

СОГЛАСОВАНО
Образовательное учреждение
Ф.И.О. Руководитель
Подпись руководителя



МП

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Ш.С. Натучева



ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Весна 2025г)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, 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

24.02.25

МО ТУПСИНСКИЙ РАЙОН

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: 1																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	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				
	ТТК№61	Емничка со стучанным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09				
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36				
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23				
		<i>всего (порция — не менее 350г):</i>	562,5																
		ИТОГО ЗАВТРАК	22,05	23,74	115,79	686,05	0,00	0,26	0,21	0,22	174,36	53,22	204,43	2,68					
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
	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	33,91	0,73				
	ТТК №62	Суп-лапша с крутицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64				
	184**	Копчен. 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	44,37	33,30	103,91	1,21				
	ГП	Хлеб ржанко-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51				
	ГП	Хлеб пшеничный	47	3,60	0,42	26,32	117,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,40	6,58	30,55	0,52				
	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				
		<i>всего(порция - не менее 800г):</i>	922																
		ИТОГО ОБЕД	30,88	45,09	127,42	1041,09	297,77	0,51	0,40	31,85	163,90	121,83	431,15	8,81					
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
	ТТК№68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70				
	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				
	231**	Яблока 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				
		<i>всего (порция — не менее 350г):</i>	350																
		ИТОГО ПОЛДНИК	10,88	13,54	43,22	419,00	97,30	1,69	0,60	12,66	317,42	37,94	223,76	4,38					

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 пищевых веществ)																	
	164**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,00	2,33	66,00	0,00	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57		
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33		
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	14,70	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18		
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ГП	Сок в ассортименте	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		
		<i>всего (порция — не менее 550г):</i>	<i>650</i>														
		ИТОГО ЗАВТРАК	21,34	20,96	92,15	390,20	12,50	0,25	0,19	0,13	10,43	91,38	91,28	320,98	6,05		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67		
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,55	72,23	1,18		
	ТТК№69	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30		
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51		
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
	ТТК №70	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	22,30	98,50	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		
		<i>всего (порция — не менее 800г):</i>	<i>970</i>														
		ИТОГО ОБЕД	30,53	53,15	145,46	1135,75	23,80	0,42	0,52	93,46	176,03	156,00	575,37	11,72			
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	ТТК№71	Макаронн. отварные с сыром	180	17,60	9,07	42,33	334,00	44,93	0,07	0,07	0,05	168,00	14,67	133,33	1,03		
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	31	2,48	0,37	15,19	68,82	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,17		
	ГП	Хлеб пшеничный	42	3,22	0,38	21,00	105,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46		
	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		
		<i>всего (порция — не менее 350г):</i>	<i>433</i>														
		ИТОГО ПОЛДНИК	23,36	10,00	87,53	543,82	44,93	0,12	0,13	0,08	200,22	36,40	209,87	2,87			

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)	
75*	Икра свекольная
ТТК №72	Рыбные палочки
210**	Пюре картофельное
ТТ	Хлеб ржано-пшеничный
ТТ	Хлеб пшеничный
262**	Чай с лимоном
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	
ИТОГО ЗАВТРАК: 650	

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
18**	Салат из свежих помидоров
62**	Борщ с капустой и картофелем
ТТК №73	Гуляш из говядины 50/50
303*	Каша пшеничная вязкая
ТТ	Хлеб ржано-пшеничный
ТТ	Хлеб пшеничный
ТТК №74	Компот из абрикосов
ТТ	Вафли «золотые морс»
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	
ИТОГО ОБЕД: 915	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
ТТ	Печенье «Палочки сытные/печенье»
ТТ	Сок в асортименте
231**	Яблоки свежие
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	
ИТОГО ПОЛДНИК: 350	

ИТОГО ЗАВТРАК:	22,80	21,16	116,37	843,70	81,98	0,32	4,44	30,59	164,19	142,96	371,86	5,55
ИТОГО ОБЕД:	23,95	26,14	133,34	886,90	249,67	0,34	0,31	52,56	131,15	133,88	447,50	7,91
ИТОГО ПОЛДНИК:	3,98	4,48	52,76	228,40	0,00	0,07	0,03	16,00	47,70	28,80	72,20	5,06

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№67	Копилеты Южские	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
207**	Макаронны 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
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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
<i>всего (порция — не менее 550г):</i>														
			24,86	28,04	92,80	706,20	64,75	0,30	0,18	0,70	54,26	67,39	262,37	6,73
			ИТОГО ЗАВТРАК											

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
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
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
ТТК№75	Плов из говядины 85/165	250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
ТТК№78	Напиток из пшеничника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48
<i>всего (порция — не менее 800г):</i>														
			41,69	33,00	132,01	993,00	234,10	0,45	0,38	84,97	121,86	131,72	492,57	8,59
			ИТОГО ОБЕД											

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ТТК№76	Ванильки со стуженым молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
386*	Кефир 1 шт 200г 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
<i>всего (порция — не менее 350г):</i>														
			400											
			ИТОГО ПОЛДНИК											
			20,33	19,65	76,45	494,00	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29

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: 5															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	144**	Омлет на пару, сыр	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71
	ГП	Хлеб ржаного-пшеничный	20	1,60	0,24	11,00	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36
	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
	264**	Крефельный 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**	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
		<i>всего (порция - не менее 550г):</i>													
		ИТОГО ЗАВТРАК		29,60	38,07	82,98	727,40	649,24	0,25	1,13	11,74	333,36	61,55	557,61	7,80
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-21з	Кучуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	33,00	0,22
	72**	Расcольник ленинградский	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
	ТТК№77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	Хлеб ржаного-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
		<i>всего (порция - не менее 800г):</i>													
		ИТОГО ОБЕД		30,71	27,49	136,53	897,37	159,76	0,41	0,38	33,27	180,31	163,26	436,38	6,73
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,60	16,60	29,66	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
	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	Вафли «золотце море»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<i>всего (порция - не менее 350г):</i>													
		ИТОГО ПОЛДНИК		13,92	17,31	67,69	472,30	118,00	0,13	0,16	12,72	307,18	30,06	206,96	3,54

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: СУББОТА																											
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																											
	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	4,76	85,70	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67												
	187**	Тертая 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 ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13												
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44												
	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												
	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	Вафли «золотце морь»	30	3,60	0,60	29,10	111,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00												
			<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	780		29,10	773,99	13,00	0,30	0,21	32,95	148,80	98,67	325,01	7,18												
			ИТОГО ЗАВТРАК	25,10	21,69	124,45	773,99	13,00	0,30	0,21	32,95	148,80	98,67	325,01	7,18												
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																											
	36**	Салат из свежих овощей с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28												
	66**	Циц из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83												
	207**	Макаронные отварные с мясом	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												
	ТТК №37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	3,45	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43												
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,31												
	ГП	Хлеб пшеничный	43	3,30	0,39	24,00	107,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,60	6,02	27,95	0,47												
	ТТК №70	Компот из красной смородины	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36												
			<i>всего(норма — не менее 800г):</i>	938		24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36												
			ИТОГО ОБЕД	35,81	41,69	118,65	977,39	259,44	0,28	0,33	47,45	265,22	126,87	357,28	8,21												
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																											
	143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00												
	11**	Сыр порцими	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												
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	33	2,64	0,40	16,17	73,26	0,00	0,06	0,03	0,00	14,87	15,53	49,73	1,24												
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33												
	ТТК №78	Напиток из лимонника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53												
	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												
			<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	418		10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30												
			ИТОГО ПОЛДНИК	14,22	9,60	60,09	371,08	237,00	0,13	0,34	85,11	204,87	44,98	240,23	5,56												

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)																								
11**	Сыр порционными	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10										
10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01										
182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48										
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13										
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44										
262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	16,89	62,00	0,00	0,00	0,00	2,78	14,20	2,40	4,40	0,40										
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 (порция — не менее 530г):													595											
ИТОГО ЗАВТРАК													11,41	12,91	101,89	555,92	72,25	0,11	0,14	12,85	147,09	56,15	204,53	4,76

Обед (35% от суточной потребности 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										
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	Котлеты Южские	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60										
207**	Макаронны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	23,34	44,60	1,33										
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51										
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	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 (порция — не менее 800г):													920											
ИТОГО ОБЕД													33,21	38,20	145,40	1052,41	186,27	0,57	0,35	14,90	146,67	127,82	411,14	10,68

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)																								
ГП	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70										
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	100	0,40	0,30	10,30	47,00	20,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30										
всего (порция — не менее 350г):													350											
ИТОГО ПОЛДНИК													9,96	12,58	42,08	351,00	112,90	1,67	0,58	7,38	293,98	33,60	194,20	4,14

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	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порывями	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	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01	
		ТТК №380	Запекалка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,04	
		ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
		ГП1	Хлеб пшеничный	33	2,53	0,30	18,48	82,50	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36	
		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**	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	
		<i>всего (норма - не менее 550г)</i>			553	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		ИТОГО ЗАВТРАК			36,61	30,80	81,27	675,90	138,38	0,18	0,62	11,63	546,82	79,29	569,29	4,64	
		Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47**	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	4,76	85,70	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
108**	Суп картофельный с кабачками			250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18	
318**	Филе птицы тушеное в соусе 50/50			100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
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	
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный			40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
ГП1	Хлеб пшеничный			50	3,83	0,45	28,50	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ГП1	Сок в асортименте			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	
<i>всего (норма - не менее 800г)</i>				900	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
ИТОГО ОБЕД				32,97	21,12	116,71	758,25	37,72	0,38	0,26	29,17	155,29	125,94	411,18	7,15		
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	143**			Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
		1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	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	
		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	
		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	
		<i>всего (норма - не менее 330г)</i>			400	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			9,67	17,82	53,30	409,64	173,60	0,12	0,60	7,50	69,24	26,89	138,36	4,31			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

СЕЗОН: Весна

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

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 (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (инвариант — 25% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	24,42	23,26	103,41	705,62	99,39	0,25	1,02	18,84	178,97	95,16	349,43	6,31

СЕЗОН: Весна

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (инвариант — 35% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,50	32,20	134,05	932,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	31,96	34,98	135,01	979,18	201,22	0,41	0,36	45,99	164,05	134,87	440,21	8,65

СЕЗОН: Весна

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

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 (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (инвариант — 15% от суммарной 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	14,85	14,30	63,75	436,30	118,33	0,40	1,51	22,73	220,96	40,17	212,51	3,95