

Составлено

МБОУ СОШ № 28

ММ



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации

«Комбинат общественного питания»
ЦПС Натучева



Основное (организованное) Двухнедельное циклическое меню (сезон:осень 2024г)

для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет,ОВЗ , инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед,полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 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

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пшеница		Пшеница		Пшеница		Пшеница		Пшеница		Пшеница		Пшеница		Минеральные вещества, мг/сут
			Белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, р/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК№61	Блинчики со ступенным молоком 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	0,00	0,00	0,00
ГП	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	0,00	8,55	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	19,96	21,13	86,59	588,80	0,00	0,22	14,16	2,17	376,69	48,10	171,74	3,32			
		ИТОГО ЗАВТРАК															
19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	0,00	0,02	0,02	0,02	11,40	9,62	20,35	0,44	0,00	0,00	0,00
ТТК №47	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	37,78	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	25,04	119,57	0,00	0,00	0,03	0,00	10,20	7,14	33,15	0,55	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00
ГП	Вафли «золотые мед»	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	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00
		<i>всего(норма — не менее 700г):</i>	28,73	38,24	162,45	1000,66	224,15	0,45	0,36	34,84	157,77	112,47	379,20	9,76			
		ИТОГО ОБЕД															
		ИТОГО ПОЛДНИК															
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	0,00	0,00	0,00
266**	Каша 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	0,00	0,00	0,00
231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	0,00	0,00	0,00
		<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	11,38	13,24	40,98	357,40	97,30	1,70	0,66	12,66	321,42	44,94	246,76	2,78			
		ИТОГО ПОЛДНИК															
		ИТОГО ОБЕД															
		ИТОГО ПОЛДНИК															

Прем лица	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, кДж	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углевод		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 4/3/4/5	90	7,77	7,42	7,29	127	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20	
	303*	Капша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,96	0,24	7,20	34,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
ИТОГО ЗАВТРАК всего (норма — не менее 300г):			660	19,34	15,08	89,48	523,42	0,25	0,48	25,83	94,60	133,15	314,13	7,10	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, кДж	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углевод		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Итого обед	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54	
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94	
	ТТКС№46	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	200	8,00	16,90	26,82	398,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13	
	ПП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	25,04	119,57	0,00	0,03	0,00	10,20	7,14	33,15	0,56	
	54-7хл	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
Итого обед			871	17,99	21,90	97,15	775,57	0,43	0,42	70,74	116,63	130,92	461,53	10,03	

Ужин (15% от суточной потребности пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, кДж	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углевод		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Итого ужин	182	Капша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36	
	11**	Сыр порционные	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	ПП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
Итого ужин			395	8,78	8,95	71,08	398,49	0,06	0,11	0,92	162,47	38,49	172,70	2,33	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Мясная порция, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	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	
Завтрак (25% от потребности суточной потребности пищевых веществ)	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78	
	ТТК№65	Хлопья кукурузные с молоком 140/20	160	5,17	4,74	18,64	236,70	26,13	0,07	1,80	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47	
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	ГП	Прилики	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
	Итого завтрак			544	26,68	33,59	70,73	743,99	387,35	0,19	0,89	3,21	404,37	58,05	485,58	3,60
	Обед (35% от потребности пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,4	40,00		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34
		62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
		ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
		303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
54-7хн		Компот из чёрной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
ГП		Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
Итого обед			970	23,05	26,52	90,38	749,53	149,35	0,27	14,27	36,73	350,17	115,42	414,33	7,60	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ТТК№64	Макаронные отварные с сыром	150	13,2	6,8	29,7	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,01	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	Итого полдник			460	15,88	7,55	63,74	361,04	33,70	0,08	0,09	5,07	160,86	28,46	138,02	3,61

4

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо							
Завтрак (25% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50							
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66							
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75							
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33							
	ТТК №50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50							
		всего(норма - не менее 300г):	540																		
		ИТОГО ЗАВТРАК	19,38	22,72	89,85	629,98	0,10	0,14	84,00	49,70	56,33	154,84	2,74								
	Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77						
		72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74						
ТТК №44		Котлеты из куриного филе	90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24							
210**		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01							
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13							
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55							
ГП		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40							
231**		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20							
		всего(норма - не менее 700г):	880																		
		ИТОГО ОБЕД	24,22	21,12	113,77	701,93	0,37	0,34	42,69	237,23	156,59	365,05	9,03								
Полдник (15% от суточной потребности)	3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49							
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48							
	231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60							
		всего(норма - не менее 300г):	350																		
		ИТОГО ПОЛДНИК	10,78	11,94	41,91	320,00	0,14	0,33	11,69	311,42	46,79	254,56	1,57								

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

5

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			бюрок	жир	углеводы		А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5														
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	184**	Котлеты домашние 85/5	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	207**	Макаронные отварные с маслом	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	7,20	34,00	0,40	0,03	0,02	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	261**	Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	
	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	9,00	11,00	2,20	
всего (норма — не менее 500г):			21,98	26,95	79,99	644,00	62,80	0,30	0,18	13,57	70,29	72,23	247,71	8,14

Итого ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
	78**	Суп картофельный с горохом	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
	179**	Плов из говядины 70/130	23,13	19,20	28,24	359,00	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13
	ГП	Батон пшеничный	5,50	2,18	38,50	196,50	0,00	0,08	0,00	0,00	14,25	9,75	0,00	0,90
	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	0,60	0,20	15,20	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53
	всего (норма — не менее 700г):			36,33	26,28	107,52	802,92	537,00	0,43	0,30	96,96	100,70	110,21	357,49

Итого ОБЕД														
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГПК№61	Блинчики со ступенным молоком 130/20	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	всего (норма — не менее 300г):			14,90	13,35	51,02	362,05	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22

6

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГПП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42		
		ТТК№44 Котлеты из куриного филе	90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24		
		207** Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
		ГПП Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
		ГПП Хлеб пшеничный	27	2,00	0,24	14,24	63,30	0,00	0,00	0,01	0,00	5,40	3,78	17,55	0,30		
		ГПП Сох яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
		всего (норма — не менее 500г):			547												
		ИТОГО ЗАВТРАК			20,20	13,23	87,49	499,50	18,41	0,17	0,15	9,06	83,67	108,91	250,96	5,22	
		Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ГПП	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
				62** Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
ТТК№37 Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100			15,94	20,97	11,33	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43		
303* Каша вязкая гречневая	150			4,58	5,01	20,52	145,50	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43		
ГПП 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		
ГПП Хлеб пшеничный	40			2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
241** Компот из смеси сухофруктов	200			0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68		
ГПП Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200			6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
всего(норма — не менее 700г):				980													
ИТОГО ОБЕД				34,04	37,20	114,32	882,19	215,36	3,30	14,32	16,10	364,67	168,52	449,14	9,39		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГПП	144** Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78		
		ГПП Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39		
		54-7хн Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
		231** Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
		всего (норма — не менее 300г):			465												
ИТОГО ПОЛДНИК			18,40	23,67	37,35	436,86	345,97	0,12	0,57	31,84	143,90	40,50	290,11	5,69			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

8

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
		Масса порции, г	белок	жир	углеводы	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут		В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	48,24	0,25	0,20	0,62	166,80	75,60	279,60	2,22			
	ТТК №60	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	8,80	15,93	19,83	242	51,15	0,06	0,3	0,293	224,00	32,00	291	0,86			
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22			
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,55	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13			
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
		всего (норма - не менее 500г)	595	17,27	22,04	73,17	501,49	117,39	0,38	0,68	12,09	524,00	132,00	675,60	5,63			
		ИТОГО ЗАВТРАК																
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28			
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94			
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	ГП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26			
	ГП	Вафли «золотые мю»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			всего (норма - не менее 700г):	775	25,75	25,00	131,68	809,07	139,09	0,19	0,37	19,35	88,87	85,50	241,67	4,70		
			ИТОГО ОБЕД															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33			
	ТТК №63	Чай с молоком	180	2,74	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	60,00	13,86	83,52	0,37			
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
		всего (норма - не менее 300г)	337,5	6,82	13,31	31,76	298,87	45,80	0,10	0,19	6,20	86,73	29,73	120,22	3,00			
		ИТОГО ПОЛДНИК																

Примечания	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,4	35,53	36,55	18,08	1,02	
	ТТК№45	Плов из курицы 70/130	200	12,40	9,36	33,45	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	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	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23	
		всего (норма — не менее 500г):	510													
		ИТОГО ЗАВТРАК		17,47	10,13	80,21	607,68	63,56	0,10	2,68	3,95	103,62	95,06	256,15	4,30	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
		66**	Шци из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
		ТТК№48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
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	
54-7хн		Компот из чёрной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
		всего(норма - не менее 700г):	810													
		ИТОГО ОБЕД		34,37	24,07	105,28	755,28	328,75	0,23	0,26	49,76	178,92	89,72	283,51	4,19	
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
	ГП	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
		всего (норма - не менее 300г):	330													
	ИТОГО ПОЛДНИК		8,30	9,40	52,40	330,00	40,00	0,13	0,36	11,40	270,50	47,00	236,00	3,42		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

10

Прем. книги	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
	11**	Сыр поршиями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02	
	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	0,00	8,55	3,90	0,00	0,54	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36	
	ГП	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке) всего (норма — не менее 500г):	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			615													
			ИТОГО ЗАВТРАК	16,66	23,60	85,50	608,70	99,00	0,10	14,10	4,61	409,44	44,12	180,70	3,18	
Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74	
	184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	207**	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	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
				850												
				ИТОГО ОБЕД	28,10	36,14	107,06	817,78	178,81	0,42	0,40	17,77	220,26	112,62	402,64	9,50
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности и потребности в пищевых веществах)	ГП	Блинчики со ступенным молоком 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	ГП	Йогурт 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53	
	54-13тх	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
				455												
				ИТОГО ПОЛДНИК	13,39	11,65	76,07	441,35	88,20	0,18	0,21	72,14	137,79	45,36	185,12	2,58

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Завтрак (25% от суточной потребности)

Обед (35% от суточной потребности)

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности и потребности в пищевых веществах)

11

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут						
	Белок	Жиры	Углеводы	Вода		А.Р.Т. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Латин	Досфо	Железо	Витамины		Минеральные вещества, мг/сут	
														К	г	г	г
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335		2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12				
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75		587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3				
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	19,81	20,44	84,08		593,03	107	0,22	3,38	17,09	257,94	83,85	315,4	4,79				

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут						
	Белок	Жиры	Углеводы	Вода		А.Р.Т. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Латин	Досфо	Железо	Витамины		Минеральные вещества, мг/сут	
														К	г	г	г
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335		2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12				
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25		822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2				
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	26,24	28,97	118,31		822,51	221	0,65	3,16	42	218,28	121	389	7,8				

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут						
	Белок	Жиры	Углеводы	Вода		А.Р.Т. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Латин	Досфо	Железо	Витамины		Минеральные вещества, мг/сут	
														К	г	г	г
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335		2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12				
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,55	11,85	50,25		352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8				
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,56	12,30	50,57		360,33	91,85	0,44	0,34	16,20	213,44	40,70	208	3,11				