

Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 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

24.07.2023
МО Туапсинский район



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комитет социального питания»
Ш.С. Научева

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: 1																										
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				11**	Сыр порлирами	15	3,48	4,43		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		0,01		2,4		3	0,02								
				143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5	77	1								
				117**	Каша вязкая молочная овсяная	150	5,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23								
				ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34		0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75								
				ТП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94			0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44								
				262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36								
				231**	Труши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30								
				всего (норма — не менее 500г):											555											
				ИТОГО ЗАВТРАК											19,49	25,17	81,13	625,44	219,95	0,26	0,45	8,87	313,29	90,86	400,79	6,25
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Оуруца свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30								
				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 №1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30								
				210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01								
				ТП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05								
				ТП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,35	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55								
				236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94								
				всего(норма - не менее 700г):											788											
				ИТОГО ОБЕД											17,24	16,16	101,62	687,32	41,80	0,33	0,37	28,39	124,60	102,64	399,89	7,09
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТК№30	Омлет 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								
				382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48								
				всего (норма — не менее 300г):											350											
				ИТОГО ПОЛДНИК											12,53	8,71	48,15	345,42	42,88	0,26	0,39	2,15	167,22	65,39	289,30	2,50

2

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: 2																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления 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	
	ТТКС№2	Плов из курицы 70/130	200	10,40	8,97	26,08	205,10	0,00	0,11	0,13	6,03	16,35	54,04	175,33	4,37	
	ТП	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	
	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	
	ТП	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	
	всего (норма — не менее 500г):			520												
ИТОГО ЗАВТРАК				20,78	14,69	77,78	499,30	119,80	0,26	0,53	17,93	281,76	109,05	427,07	6,30	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28	
	78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
	ТТКС№3	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	200	8,00	13,00	18,30	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24	
	ТП	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	
	ТП	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	
	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	
	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	
	всего(норма - не менее 700г)			838												
					20,68	20,16	99,28	792,24	219,45	0,52	0,63	107,95	149,93	143,37	485,65	9,46
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности и потреблени я 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	
	ТТКС№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	
	338*	Яблоки свежие	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,00	0,04	0,03	12,50	20,00	11,25	13,75	2,75	
	всего (норма — не менее 300г):			355												
ИТОГО ПОЛДНИК				7,67	10,02	34,28	288,65	68,00	0,12	0,24	13,81	189,20	34,56	193,27	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		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
42**	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23	439,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636			
ТТК №21	Запеканка из творога	150	8,3025	12,93	13,2975	210	51,15	0,06	0,3	0,2925	224,0025	32,0025	291	0,8625			
ПП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00				
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			
264**	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			
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 ЗАВТРАК				17,82	19,41	72,37	488,00	531,07	0,21	0,65	14,31	419,19	97,24	509,85	3,43		
				всего (норма — не менее 500г):													
Обед (35% от суточной потребности потребления 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			
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			
491*	Чахохбили 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30											
303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	158,00		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98			
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	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	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			
231**	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			
ПП	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				25,84	26,30	130,05	865,30	134,61	3,25	14,19	25,76	385,84	113,43	278,79	7,86		
				всего (норма — не менее 700г):													
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
ПП	Печенье «Осенние узоры»	60	3,62	6	44,4	246			0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16		
ПП	Йогурт 2,5 % жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30		
338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00											
				всего (норма — не менее 300г):													
ИТОГО ПОЛДНИК				8,72	9,96	69,16	406,00	15,00	0,09	0,03	60,90	220,00	42,50	165,50	0,46		

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: 1 // ДЕНЬ: 4																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44	
ТТК №27	Сайда, тушеная в томате с овощами 4/5/5	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 пропаренный	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	0,02	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	0,02	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	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	
всего (норма - не менее 500г):					540											
ИТОГО ЗАВТРАК					14,21	14,49	79,16	489,95	82,75	0,14	0,13	9,24	65,58	71,70	273,56	2,91
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
36**	Салат из свежих 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 №26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	12,12	110,00	0,06	0,06	0,07	0,06	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
216**	Капуста тушеная свежая	150	3,11	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	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,22	0,51	27,99	134,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	11,40	7,98	37,05	0,63	
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		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
всего (норма - не менее 700г):					973											
ИТОГО ОБЕД					26,09	26,64	111,45	801,50	256,10	3,26	14,29	62,26	507,93	155,44	342,14	6,78
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ТТК №20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	10,19	24,63	215	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	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
всего (норма - не менее 300г):					350											
ИТОГО ПОЛДНИК					15,63	15,19	46,23	368,00	67,50	0,31	0,57	2,03	307,90	77,91	366,70	2,49

Присл 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					Кальций	Магний	Фосфор	Железо

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		ПП	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
		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
		ПП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
		ПП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62								
		всего (норма — не менее 500г):		624	21,70	23,66	92,20	664,40	212,74	0,16	0,49	5,65	436,23	63,00	436,70	2,76

ИТОГО ЗАВТРАК

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		54**	Орushi свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	6	0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3
		ТТК №23	Суп-лапша с курицей 200/25	225	2,05	7,53	11,17	93	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	23,99	35,29	449,00	262,00	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
		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
		270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,00	0,00	0,00	100,00	21,34	3,44	34,00	0,64
		231**	Нектарини	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 700г):		858	32,42	32,70	111,01	835,78	365,60	0,27	0,35	115,58	120,25	109,47	436,68	7,12

ИТОГО ОБЕД

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		42	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23,4	439,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636
		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
		ПП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32			0,01		6,00	4,20	19,50	0,33
		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
		всего (норма - не менее 300г):		390	11,61	12,47	35,64	286,85	566,00	0,08	0,34	5,32	106,72	42,86	191,54	2,56

ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет

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: 2 // ДЕНЬ: 6															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порширам	15	3,48	4,43		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	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	3
	ТТК№24	Блинчики со сложенным молоком 130/20	150	8,15	5,26	17,33	177,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	1,57
	ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	106,00	0,00	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,00	21,96	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00								
всего (норма — не менее 500г):				19,11	20,93	65,18	556,00	100,96	0,26	0,42	11,67	414,69	75,70	381,58	4,86
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед(35% от суточной потребности потребления 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
	78**	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,22	13,22	118,00	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
	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	158,00		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98
	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
	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
	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		973	28,22	26,48	122,33	803,00	202,20	0,48	0,58	20,78	369,87	140,13	535,91	7,36
всего(норма не менее 700г):				28,22			803,00	202,20				369,87	140,13	535,91	7,36
ИТОГО ОБЕД															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-40	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
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
				450	8,94	7,08	61,18	364,70	33,70	0,10	0,09	34,04	156,00	25,58	119,94
ИТОГО ПОЛДНИК				8,94	7,08	61,18	364,70	33,70	0,10	0,09	34,04	156,00	25,58	119,94	3,11

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: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	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**	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
	ТП	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
	ТП	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
	ТП	Печенье	30	2,18	5,10	20,40	138,00								
	ТП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	12,60	7,20	12,60	0,00
	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
всего (норма — не менее 500г):			760												
ИТОГО ЗАВТРАК				26,37	24,00	105,23	664,00	35,65	3,15	14,11	10,12	302,83	70,39	219,67	4,69
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	10,4	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
	ТТКС№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	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ТП	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
	ТП	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
	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
	ТП	Вафли «Золотые морс»	30	3,60	0,60	29,10	111,00								
	231**	Гречи свежые	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
всего(норма- не менее 700г):			903												
ИТОГО ОБЕД				20,30	19,92	118,25	703,50	78,28	0,33	0,31	49,57	165,90	126,49	380,78	7,09
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТКС№30	Омлеты с помидором 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
	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
всего (норма- не менее 300г):			490												
ИТОГО ПОЛДНИК				14,81	10,73	52,29	392,62	58,48	0,32	0,57	15,96	277,40	87,45	357,34	5,28

белок	
жир	
углеводы	
А,рет.экв/сут	
В1,мг/сут	
В2,мг/сут	
С,мг/сут	
Кальций	
Магний	
Фосфор	
Железо	

[illegible]

Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ														
16**	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,4	40		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34
108*	Суп картофельный с кашками 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
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
216**	Капуста тушенная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22
ГП	Хлеб ржаной-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	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
54-13хн	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
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
		973												
ИТОГО ОБЕД			30,24	40,75	98,89	888,80	282,24	3,35	14,35	115,75	410,27	107,47	363,57	8,82
всего (норма — не менее 700к):														

[illegible]

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛ: ДИЧ

	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 (наличие — 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: наличие (5% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,85	12,01	51,91	369,82	109	0,19	0,31	16	205,00	56	251	3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 701031612826891639560652498134944806191634741009

Владелец Варельджан Карина Аликовна

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025