



МБОУ ООШ № 23
С. Догдай-Авсая



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комитет социального питания»
И.С. Чаучаев

Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон:осень 2024г)
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет,ОВЗ , инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед,полдник)

- Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 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.

24.07.2024
МО Туапсинский район

Приним пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Белок		жир	углевода		Энергетическая ценность, ккал					Минеральные вещества, мг/сут				
				мл	мл		мл	мл	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)	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
																				ТТК№61
	ГП	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	3,90	0,00	0,00	0,54
	261**	чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	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	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00					
	всего (норма — не менее 500г):		577,5	19,96	21,13	86,59	588,80	0,00	0,22	14,16	2,17	376,69	48,10	171,74	3,32					

Обед (35% от суточной потребности)

19**	ГП	Салат из свежих помидоров и огурцов <th rowspan="2">60</th> <th rowspan="2">0,58</th> <th rowspan="2">3,64</th> <th rowspan="2">2,18</th> <th rowspan="2">42,00</th> <th rowspan="2">0,00</th> <th rowspan="2">0,02</th> <th rowspan="2">0,02</th> <th rowspan="2">4,95</th> <th rowspan="2">11,40</th> <th rowspan="2">9,62</th> <th rowspan="2">20,35</th> <th rowspan="2">0,44</th>	60	0,58	3,64	2,18	42,00	0,00	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44							
																ТТК №47	Суп-лапша с курицей 200/25 <th>225</th> <th>4,42</th> <th>12,00 <th>21,28</th> <th>10,57</th> <th>282,00</th> <th>0,00</th> <th>0,04</th> <th>0,03</th> <th>0,11</th> <th>0,60</th> <th>14,36</th> <th>18,84</th> <th>129,38</th> <th>3,24</th> </th>	225	4,42	12,00 <th>21,28</th> <th>10,57</th> <th>282,00</th> <th>0,00</th> <th>0,04</th> <th>0,03</th> <th>0,11</th> <th>0,60</th> <th>14,36</th> <th>18,84</th> <th>129,38</th> <th>3,24</th>	21,28	10,57
	184**	Котлеты домашние 85/5	90	3,06	4,80	20,45	136,5	0,00	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01							
	210**	Пюре картофельное	150	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13							
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,77	0,46	25,04	119,57	0,00	0,00	0,03	0,00	10,20	7,14	33,15	0,55							
	ГП	Хлеб пшеничный	51	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68							
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	ГП	Вафли «золотые медь»	15	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20							
	231**	Яблоки свежие	100																			
	всего (норма — не менее 700г):		921	28,73	38,24	162,45	1000,66	224,15	0,45	0,36	34,84	157,77	112,47	379,20	9,76							

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)

20**	ГП	Горячий бутерброд с сыром и помидорами <th rowspan="2">50</th> <th rowspan="2">6,40</th> <th rowspan="2">9,6</th> <th rowspan="2">13,9</th> <th rowspan="2">194,4</th> <th rowspan="2">72,9</th> <th rowspan="2">1,6</th> <th rowspan="2">0,4</th> <th rowspan="2">1,08</th> <th rowspan="2">149,2</th> <th rowspan="2">7,6</th> <th rowspan="2">88,2</th> <th rowspan="2">1,7</th>	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7
	231** <td>Нектарина</td> <td>100</td> <td>0,90</td> <td>0,10</td> <td>9,50</td> <td>45</td> <td>0,00</td> <td>0,04</td> <td>0,08</td> <td>10,00</td> <td>20,00</td> <td>16,00</td> <td>34,00</td> <td>0,60</td>	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
	всего (норма — не менее 300г):		350	11,38	13,24	40,98	357,40	97,30	1,70	0,66	12,66	321,42	44,94	246,76	2,78

Прем лица	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углевод		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Зантрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28		
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 4/5/4/5	90	7,77	7,29	7,29	127	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20		
	303*	Капша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43		
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	7,20	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	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
	231**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60		
ИТОГО ЗАВТРАК всего (норма — не менее 500г):			660	19,34	89,48	523,42	0,25	0,48	25,83	94,60	133,15	314,13	7,10			

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углевод		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
пншевых веществ	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54		
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94		
	ТТК№46	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	200	8,00	16,90	26,82	398,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24		
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13		
	ПП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	25,04	119,57	0,00	0,03	0,00	10,20	7,14	33,15	0,56		
	54-7хл	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
ИТОГО ОБЕД всего (норма — не менее 700г):			821	17,99	21,90	775,57	0,43	0,42	70,74	116,63	130,92	461,53	10,03			

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углевод		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	182	Капша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36		
	11**	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
	ПП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22		
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки) всего (норма — не менее 300г):	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85		
ИТОГО ПОЛДНИК			395	8,78	8,95	71,08	398,49	0,06	0,11	0,92	162,47	38,49	172,70	2,33		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углевода		А, рт экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	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	
	ТТКС№65	Хлопья кукурузные с молоком 140/20	160	5,17	4,74	18,64	236,70	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47	
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	ГП	Пирожки	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	
	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	
		Итого завтрак	544	33,59	70,73	743,99	387,35	0,19	0,89	3,21	404,37	58,05	485,58	3,60		
	Обед (35% от суточной потребности)	16**	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,4	40,00		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34
		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	43,68	0,98
		ТТКС№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
		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	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	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	
54-7хн		Компот из чёрной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
ГП		Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		Итого обед	970	23,05	26,52	90,38	749,53	149,35	0,27	14,27	36,73	350,17	115,42	414,33	7,60	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		ТТКС№64	Макаронные отварные с сыром	150	13,2	6,8	29,7	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,01	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	
	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	
		Итого полдник	460	15,88	7,55	63,74	361,04	33,70	0,08	0,09	5,07	160,86	28,46	138,02	3,61	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо							
Завтрак (25% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50							
	ТТК №59	Рыбные галочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66							
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75							
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33							
	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50							
		всего(норма - не менее 300г):	540																		
		ИТОГО ЗАВТРАК	19,38	22,72	89,85	629,98	0,10	0,14	84,00	49,70	56,33	154,84	2,74								
	Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77						
		72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74						
ТТК№44		Котлеты из куриного филе	90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24							
210**		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	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	51,00	0,00	0,05	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13							
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55							
ГП		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40							
231**		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	2,20							
		всего(норма - не менее 700г):	880																		
		ИТОГО ОБЕД	24,22	21,12	113,77	701,93	0,37	0,34	42,69	237,23	156,59	365,05	9,03								
Полдник (15% от суточной потребности)	3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49							
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48							
	231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60							
		всего (норма - не менее 300г):	350																		
		ИТОГО ПОЛДНИК	10,78	11,94	41,91	320,00	0,14	0,33	11,69	311,42	46,79	254,56	1,57								

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

5

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, 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)	54**	Огурцы свежие	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	184**	Коплеты домашние 85/5	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	207**	Макаронные отварные с маслом	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	261**	Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	
	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
всего (норма — не менее 500г):			21,98	26,95	79,99	644,00	62,80	0,30	13,57	70,29	72,23	247,71	8,14	

ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
	78**	Суп картофельный с горохом	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
	179**	Плов из говядины 70/130	23,13	19,20	28,24	359,00	262,00	0,09	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,04	0,03	13,51	14,11	45,21	1,13	
	ГП	Батон пшеничный	5,50	2,18	38,50	196,50	0,00	0,08	0,00	14,25	9,75	0,00	0,90	
	54-13кх	Напиток из шиповника с сахаром	0,60	0,20	15,20	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	0,53	
	всего(норма - не менее 700г):			36,33	26,28	107,52	802,92	537,00	0,43	96,96	100,70	110,21	357,49	7,55

ИТОГО ОБЕД														
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГПК№61	Блинчики со ступенным молоком 130/20	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	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):			14,90	13,35	51,02	362,05	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22

Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	Углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	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
	ТТК№61	Блинчики со стуженым молоком 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	ПП	Хлеб пшеничный	20	2,20	0,87	9,82	46,89	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36
	266**	Кавало с молоком	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
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	575												
		ИТОГО ЗАВТРАК	19,12	15,92	97,83	582,74	36,96	0,33	0,34	12,46	462,99	90,55	416,83	4,72	

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	44,00	30,50	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
	ТТК №47	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	37,78	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
	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
	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
	ПП	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
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	54-7хн	Компот из чёрной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	ПП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
			<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	1005		33,23	153,52	930,17	182,55	0,37	0,54	34,13	367,57	130,15	533,57
		ИТОГО ОБЕД	29,78	33,23	153,52	930,17	182,55	0,37	0,54	34,13	367,57	130,15	533,57	6,20	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
	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
			<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	330		9,91	297,20	72,90	1,63	0,42	8,58	180,98	21,76	108,16	4,36
			ИТОГО ПОЛДНИК	6,92	9,91	39,40	297,20	72,90	1,63	0,42	8,58	180,98	21,76	108,16	4,36

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины						Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	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		
	ТТК№44	Котлеты из куриного филе	90	9,60	5,40	14,98	145,20	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		
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	ПП	Хлеб пшеничный	27	2,00	0,24	14,24	63,30	0,00	0,00	0,01	0,00	5,40	3,78	17,55	0,30		
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
			всего (норма — не менее 500г):	547													
			ИТОГО ЗАВТРАК	20,20	13,23	87,49	499,50	18,41	0,17	0,15	9,06	83,67	108,91	250,96	5,22		
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,01	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	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98	
ТТК№37		Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	11,33	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43		
303*		Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43		
ПП		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		
ПП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	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		
ПП		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		
			всего (норма — не менее 700г):	980													
			ИТОГО ОБЕД	34,04	37,20	114,32	882,19	215,36	3,30	14,32	16,10	364,67	168,52	449,14	9,39		
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		
	ПП	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	0,39		
	54-7нн	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
	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		
		всего (норма — не менее 300г):	465														
		ИТОГО ПОЛДИК	18,40	23,67	37,35	436,86	345,97	0,12	0,57	31,84	143,90	40,50	290,11	5,69			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

8

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Прем 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	
																Завтрак (25% от суточной потребности)
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	Йогурт 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	48,24	0,25	0,20	0,62	166,80	75,60	279,60	2,22	
	ТТК №60	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	8,80	15,93	19,83	242	51,15	0,06	0,3	0,293	224,00	32,00	291	0,86	
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	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	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
		<i>всего (норма - не менее 500г)</i>	595	17,27	22,04	73,17	501,49	117,39	0,38	0,68	12,09	524,00	132,00	675,60	5,63	
		ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности)	45*	Салат из белочанной 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	
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94	
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66	
	ГП	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	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ГП	Сок яблочный	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	
	ГП	Вафли «золотые мю»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			<i>всего (норма - не менее 700г)</i>	775	25,75	25,00	131,68	809,07	139,09	0,19	0,37	19,35	88,87	85,50	241,67	4,70
			ИТОГО ОБЕД													
Полдник (15% от суточной потребности)	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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 №63	Чай с молоком	180	2,74	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	60,00	13,86	83,52	0,37	
	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	
		<i>всего (норма - не менее 300г)</i>	337,5	6,82	13,31	31,76	298,87	45,80	0,10	0,19	6,20	86,73	29,73	120,22	3,00	
		ИТОГО ПОЛДНИК														

Примечания	№ 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						
																калорий	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																					
Завтрак (25% от потребности)	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,4	35,53	36,55	18,08	1,02						
				ТТКС№45	200	12,40	9,36	33,45	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97				
				ГП	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75				
				ГП	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				
				261**	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23					
				всего (норма — не менее 500г):			510														
				ИТОГО ЗАВТРАК			17,47	10,13	80,21	607,68	63,56	0,10	2,68	3,95	103,62	95,06	256,15	4,30			
				Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54		
								66**	225	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
								ТТКС№48	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	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				
ГП	40	2,96	0,36					21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
287**	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				
54-7хн	180	0,27	0,09					7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32				
всего (норма — не менее 700г):			810																		
ИТОГО ОБЕД			34,37					24,07	105,28	755,28	328,75	0,23	0,26	49,76	178,92	89,72	283,51	4,19			
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Кубаночка»	30					2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02		
				ГП	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				
				231**	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				
				всего (норма — не менее 300г):			330														
ИТОГО ПОЛДНИК			8,30	9,40	52,40	330,00	40,00	0,13	0,36	11,40	270,50	47,00	236,00	3,42							

Р

Прем. вкл.	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	11**	Сыр поршнями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02		
	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	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	8,55	3,90	0,00	0,54		
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	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	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			всего (норма — не менее 500г):	615												
			ИТОГО ЗАВТРАК		16,66	23,60	85,50	608,70	0,10	14,10	4,61	409,44	44,12	180,70	3,18	
	Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
72**		Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74	
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**		Макаронные 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	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	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**		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	
			всего (норма — не менее 700г):	850												
			ИТОГО ОБЕД		28,10	36,14	107,06	817,78	178,81	0,42	17,77	220,26	112,62	402,64	9,50	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	Блинички со ступенчатым молоком 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	ГП	Йогурт 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53		
	54-13тх	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	0,48		
			всего (норма — не менее 300г):	455												
			ИТОГО ПОЛДНИК		13,39	11,65	76,07	441,35	88,20	0,18	0,21	72,14	45,36	185,12	2,58	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

11

Сезон: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут						
	Белок	Жиры	Углеводы	Вода		А.Р.е. т.ж.в./сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Латин	Росфо	Железо	Витамины		Минеральные вещества, мг/сут	
														В1.мг/сут	В2.мг/сут	Кальций	Латин
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	19,81	20,44	84,08		593,03	107	0,22	3,38	17,09	257,94	83,85	315,4	4,79				

Сезон: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут						
	Белок	Жиры	Углеводы	Вода		А.Р.е. т.ж.в./сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Латин	Росфо	Железо	Витамины		Минеральные вещества, мг/сут	
														В1.мг/сут	В2.мг/сут	Кальций	Латин
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	28,24	28,97	118,31		822,51	221	0,65	3,16	42	218,28	121	389	7,8				

Сезон: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут						
	Белок	Жиры	Углеводы	Вода		А.Р.е. т.ж.в./сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Латин	Росфо	Железо	Витамины		Минеральные вещества, мг/сут	
														В1.мг/сут	В2.мг/сут	Кальций	Латин
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	11,56	12,30	50,57		360,33	91,85	0,44	0,34	16,20	213,44	40,70	208	3,11				