



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации

«Комбинат социального питания»
Ш.С.Наточев



Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон: осень 2024г) для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общественные 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

24.07.2024

МО Туапсинский район

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		А-рет-акв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор			
Завтрак (25% от суточной потребности)	ПП	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	
	ТТК №61	Блинчики со сливочным маслом 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09		
	ПП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72		
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	0,00		
	ПП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	1,4	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
			всего (норма — не менее 550г):	637,5													
			ИТОГО ЗАВТРАК	24,09	24,35	107,13	715,45	0,00	0,29	14,21	2,22	418,98	63,98	222,15	4,02		
	Обед (35% от суточной потребности)	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,92	0,73	
		ТТК №47	Суп-пюре с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
		184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
210**		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,57	33,50	103,91	1,21		
ПП		Хлеб ржанос-пшеничный	43	2,92	0,52	14,45	73,44	0,00	0,06	0,04	0,00	19,37	20,23	64,80	1,61		
ПП		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		
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		Вафли «золотце мюль»	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		
231**		Нектарина	120	1,08	0,12	11,40	54,00	0,00	0,05	0,10	12,00	24,00	19,20	40,80	0,72		
			всего(норма — не менее 800г):	1087													
		ИТОГО ОБЕД	33,50	45,56	183,10	1143,47	297,77	0,56	0,50	43,92	192,69	144,32	479,48	9,71			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	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		
	266**	Кавказ с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48		
	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 350г):	350													
		ИТОГО ПОЛДНИК	10,88	13,54	41,28	359,40	97,30	1,69	0,60	12,66	317,42	37,94	223,76	4,38			

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы	А, рт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Зачтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	1,30	3,25	6,45	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	8,63	8,24	8,10	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
	303*	Каша вязкая гречневая	5,49	6,00	24,62	174,60	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
	ГП1	Хлеб ржанно-пшеничный	1,97	0,35	9,74	49,53	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09	
	ГП1	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	95,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ГП1	Сок яблочный	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	231**	Нектарина	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 550г):	749											
		ИТОГО ЗАВТРАК	22,25	18,30	99,51	606,31	0,29	0,23	32,83	112,56	108,72	342,19	6,50	
	Обел (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	13,3	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
108*		Суп картофельный с клецками	3,56	4,59	18,79	143,75	0,01	0,08	5,75	33,4	25,55	72,23	1,18	
ТТКС-46		Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,31	36,30	37,75	72,11	338,11	5,50	
ГП1		Хлеб ржанно-пшеничный	2,92	0,52	14,45	73,44	0,06	0,04	0,00	19,37	20,23	64,80	1,61	
ГП1		Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
54-7*ч		Компот из красной смородины	0,30	0,10	8,44	33,33	3,06	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36	
231**		Апельсины свежие	0,56	0,42	14,42	65,80	0,00	0,03	7,00	26,60	16,80	22,40	3,22	
		всего (норма — не менее 800г):	1033											
		ИТОГО ОБЕД	22,14	27,39	119,80	954,83	157,11	0,48	90,55	150,68	170,05	584,15	13,11	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		11**	Сыр порционными	3,48	4,43	0,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	3,05	5,2	38,04	21,32	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48	
	ГП1	Хлеб пшеничный	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	ГП1	Хлеб ржанно-пшеничный	1,02	0,18	5,04	25,62	0,00	0,02	0,00	6,76	7,06	22,61	0,56	
	236**	Компот из свежих яблоков (яблоков)	0,14	0,14	23,09	102,60	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
		всего (норма — не менее 350г):	440											
	ИТОГО ПОЛДНИК	9,17	10,13	77,99	440,43	0,06	0,12	0,92	161,69	41,26	180,99	2,26		

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевода		А-ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Общая 35% от суточной потребности	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
		Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
		Макарон отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
		Хлеб ржанно-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	
		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	
		Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	
		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 350г):			740											
		Итого заВТРАК			26,85	30,55	98,82	778,16	76,45	0,36	0,22	15,59	88,16	91,65	309,59	9,51
		Суточная потребность	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26
Суп картофельный с горохом	250			5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
Плов из говядины 85/165	250			28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51	
Хлеб ржанно-пшеничный	42			2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58	
Батон пшеничный	50			5,50	2,18	38,50	196,50	0,00	0,08	0,00	0,00	14,25	9,75	0,00	0,90	
Напиток из шиповника с сахаром	200			0,60	0,20	15,20	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,55	
всего(норма — не менее 800г):				892												
Итого ОБЕД				44,48	32,34	123,43	951,96	680,00	0,54	0,37	105,57	125,10	141,70	459,38	9,47	

ПОДЛИНКА	суповой потребности	суповых веществ	ТТК, №61	386*	Блинчики со слущеным маслом 170/50	200	3,80	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
всего (норма — не менее 350г):			400															
Итого ПОДЛИНКА			17,93	16,13	65,36	449,40	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29				

Премия линии	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Целевая 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	Клетчатка		
Зантрак (25% от суточной потребности)	ПП	Икра кабачковая	100	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
		Котлеты из куриного филе	100	10,60	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38			
		Макаронные изделия с маслом	180	6,62	31,73	201,60	22,08	0,00	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33			
		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
		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		
		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		
		всего (норма — не менее 550г):			630												
		ИТОГО ЗАВТРАК			24,32	16,86	105,25	622,99	22,10	0,21	0,20	11,72	109,28	131,26	309,91	5,87	
		Объем 35% от суточной потребности	ПП	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
				Борщи с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,95	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100			15,94	20,97	11,33	251,55	55,56	0,96	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43		
Каша овсяная гречневая	180			5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18		
Хлеб ржаной-пшеничный	48			3,26	16,13	81,98	0,00	0,07	0,05	0,00	21,62	22,58	72,34	1,80			
Батон пшеничный	53			5,83	2,31	40,81	208,29	0,00	0,08	0,00	0,00	15,11	10,34	0,00	0,95		
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		
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 800г):				1131													
ИТОГО ОБЕД				39,68	41,37	147,12	1082,92	235,51	0,45	14,30	20,20	396,32	156,41	467,00	9,77		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ПП	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,70	332,08	3,71		
		Хлеб пшеничный	16	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	10,40	0,18		
		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		
		Яблочный сок	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 350г):			496												
ИТОГО ПОЛДНИК			22,04	31,11	28,94	484,31	466,38	0,15	0,73	31,92	177,53	44,14	360,78	6,40			

Премия	Наименование блока	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут																	
			белок	жир	углеводы	А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка														
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																											
Завтрак (25% от потребности)	Наименование блока	Масса порции, г	белок	жир	углеводы <td rowspan="10">Энергетическая ценность, ккал</td> <td rowspan="10">В1, мг</td> <td rowspan="10">В2, мг</td> <td rowspan="10">С, мг</td> <td rowspan="10">Кальций</td> <td rowspan="10">Магний</td> <td rowspan="10">Фосфор</td> <td rowspan="10">Клетчатка</td>	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка														
														Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,00	0,00	186,00	22,50	142,50	0,16	
														ТТК №60	200	10,46	18,52	23,30	284	61,38	0,36	0,351	268,80	38,40	349,2	1,035	
														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	
														264**	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**	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
														231**	655	19,99	24,99	84,24	571,60	96,38	0,19	0,56	12,55	602,58	88,10	612,20	3,86
														Итого завтрак													
														всего (норма - не менее 550к)													
														Обед (35% от потребности)	Наименование блока	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47														
108*	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	23,35	72,23	1,175														
ТТК №59	100	11,00	13,40	17,80	256,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
334	180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	33,10	99,72	0,79														
ГП	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58														
ГП	49	3,63	0,44	24,06	114,88	0,00	0,00	0,02	0,00	9,80	6,86	31,85	0,54														
ГП	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	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														
ГП	916	29,14	28,44	151,26	940,57	224,80	0,24	0,18	27,51	115,35	109,35	307,99	5,81														
Итого обед																											
всего (норма - не менее 800к)																											
Полдник (15% от потребности)	Наименование блока	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка														
														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	
														1*	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65
														ТТК №63	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**	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																											
всего (норма - не менее 350к)																											
Итого																											
всего (норма - не менее 1700к)																											

Прем пищи	Код рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Целевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,37	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
	ТТКС845	Плов из курицы 80/170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
	ПП	Хлеб ржаное-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	
	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	2,52	0,21	
		всего (норма — не менее 350г):	600													
		ИТОГО ЗАВТРАК		22,93	12,61	104,87	806,70	40,90	0,22	4,41	13,23	111,02	149,44	323,03	8,93	
	Обед 35% от суточной потребности	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
		66**	Ши из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83
		ТТКС38	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25
ПП		Хлеб ржаное-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58	
ПП		Хлеб пшеничный	49	3,63	0,44	24,06	114,88	0,00	0,00	0,02	0,00	9,80	6,86	31,85	0,54	
ТТКС57		Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33	0,39	
287**		Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90	
		всего (норма — не менее 800г):	991													
		ИТОГО ОБЕД		41,13	28,78	127,28	914,12	435,61	0,29	0,31	65,90	215,55	172,98	344,68	5,38	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		ПП	Печенье «Субботочка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
	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	
	231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
		всего (норма — не менее 350г):	350	8,38	9,48	54,36	339,40	40,00	0,14	0,36	13,40	273,70	48,80	238,20	3,86	
	ИТОГО ПОЛДНИК															

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Премия	№ рецептуры	Наименование блюда	Месяц порции, г	линейная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут														
				белок	жир	углеводы	А.ркт. 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)	11**	Сыр порridge	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	15	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03												
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48												
	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	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												
	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												
	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												
				690																							
				Итого завтрак											17,77	27,64	94,02	684,90	125,25	0,08	14,14	4,61	416,07	55,66	239,09	3,59	
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70											
72**		Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93												
184**		Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60												
207**		Макаронные отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33												
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50												
ГП		Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50												
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**		Апельсины свежие	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99												
			Итого обед											32,90	42,84	128,04	982,37	214,77	0,51	0,48	24,09	268,44	140,17	482,91	11,68		
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ГП	Блинчики со ступеным молоком 170/50	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09											
	ГП	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												
	54-13х	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	2,70	0,48												
				Итого полдник											16,42	14,43	90,41	528,70	103,20	0,29	0,25	73,09	353,62	73,12	346,83	2,73	

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Жировая 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 суточной потребности в питательных веществах)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	187**	Телятина мясная (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18
	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	34	2,52	0,31	16,69	79,71	0,00	0,00	0,02	0,00	6,80	4,76	22,10	0,37
	ГП	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
	231**	Яблоки свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	0,00	0,04	0,03	14,50	23,20	13,05	15,95	3,19
		Яблоки свежие	789	20,70	16,12	96,57	576,55	24,70	0,32	0,21	26,51	122,31	106,47	333,31	9,10
		всего (норма — не менее 550г)													
		ИТОГО ЗАВТРАК													
Обед (35% от суточной потребности в питательных веществах)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ГП	Плов из курицы 80/170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	26	1,92	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**	Напитки	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 800г)													
		ИТОГО ОБЕД													
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в питательных веществах)	ГП	Макарон отварные с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	1,68	14,67	133,33
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,07	0,05	0,00	20,27	21,17	67,82	1,69
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
54-7ш		Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,56
ГП		Вафли слоистые медь	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
		всего (норма — не менее 350г)													
		ИТОГО ПОЛДНИК													
		всего (норма — не менее 550г)													

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		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 (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23,00	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5	
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	23,04	23,01	100,01	699,00	127	0,25	3,01	22,48	263,14	96,57	367	6,22	

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		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 (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3	
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	31,51	33,30	134,05	965	277	0,68	3,90	51,97	255,80	146	463	9,3	

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		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 (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7	
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	14,67	14,48	60,69	423,95	119	0,41	0,38	23,61	251,05	47	248	3,6	