0,07	0,06	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
216**	Капуста тушеная свежая	150	4,86	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	47	4,41	0,53	29,23	139,96	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,91	8,33	38,70	0,66
242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	1,00
<i>весов/норма - не менее 700г/г</i>															
ИТОГО ОБЕД			26,28	26,66	114,23	819,54	256,10	3,26	14,29	14,29	62,26	508,44	155,79	343,79	6,81

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ТТК№20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	9,36	24,63	21,5	27,5	0,23	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29
ГП	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	0,20
<i>весов (норма - не менее 300г/г)</i>															
ИТОГО ПОЛДНИК			15,63	14,36	46,23	368,00	67,50	0,31	0,57	2,03	307,90	77,91	366,70	2,49	

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: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	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
	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 140/10	150	5.17	4.74	15.34	126.00	26.13	0.07	0.22	1.80	174.87	23.75	142.52	0.47
	ГП	Хлеб пшеничный	32	2.37	0.29	15.75	75.02	0.00	0.00	0.02	0.00	6.40	4.48	20.80	0.35
	ГП	Пряники	34	2.05	3.40	25.16	139.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
262**	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	15.20	62	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	2.40	4.40	0.36	
<i>всего (норма - не менее 500г):</i>			627												
ИТОГО ЗАВТРАК				21.48	23.64	89.49	657.42	212.74	0.16	0.50	5.65	437.63	62.58	434.75	2.73

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза консервированная	60	1.20	0.20	6.10	31.30	0.72	0.01	0.02	1.15	22.00	6.80	21.00	0.19
	ТТК №36	Суп-лапша с курицей 200/22	225	2.05	7.53	12.52	124.8	97.6	0.04	0.03	0.4	22.84	8.54	30.8	0.52
	179**	Плов из говядины 70/130	200	23.13	19.20	28.24	359.00	262.00	0.09	0.14	1.80	19.40	42.89	223.20	2.81
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.36	10.08	50.36	0.00	0.04	0.03	0.00	13.51	14.11	45.21	1.13
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3.33	0.41	23.74	106.00	0.00	0.00	0.02	0.00	9.00	6.30	29.25	0.50
270**	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.68	79.00	88.20	0.02	0.06	90.00	19.20	3.10	3.10	0.58	
231**	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.02	0.03	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30	
<i>всего(норма- не менее 700г):</i>			740												
ИТОГО ОБЕД				32.76	28.25	109.67	797.46	448.52	0.22	0.33	98.35	124.95	93.74	368.56	8.02

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-10	Омлет натуральный	100	8.47	12.00	2.20	150.33	122.00	0.04	0.27	0.20	73.33	11.33	135.33	1.40
	ГП	Хлеб пшеничный	31	2.27	0.28	18.63	72.66	0.00	0.00	0.01	0.00	6.20	4.34	20.15	0.34
	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
<i>всего (норма- не менее 300г):</i>			331												
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет				11.04	12.38	31.13	265.79	126.08	0.05	0.29	2.70	92.53	24.77	165.48	1.93

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						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 потребления пищевых веществ)	1**	Сыр полувяжи	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	5	0,02
	ТКС№24	Блинчики со стученым молоком 130/20	150	8,15	5,26	24,00	190,00	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	33,94	151,22	1,57
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,40	22,10	106,00	0,00	0,02	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	266**	Каша с молока	180	3,67	3,19	15,82	106,20	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	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
вес(норма - не менее 500г):			500												
ИТОГО ЗАВТРАК				19,11	20,92	71,85	569,20	100,96	0,26	0,41	11,67	414,69	73,70	381,58	4,87

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4
	78**	Суп картофельный с фасолью	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
	187**	Тертая мясная (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
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	158,00	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,02	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	ГП	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
ГП	Снежок (в индустриальной 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	
вес(норма - не менее 700г):			973												
ИТОГО ОБЕД				28,77	25,86	125,87	810,42	148,90	0,48	0,57	24,75	386,15	138,44	534,92	7,37

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-40	Макарона отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77
	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	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
вес(норма - не менее 300г):			460												
ИТОГО ПОЛДНИК				9,03	7,10	61,99	369,00	33,70	0,10	0,09	35,04	157,60	26,48	121,04	3,33

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20	
	207**	Макаронные изделия с мясом	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	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,05	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ГП	Печенье «Сердце Кубани»	36	2,17	3,60	26,64	147,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ГП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	57,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	ИТОГО ЗАВТРАК			766	26,66	23,27	114,95	751,40	29,66	3,15	14,14	11,68	316,63	70,99	224,17	5,71

всего (порция – не менее 300г):

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,88	0,98	
	ТТК №27	Сайда, тушеная в томате с овощами 45/45	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57	
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	54-6м	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	
	ГП	Вафли «золотые меды»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	231**	Гречи свежая	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,02	0,03	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53	
	ИТОГО ОБЕД			860	20,18	16,35	111,42	673,38	162,48	0,31	0,30	38,97	159,06	118,85	369,55	6,95

всего (порция – не менее 700г):

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №30	Омлеты с повидлом 130/20	150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02
	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
	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			500	14,85	10,77	53,27	397,32	58,48	0,33	0,57	16,96	279,00	85,55	361,24

всего (порция – не менее 300г):

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

	белок	жир	углевод	А.р.т. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% 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	9,05	16,98	0,28
ТТК№42	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	13,65	122,08	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
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
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
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
242**	Кисель из черной смородины	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
<i>всего (норма - не менее 300г):</i>														
ИТОГО ЗАВТРАК		540	15,17	11,66	104,04	588,87	140,65	0,14	0,38	32,41	73,41	105,69	271,37	3,35

	белок	жир	углевод	А.р.т. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 200/25	225	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
ТТК№38	Дух (говядина) 50/150	200	17,80	12,70	23,87	290,59	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
287**	Варушка 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	0,90
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
<i>всего (норма - не менее 700г):</i>														
ИТОГО ОБЕД		773	34,67	22,88	112,52	758,59	246,20	0,19	0,24	21,66	176,01	77,77	274,85	4,71

	белок	жир	углевод	А.р.т. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54-23к	Каша ячменная молочная рисовая	150	5,30	5,4	28,70	184,5	26,4	0,05	0,15	0,61	149,00	28,00	134,00	0,42
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02
ПП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	30,66	119,55	0,00	0,00	0,01	0,00	10,20	7,14	33,15	0,56
54-6нн	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
<i>всего (норма - не менее 300г):</i>														
ИТОГО ПОЛДНИК		411	9,45	13,21	69,79	412,85	70,48	0,06	0,18	3,11	174,60	44,24	180,15	1,19

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54-21з		Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19
184**		Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
207**		Макаронны 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 пшеничный	39	2,89	0,35	19,15	91,44	0,00	0,00	0,02	0,00	7,80	5,46	25,35	0,43
ТТКМ50		Чай с пшеничным	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49
231**		Яблоки свежие	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
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
			ИТОГО ЗАВТРАК	28,73	33,33	96,49	799,77	145,72	3,27	14,22	85,75	314,92	70,92	244,60	8,66

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
36**		Салат из свежих овощей	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	
72**		Расолюбные ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74	
ТТКМ37		Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45	90	14,35	17,78	10,20	219,96	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19	
210**		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
ГП		Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,54	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53	
284**		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	
			ИТОГО ОБЕД	776	30,45	35,74	93,48	730,00	220,90	0,36	0,52	31,14	316,34	115,49	445,59	6,42

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ТТКМ20		Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	12,48	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05	
ГП		Йогурт 2,5 %	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	
231**		Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,04	0,03	13,00	20,80	11,70	14,30	2,86	
			ИТОГО ПОЛДНИК	480	18,36	16,76	62,24	465,10	51,67	0,40	0,34	14,74	287,33	100,75	405,13	6,07

СЕЗОН: ЗИМА

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	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) 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) — 25% от суммарной потребности 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	20,2	20,50	84,92	613,24	115,27	0,8	3,40	20,63	280,52	88,48	360,0	5,29

СЕЗОН: ЗИМА

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	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) 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 суммарной потребности 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	27,15	26,28	112,62	791,75	205	1,23	4,56	54	277,70	117	389	7,4

СЕЗОН: ЗИМА

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	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) 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 (подпитка — 15% от суммарной 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 подпитка (15% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,63	11,38	50,59	362,25	68,16	0,19	0,31	16,64	200,15	54,12	247	3,17