

на сайте



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Н.С. Аكوпова

**Примерное двухнедельное цикличное меню (сезон: весна 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 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

01.02.2023
МО Туапсинский район

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: 1																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-1з	Сыр порциями	15	3,50	4,40		53,80	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	
	54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87	
	54-16к	Каша дружба	150	3,75	4,35	18,08	126,68	20,40	0,05	0,09	0,40	87,00	20,25	93,00	0,40	
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	18,03	70,33	0,00	0,00	0,01	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ГП	Печенье "Осенние узоры"	30	1,82	4,25	17,00	138,00									
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	13,30	0,03	0,13	0,52	111,00	31,00	107,00	1,07	
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			585												
ИТОГО ЗАВТРАК				21,65	20,81	81,23	612,56	135,10	0,17	0,46	11,03	380,01	85,36	400,64	5,77	
Обед (35% 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	
	ТТК№1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	11,21	6,45	138		0,05	0,05	12,62	60	20,7	39,2	0,68	
	ТТК№3	Филе птицы тушеное с овощами	200	5,98	2,53	18,32	137,77	11,00	0,12	0,1	8,20	37,30	43,00	135,80	1,50	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	39	2,65	0,47	13,10	66,61	0,00	0,06	0,03	0,00	17,56	18,34	58,79	1,47	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	30,06	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	54-13хн	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,77	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49	
	338*	Груши свежие	105	0,42	0,32	10,82	49,35	0,00	0,02	0,02	5,25	19,95	12,60	16,80	2,42	
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>			834												
ИТОГО ОБЕД				15,36	15,27	94,71	580,91	99,20	0,30	0,27	108,57	163,11	116,34	301,39	7,64	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№20	Сырники 130/20	150	13,23	10,19	15,63	225	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29	
	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>			350												
ИТОГО ПОЛДНИК				13,53	10,29	25,93	267,80	31,58	0,24	0,24	3,13	80,90	59,01	196,70	2,48	

Прим. пища	№ 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: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,4	39,6		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34
	235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	95	11,95	13,25	8,00	198,64	48,36	0,054	0,073	3,54	61,65	33,49	190,67	2,66
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95		0,02	0,02		2,42	19,01	60,60	19,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	18,03	70,32	0,00	0,00	0,01	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	338*	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,00	0,05	0,04	72,00	40,80	24,00	27,60	0,36
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52
			<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<i>675</i>											
ИТОГО ЗАВТРАК				21,70	21,90	100,74	679,07	48,36	0,18	0,19	82,35	147,28	112,01	366,26	25,97
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	56**	Икра кабачковая(из свежих кабачков)	60	1,64	4,30	8,72	79,80		0,02	0,02	2,80	54,56	10,86	33,48	0,44
	ТТК№4	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	0,06	4,66	60,00	70,48	28,46	1,64
	ТТК №2	Гуляш из говядины	100	8,00	11,06	2,89	221,00		0,03	0,10	0,92	21,18	22,03	154,15	3,06
	54-2гн	Макароны отварные с овощами	150	4,70	6,10	26,50	180,80	293,00	0,07	0,03	2,01	19,00	18,00	51,00	0,89
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,46	30,06	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,56
	54-7хн	Компот из смородины	200	0,30	0,10	8,40	35,40	3,06	0,01	0,01	24,00	9,60	8,10	8,60	0,36
			<i>всего(норма -не менее 700г)</i>	<i>788</i>											
ИТОГО ПОЛДНИК				24,63	26,57	99,21	800,63	296,06	0,35	0,25	34,39	186,95	149,64	350,40	8,00
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49
	338*	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	12,60	15,40	3,08
	ТТК№25	Чай с молоком	180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37
			<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	<i>370</i>											
ИТОГО ПОЛДНИК				7,73	10,08	35,75	295,70	68,00	0,12	0,24	15,31	191,60	35,91	194,92	3,94

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рети. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№5	Котлеты особые (говядина, кур филе)	90	6,50	19,47	6,00	175,00		0,10	0,10	0,21	50,00	28,00	154,80	2,14
	54-8г	Капуста тушеная	150	3,70	4,40	14,60	113,50	125,00	0,03	0,06	31,90	82,00	32,00	63,00	1,23
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,02	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	29	2,15	0,26	14,24	67,98	0,00	0,00	0,01	0,00	5,80	4,06	18,85	0,32
	тгк №50	Чай с шиповником	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
	338*	Груши свежие	107	0,43	0,32	11,02	50,29	0,00	0,02	0,02	5,35	20,33	12,84	17,12	2,46
	385*	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00		0,08	0,3	2,60	240,00	7,00	18,00	0,20
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			581/200												
ИТОГО ЗАВТРАК				21,00	29,93	78,89	616,50	213,20	0,28	0,56	112,06	419,29	98,36	312,15	7,78
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2		0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3
	112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,2		0,07	0,04	4,86	23,6	19,04	46,18	0,8
	ТТК№8	Запеканка картофельная с печенью(говяжьей)	200	5,06	13,42	32,34	298,75	1512,35	0,29	0,98	6,46	80	50,03	248,71	4,43
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,46	30,06	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,56
	54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,45		17,82	72,90	13,50			0,018	45,00	1,89	3,87	0,08
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ГП	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	
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>			968												
ИТОГО ОБЕД				18,18	20,65	129,78	795,08	1540,85	0,50	1,08	25,18	383,41	131,03	544,97	9,57
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Палочки считалочки»	30	1,81	3	22,2	123	0	0,013	0	0	8,7	6	27	0,61
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
	54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	17,30	0,04	0,17	0,68	143,00	34,00	130,00	1,09
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>			340												
ИТОГО ПОЛДНИК				7,39	14,05	43,03	332,40	57,30	0,09	0,21	60,68	188,10	60,00	183,00	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, 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)	54-13з	Салат из свеклы	60	0,83	2,7	4,6	45,6	0,68	0,08	0,02	2,28	20	11,25	21,75	0,7
	262*	Сердце говяжье в соусе	90	11,772	8,262	2,565	136,8	23,04	0,243	0,513	1,251	24,777	20,988	163,215	3,564
	54-11г	Картофельное пюре с маслом	180	3,84	6,24	23,76	167,28	28,56	0,14	0,13	12,24	46,80	33,60	100,80	1,24
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	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
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	13,30	0,03	0,13	0,52	111,00	31,00	107,00	20,00
			<i>всего(норма -не менее 500г):</i>	570											
ИТОГО ЗАВТРАК				23,08	20,52	58,77	516,73	65,58	0,53	0,82	16,29	215,59	109,05	435,91	26,47
Обед (35% 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
	54-1з	Сыр порциями	16	3,73	4,69	0,00	57,39	41,60	0,01	0,05	0,12	140,80	5,65	80,00	0,16
	ТТК №6	Суп из овощей	200	1,27	11,24	7,45	142,2		0,06	0,048	8,3	58	19,6	39,42	0,64
	280*	Фрикадельки из говядины в соусе	90	7,28	9,60	9,09	154,28	13,98	0,03	0,06	0,23	20,96	12,16	68,22	4,53
	303*	Каша вязкая перловая	150	3,00	4,16	21,36	135,00		0,03	0,02		13,40	12,79	104,84	0,58
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	27,05	105,49			0,01		9,00	6,30	29,25	0,50
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52
			<i>всего(норма -не менее 700г):</i>	889											
ИТОГО ОБЕД				23,07	30,76	104,94	783,18	55,58	0,27	0,28	83,15	311,17	115,67	416,54	10,82
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №30	Оладьи с повидлом 130/20	150	10,02	8,57	34,7	295,65	24,48	0,2	0,2	0,56	1,5	44,05	164,74	2,02
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	25,11	0,00	0,00	0,01	1,04	6,21	4,14	7,65	0,63
			<i>всего (норма -не менее 300г)</i>	330											
ИТОГО ПОЛДНИК				10,29	8,57	40,73	320,76	24,48	0,20	0,21	1,60	7,71	48,19	172,39	2,65

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	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,08	51,42		0,01	0,02	11,89	31,52	9,91	20,37	0,40	
	ТТК№7	Котлеты южные (говядина, свинина)	90	8,00	20,90	8,24	264,13		0,14	0,08	0,19	15,83	16,08	107,53	1,72	
	54-2гн	Макароны отварные с овощами	150	4,70	6,10	26,50	180,80	293,00	0,07	0,03	2,01	19,00	18,00	51,00	0,89	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ПП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	21,04	82,05	0,00	0,00	0,01	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	ТТК №16	Кисель из черной смородины	180	0,18	0,09	11,07	45,45	2,21	0,01	0,01	17,28	8,82	5,85	9,90	0,26	
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			535												
ИТОГО ЗАВТРАК					17,85	30,65	78,65	658,01	295,21	0,26	0,16	31,37	91,18	64,15	241,69	4,41
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,4	39,6		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34	
	81*	Борщ	200	1,27	3,88	6,85	73		0,02	0,03	8,74	42,02	18,5	36,88	0,88	
	ТТК№9	Сайда запеченная с картофелем	200	7,50	13,03	19,56	236,00		0,13	0,13	5,73	76,00	44,70	247,00	1,30	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05	
	ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	27,05	105,49			0,01		9,00	6,30	29,25	0,50	
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	54-13хн	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,77	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49	
	<i>всего (норма - не менее 700г):</i>			813												
ИТОГО ОБЕД					15,39	21,84	87,75	607,68	88,20	0,24	0,28	99,28	178,93	102,27	392,79	6,76
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-1о	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	
	58**	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,6	733,2	0,02	0,024	2,53	27,92	19,34	36,55	0,62	
	ПП	Хлеб пшеничный	32	2,35	0,29	19,23	75,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,40	4,48	20,80	0,35	
	ПП	Морс ягодный 0,2	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>			392												
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет					12,31	12,45	44,06	322,73	859,28	0,07	0,31	5,23	120,65	44,25	202,68	2,56

Прям пиши	№ 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: 6															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	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
	54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
	ТТК №10	Вареники с картофелем, с маслом	150	6,50	4,12	29,55	219,73	43,22	0,98	0,01		59,22	25,84	103,52	0,52
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	21	1,55	0,19	10,31	49,23	0,00	0,00	0,01	0,00	4,20	2,94	13,65	0,23
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,30	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	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
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			781												
ИТОГО ЗАВТРАК				24,01	17,31	91,64	656,52	160,92	1,16	0,51	2,33	528,53	95,69	538,21	3,01
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
	96*	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8		0,07	0,046	6,7	23,32	19,34	45,38	0,74
	ТТК №17	Биточек из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56	19,92	0,06	0,14	0,10	36,00	0,00	165,60	2,33
	303*	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,00	20,53	145,50		0,12	0,06		8,44	71,67	108,33	2,42
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	27,05	105,49			0,01		9,00	6,30	29,25	0,50
	338*	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
54-7хн	Компот из смородины	180	0,27	0,09	7,56	31,86	2,75	0,01	0,01	21,60	8,64	7,29	7,74	0,32	
<i>всего (норма - не менее 700г):</i>			853												
ИТОГО ОБЕД				29,25	28,76	103,93	775,53	22,69	0,33	0,34	37,90	141,01	138,77	437,01	10,08
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-4о	Макароны 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
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
	ГП	Сок в ассортименте(в промышленной упаковке) 0,2	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52
	<i>всего (норма- не менее 300г)</i>			450											
ИТОГО ПОЛДНИК				9,80	7,00	56,90	335,50	33,70	0,11	0,10	64,04	174,00	45,00	137,00	3,59

Прим 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: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,72	0,01	0,02	1,15	22	6,8	21	0,19
	ТТК №2	Гуляш из говядины	100	8,00	11,06	2,89	221,00		0,03	0,10	0,92	21,18	22,03	154,15	3,06
	54-11г	Картофельное пюре с маслом	180	3,84	6,24	23,76	167,28	28,56	0,14	0,13	12,24	46,80	33,60	100,80	1,24
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	18,03	70,32	0,00	0,00	0,01	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	17,30	0,04	0,17	0,68	143,00	34,00	130,00	1,09
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			690											
ИТОГО ЗАВТРАК				21,62	22,01	79,90	671,46	46,58	0,29	0,47	24,99	263,99	121,04	464,59	8,86
Обед (35% 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
	ТТК №1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	11,21	6,45	138		0,05	0,05	12,62	60	20,7	39,2	0,68
	235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	95	11,95	13,25	8,00	198,64	48,36	0,05	0,07	3,54	61,65	33,49	190,67	2,66
	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	28	1,90	0,34	9,41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	27,05	105,49			0,01		9,00	6,30	29,25	0,50
	410*	Ватрушка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,67	22,67	0,05	0,08	0,03	33,87	14,40	60,13	0,60
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52
	ГП	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
<i>всего(норма -не менее 700г):</i>			828/200												
ИТОГО ОБЕД				35,81	40,34	133,49	1026,37	71,03	3,30	14,30	33,59	452,58	150,31	492,16	10,21
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №30	Оладьи с повидлом 130/20	150	10,02	8,57	34,7	295,65	24,48	0,2	0,2	0,56	1,5	44,05	164,74	2,02
	338*	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	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
	<i>всего (норма - не менее 300г):</i>			490											
ИТОГО ПОЛДНИК				16,38	14,13	56,42	461,45	64,48	0,32	0,57	15,96	263,90	87,45	357,34	5,28

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: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	58**	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,6	733,2	0,02	0,024	2,53	27,92	19,34	36,55	0,62
	ТТК №21	Запеканка из творога	150	9,73	5,3	21,7	301,2		0,06	0,3	0,29	224	32	291	0,86
	ГП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	18,03	70,32	0,00	0,00	0,01	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	338*	Груши свежие	125	0,50	0,38	12,88	58,75	0,00	0,03	0,03	6,25	23,75	15,00	20,00	2,88
	ТТК №50	Чай с шиповником	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
			<i>всего (норма- не менее 500г)</i>	585											
ИТОГО ЗАВТРАК				16,23	9,43	87,39	611,06	841,40	0,16	0,44	81,17	318,58	84,65	411,89	5,92
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,80	0,42
	ТТК №18	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	0,06	4,66	60,00	70,48	28,46	1,64
	ТТК №19	Капуста тушеная с мясом птицы	200	13,80	8,20	10,40	182,90	49,50	0,07	0,09	34,00	88,00	74,00	148,00	1,86
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	27,05	105,49			0,01		9,00	6,30	29,25	0,50
	ГП	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
	54-бхн	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 700г):</i>	883											
ИТОГО ОБЕД				29,65	18,65	90,52	650,13	76,98	0,39	0,21	47,88	382,96	207,66	437,23	5,82
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
	338*	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
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	40,00	0,03	0,02		8,40	4,20	22,50	0,35
	ТТК №25	Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41
			<i>всего (норма- не менее 300г)</i>	380											
ИТОГО ПОЛДНИК				9,08	13,14	33,49	320,60	112,40	0,07	0,34	6,33	113,07	35,80	198,30	3,93

				белок	жир	углеводы		А,рег.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,75	46,2		0,02	0,02	10,83	10,64	10,47	19,1	0,5	
	ТТК№9	Сайда запеченная с картофелем	200	7,50	13,03	19,56	236,00		0,13	0,13	5,73	76,00	44,70	247,00	1,30	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	32,40	34,16	0,00	0,03	0,01	0,00	9,01	9,41	30,15	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	21,04	82,05	0,00	0,00	0,01	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	5,85	24,12	0,27	0,00	0,00	0,04	4,05	3,42	6,48	0,66	
	ГП	Снежок	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	
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		715												
ИТОГО ЗАВТРАК				17,69	22,26	103,20	575,53	40,27	0,26	0,51	18,00	346,70	100,90	505,48	3,80	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 20/40	60	2,88	3,89	3,23	59,3	31,21	0,02	0,09	3	25,5	8,1	48,5	0,72	
	ТТК№6	Суп из овощей	200	1,27	11,24	7,45	142,2		0,06	0,048	8,3	58	19,6	39,42	0,64	
	262*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	25,6	0,27	0,57	1,39	27,53	23,32	181,35	3,96	
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98	
	ГП	Пряники	34	2,11	3,50	25,90	143,50									
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05	
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	27,05	105,49			0,01		9,00	6,30	29,25	0,50	
	гтк№16	Кисель из черной смородины	180	0,18	0,09	38,97	110,30	2,21	0,01	0,01	17,28	23,45	5,85	9,90	0,26	
	ГП	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	
		<i>всего(норма - не менее 700г):</i>														
ИТОГО ОБЕД			997	34,75	40,05	148,20	1038,11	59,02	3,51	14,77	31,97	407,06	113,24	454,10	9,11	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	150	5,3	5,4	28,7	184,5	26,4	0,05	0,15	0,61	149	28	134	0,42	
	ГП	Хлеб пшеничный	53	3,92	0,45	30,06	117,21			0,01		10,00	7,00	32,50	0,55	
	54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	17,30	0,04	0,17	0,68	143,00	34,00	130,00	1,09	
		<i>всего (норма - не менее 300г):</i>		403												
ИТОГО ПОЛДНИК				13,82	9,45	71,36	402,11	43,70	0,09	0,33	1,29	302,00	69,00	296,50	2,06	

			белок	жир	углеводы		А, рети. 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)	ТТК №26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	3,84	12,12	151,68		0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
	303*	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,00	20,53	145,50		0,12	0,06		8,44	71,67	108,33	2,42
	70*	Огурцы консервированные	25	0,20	0,03	0,43	2,50	0,00	0,00	0,03	0,88	5,75	3,50	6,00	0,15
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	21,04	82,05	0,00	0,00	0,01	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	25,11	0,00	0,00	0,01	1,04	6,21	4,14	7,65	0,63
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			600											
ИТОГО ЗАВТРАК				15,70	9,82	76,67	488,00	0,00	0,24	0,22	12,48	78,81	162,22	313,47	7,78
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2		0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3
	81*	Борщ	200	1,27	3,88	6,85	73		0,02	0,03	8,74	42,02	18,5	36,88	0,88
	392*	Пельмени мясные отварные с маслом	200	20,59	12,15	35,17	332,68	40,68	0,16	0,16	0,38	23,80	36,27	125,07	0,95
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,44	0,44	12,10	61,49	0,00	0,05	0,03	0,00	16,21	16,93	54,27	1,35
	ГП	Хлеб пшеничный	48	3,55	0,44	28,86	112,53	0,00	0,00	0,01	0,00	9,60	6,72	31,20	0,54
	338*	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	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52
ГП	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	
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>			1044												
ИТОГО ОБЕД				35,67	23,67	124,02	838,70	40,68	3,30	14,28	23,06	374,83	119,82	313,42	9,84
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №23	Пудинг творожный(запеченный)	150	11,4	13,05	66,0	288,09		0,06	0,3	0,29	240,25	32	291	0,86
	ГП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	
	ГП	Морс ягодный 0,2	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>			370												
ИТОГО ПОЛДНИК				12,20	16,15	77,00	362,89	24,08	0,08	0,33	2,89	271,25	43,10	313,00	1,05

СЕЗОН: ВЕСНА

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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
<i>Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i>	20,21	20,73	82,95	604,23	180,7	0,94	3,17	49	279,00	102	384	9,8

СЕЗОН: ВЕСНА

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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
<i>Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i>	27,80	28,42	115,12	825,92	239	1,85	7,44	53	369,00	138	433	8,9

СЕЗОН: ВЕСНА

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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
<i>Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i>	11,18	11,45	49,23	343,89	132	0,14	0,29	11	167,00	49	222	3