

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение

Ф.И.О. Руководителя

Подпись Руководителя:

МП

УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации

«Комбинат социального питания»

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

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность*, г			Энергетическая ценность*, ккал	Витамины				Минеральные вещества*, мг/сут					
			Белок*	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мкг	В2, мкг	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Прем пищи	Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	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	3	0,02
		143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0,00	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
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
		ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
		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
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	338*	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 500г):			545	18,75	25,18	74,26	602,00	219,95	0,27	0,43	13,87	308,29	86,46	389,29	6,04
	ИТОГО ЗАВТРАК															
	306*	Горошек консервированный	60	1,73	4,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42	
	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	
	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	
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	5,39	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,97	0,35	9,74	49,53	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09	
	ГП	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	
	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	
	ГП	Вафли «золотые мед»	15	1,80	0,30	11,25	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего(норма -не менее 700г):			789	20,42	21,63	118,87	773,05	61,04	0,35	0,38	31,27	129,20	106,82	420,20	7,24
	ИТОГО ОБЕД															
	ИТОГО ПОЛДНИК															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№30	Оладьи 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	0,18	1,58	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	0,38	2,14	167,22	65,39	289,30	2,50	

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от потребности суточной пищи)	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№2	Плов из курицы80/170	200	6,10	6,53	19,38	205,10	7,98	0,11	0,13	6,03	16,35	54,04	175,33	4,37
	ГП	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
	ГП	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
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1 шт.	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
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,32	0,21
ИТОГО ЗАВТРАК			650	15,89	11,26	77,51	517,18	23,70	0,20	0,19	8,11	251,22	99,61	397,49	6,11
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															

Обед (35% от суточной потребности потребления)		пищевых веществ												
47*		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 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
ТТК№-40	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	200	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	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	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
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
338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
	всего(норма - не менее 700г*)	840												
	ИТОГО ОБЕД		21,24	21,73	108,40	809,78	97,20	0,52	0,43	109,59	167,38	144,87	492,06	9,66

ПОДЛИННИК (15% от суммарной подверженности гниванию веществ)	3*	50	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49
	ТТК№25	200	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*	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
	Яблоки свежие													
всего (партия — не менее 300кг):		400												
ИТОГО ПОДЛИННИК			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/кжл/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)				пищевых веществ)													
143**	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0.18	0.00	22	5	77	1			
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			
ТТ1	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			
ТТ1	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			
ТТ1	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**	Гречишк свежее	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			
всего (норма — не менее 500г):		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)																	
ТТ1	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*	Чайовники 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			
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			
ТТ1	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	1.55			
ТТ1	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			
ТТ1	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 700г):		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)																	
ТТ1	Печенье «Сердце Кубани»	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			
ТТ1	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			
всего (норма — не менее 300г):		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			

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)	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	0,02	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				14,57	14,46	82,25	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 свежих овощей 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	0,07	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	47	4,41	0,53	29,23	139,96	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	11,91	8,33	38,70	0,66	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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		
	всего(норма - не менее 700г):			975													
	ИТОГО ОБЕД				26,28	26,66	114,23	819,54	256,10	3,26	14,29	62,26	508,44	155,79	343,79	6,81	
	ТТК №20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	9,36	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	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20		
всего (норма - не менее 300г):			350														
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	Фосфор	Железо							
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**	Хлобы 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				
				всего (норма - не менее 500г):			621															
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				
				ГП К.М36	Суп-лапша с курицей 200/25	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				
всего(норма- не менее 700г):			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 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				
				всего (норма- не менее 300г):			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	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)	1**	Сыр порционный	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	3	0.02	
	ТКС№24	Вялички со сгущенным 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	0.00	0.02	0.00	9.00	6.30	29.25	0.50	
	266**	Какао 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	9.80	47.00	0.00	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	75.70	381.58	4.87	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	47*	Салат из квашеной капусты	60	1.2	3.09	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**	Пюреги 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	92.14	1.20	
	303*	Каца пшеничная вязкая	150	4.00	5.00	23.94	158.00	0.00	0.11	0.02	0.00	10.97	29.90	83.47	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	0.00	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 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	
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	Макароннй отварной 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	Железо
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**	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
	ГП	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
	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 Кухани»	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	37,80	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
	всего (порция – не менее 500г):		766												
	ИТОГО ЗАВТРАК		26,66	25,27	114,95	751,40	29,66	3,15	14,14	11,68	316,63	70,99	224,17	5,71	
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	43,68	0,98
	ГП К №27	Сайда, тушенная 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
	54-60н	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 мед»	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**	Груши свежие	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
	всего (порция – не менее 700г):		860												
	ИТОГО ОБЕД		20,18	16,35	111,42	675,58	162,48	0,31	0,30	38,97	159,06	118,85	369,55	6,95	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП К №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
	всего (порция – не менее 300г):		500												
ИТОГО ПОЛДНИК		14,85	10,77	53,27	397,32	58,48	0,33	0,57	16,96	279,00	85,55	361,24	5,50		

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: 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**	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			
	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			
	ТТК№50	Чай с липовником	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			
всего (порция — не менее 500г):				819	28,73	33,33	96,49	799,77	145,72	3,27	14,22	85,75	314,92	70,92	244,60	8,66		
ИТОГО ЗАВТРАК																		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
	36**	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	45,38	0,74			
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	149,45	2,19			
	ТТК№37	Мясое 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	86,60	1,01			
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	42,20	1,05			
	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	31,20	0,53			
	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			
	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			
всего (порция — не менее 700г):				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		
ИТОГО ОБЕД																		
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
	ТТК№20	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			
всего (порция — не менее 300г):				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		
ИТОГО ПОЛДНИК																		

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 (супронуи) 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 (факт) — 25% от суточной 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												
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (супронуи) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	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
	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (факт) — 35% от суточной 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 (подбик — 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: подбик (15% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,63	11,58	50,59	362,25	68,16	0,19	0,31	16,64	200,15	54,12	247	3,17