



МБОУ СОШ №2 им. Н. М. Новикова с. Визитинское
Рудник А. Б.



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

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Весна 2026г) 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 №3 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
МБОУ СОШ №35 МБОУ СОШ №36 МБОУ СОШ №37 МБОУ СОШ №38 МБОУ СОШ №39
МАОУ СОШ №3

28.01.2026
МО Туапсинский округ

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А-р-т эк в/сут	В1 мг/сут	В2 мг/сут	С мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности в энергии)	ГП	Йогурт 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
	11**	Сыр полужирный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	ТТК№699	Омлет со сметаной 120/30	150	12,40	6,20	68,50	373,20	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	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	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
	всего (порция - по меню 300г):			570											
	ИТОГО ЗАВТРАК			21,90	14,82	115,28	666,40	0,26	0,20	1,19	452,93	68,99	371,52	2,47	
	Обед (35% от суточной потребности в энергии)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
		ТТК №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
		ТТК№77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
210**		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32	
ГП		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
ГП		Сок яблочный 0,2 л промышленной упаковки	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
231**		Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
всего (порция - по меню 700г):			900												
ИТОГО ОБЕД			29,42	26,54	117,31	779,49	0,35	0,31	31,07	153,19	144,36	373,02	8,52		
Полдник (15% от суточной потребности в энергии)	143**	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,18	6,89	13,70	126,12	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33	
	ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
	всего (порция - по меню 300г):			380											
ИТОГО ПОЛДНИК			7,98	11,49	42,12	294,94	0,09	0,29	152,00	50,63	14,57	103,40	2,34		

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Мяса порцин, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод		А, фг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка		
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежесы отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70		
	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		
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51		
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,02	0,01	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40		
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50		
	ПП	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**	Болванки	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60			
		всего (порция - не менее 500г)	660														
		ИТОГО ЗАВТРАК			25,16	12,75	111,81	605,55	35,75	0,15	0,19	16,29	72,82	114,45	290,91	4,92	

Обед (35% от суточной потребности)	пшеничных веществ	№ рецептуры*	Икра кабачковая	Мяса порцин, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, фг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
					белок	жир	углевод									
пшеничных веществ	ПП	78**	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№83	225	10,70	6,07	13,22	160,50	97,20	0,18	0,06	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
	207**	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	ПП	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		
	ПП	30	2,80	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ПП	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		
	241**	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	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
		всего (порция - не менее 700г)	1005													
		ИТОГО ОБЕД		44,62	36,32	125,36	1 085,10	115,61	0,37	14,30	15,66	370,91	123,66	401,22	8,72	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	пшеничных веществ	№ рецептуры*	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	Мяса порцин, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, фг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
					белок	жир	углевод									
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	пшеничных веществ	ТТК№101	50	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70	
		261**	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	
		231**	100	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30	
			всего (порция - не менее 300г)	350												
	ИТОГО ПОЛДНИК		13,17	10,60	46,50	341,00	72,90	1,64	0,43	61,11	200,14	22,00	114,00	2,23		

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Углеводы	Укрепляющая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	клетчатка			А, ретинол /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежые	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30		
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71		
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01		
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
	ГП1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50		
	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		
		<i>весом (порция - не менее 500г/л)</i>	540														
			ИТОГО ЗАВТРАК	18,66	20,17	78,54	384,90	80,86	0,39	0,34	45,71	138,21	104,53	403,91	4,08		
	Обед (35% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	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 и курицей 150/50/25	225	9,15	5,52	15,03	157,50	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94	
ТТК№75		Чайохобли 60/40	100	11,94	10,12	3,51	155,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01		
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		
ГП1		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		
ГП1		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		
ТТК№74		Компот из абрикосов	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		
231**		Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60		
		<i>весом (порция - не менее 700г/л)</i>	905														
			ИТОГО ОБЕД	34,09	23,59	128,83	875,56	65,80	0,38	0,32	46,51	130,98	147,67	380,90	5,88		
Полдник (15% от суточной потребности)	ГП1	Вафли «золотые мось»	30	1,50	9,00	18,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ГП1	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
	231**	Груши свежые	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
		<i>весом (порция - не менее 300г/л)</i>	330														
		ИТОГО ПОЛДНИК	7,90	15,70	37,70	326,00	0,00	0,02	14,02	7,00	259,00	19,00	34,00	3,30			

Премия	№ рецептуры*	Наименование блока	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			Блок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы		белок	А, ретинол экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептура* 4	Итого (порция - не менее 300г);	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42				
			90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24			
			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			
			20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74			
			30	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50			
			200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	12,22	3,33	3,33	0,56			
			200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
			750	28,37	34,16	96,34	789,70	154,81	0,28	14,24	87,70	307,68	79,67	264,41	7,56			
			Итого ЗАВТРАК			37,60	29,67	104,55	834,38	479,76	0,24	0,28	47,17	104,44	110,11	380,25	6,71	
			Обед (35% от суточной потребности)	№ рецептура* 5	Итого (порция - не менее 700г);	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	15,6	0,54	
225	7,74	5,79				8,74	124,50	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98			
200	22,33	22,80				39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81			
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			
44	3,37	0,40				22,00	110,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48			
200	0,30	0,09				12,33	49,08	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39			
769	37,60	29,67				104,55	834,38	479,76	0,24	0,28	47,17	104,44	110,11	380,25	6,71			
Итого ОБЕД						37,60	29,67	104,55	834,38	479,76	0,24	0,28	47,17	104,44	110,11	380,25	6,71	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	№ рецептура* 6	Итого (порция - не менее 300г);				150	12,40	6,20	68,50	373,20	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
						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
			350	18,20	11,20	76,50	473,20	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77			
			769	37,60	29,67	104,55	834,38	479,76	0,24	0,28	47,17	104,44	110,11	380,25	6,71			

Премия	№ рецептуры*	Наименование блока	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Блок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы		белок	А, ретинол экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	№ рецептура* 6	Итого (порция - не менее 300г);	150	12,40	6,20	68,50	373,20	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57		
			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		
			350	18,20	11,20	76,50	473,20	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77		
			769	37,60	29,67	104,55	834,38	479,76	0,24	0,28	47,17	104,44	110,11	380,25	6,71		

Прем. инши	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			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)	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
	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	ПП	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
	ПП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
	ПП	Вафли «золотые морь»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			575	14,40	14,86	107,87	607,70	120,00	0,14	0,22	5,33	74,09	43,17	166,10	3,55

всего (тарна – по меню 500г):

Обед (35% от суточной потребности)	ИТОГО ЗАВТРАК															
	ПП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
	62**	Борщ с капустой, картофелем и курицей	225	7,74	5,79	8,74	124,50	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98	
	ТТКМ67	Котлеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	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	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32	
	ПП	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	
	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,08	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39	
				800	31,58	33,57	104,26	834,28	194,77	0,34	0,26	39,97	116,81	101,27	320,36	7,90

всего (тарна – по меню 700г):

ИТОГО ОБЕД														
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК№101	Горный бутерброд с сыром и помидорами	50	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	10,98	0,03	0,08	0,71	9,86	1,26	2,52	0,21
	231**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30
				330	13,16	10,58	45,50	337,00	83,88	1,67	0,51	61,79	199,06	21,86	113,72
ИТОГО ПОЛДНИК															

всего (тарна – по меню 300г):

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы		А, рт экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% 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			
	ТТК №83	Гуляш из говядины 50/50	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30				
	302*	Каша рисово-пшеничная гречневая	8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05			
	ГП	Хлеб пшеничный	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50			
	ГП	Сок в ассортименте	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,00			
		<i>весом (порция - не менее 300г.)</i>	29,30	22,54	90,09	709,35	79,80	0,34	0,33	16,28	72,74	196,17	463,37	9,95			
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Оурцы свежие	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30			
	72**	Рассольник ленинградский с курицей	7,92	5,93	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74			
	ТТК №72	Рыбные палочки	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71			
	210**	Пюре картофельное	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	ТТК №74	Компот из абрикосов	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36			
	231**	Бананы	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60			
			<i>весом (порция - не менее 700г.)</i>	29,83	26,76	130,74	865,74	159,36	0,41	0,34	61,91	134,45	152,39	419,49	5,28		
			ИТОГО ОБЕД														
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Антика»	2,00	4,50	17,00	120,00	286,02	0,02	0,43	0,20	93,58	15,75	207,55	1,02			
	ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
	231**	Яблоки свежие	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			<i>весом (порция - не менее 300г.)</i>	8,52	11,42	39,14	301,10	286,02	0,02	14,43	2,20	333,58	22,75	225,55	2,02		
		ИТОГО ПОЛДНИК															

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр поршиями	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	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02			
	ТТК №80	Заправка из творога со сметаной 150/20	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88			
	ГП	Хлеб ржанко-пшеничный	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22			
	ГП	Хлеб пшеничный	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
	266**	Какао с молоком	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	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24			
		<i>всего (норма- не менее 500г)</i>	32,64	31,14	78,58	700,90	154,77	0,15	0,64	2,73	556,73	75,15	569,14	2,27			
		ИТОГО ЗАВТРАК															
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	1,2	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4		
108*		Суп картофельный с клецками и курицей 150/50/25	9,15	5,52	15,03	157,50	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94			
318*		Филе птицы тушеное в соусе 50/50	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81			
305*		Рис припущенный	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51			
ГП		Хлеб ржанко-пшеничный	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32			
ГП		Хлеб пшеничный	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
241**		Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68			
		<i>всего</i>	34,81	18,30	131,27	821,17	51,91	0,25	0,23	17,22	135,51	104,10	338,01	5,10			
		ИТОГО ОБЕД															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ГП	Вафли «золотые мои»	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	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**	Груши свежие	0,44	0,33	11,43	52,17	0,00	0,02	0,02	5,55	21,09	13,32	17,76	2,55			
		<i>всего (норма- не менее 300г)</i>	2,94	9,33	49,43	253,17	0,00	0,03	0,03	9,55	35,09	21,32	31,76	3,95			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Прочие виды	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		Арт. экв.сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-213 ТТК№82 ГП ГП ТТК№50	Кукуруза консервированная Плов из курицы 70/130 Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Чай с шиповником <i>всего (норма - не менее 300г)</i>	60	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19			
			200	11,26	35,73	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97			
			30	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
			30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
			180	0,72	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50			
			<i>500</i>														
			ИТОГО ЗАВТРАК	23,62	12,27	88,36	133,92	0,12	0,24	73,67	94,65	71,62	274,34	4,12			
			Обед (35% от суточной потребности)	54** 60** 187** 302* ГП ГП ГП 231**	Помидоры свежие Шп из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25 Тертые мясные (говядина) 60/30 Каша рассыпчатая гречневая Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке Апельсины свежие <i>всего(норма - не менее 700г)</i>	60	0,66	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
						225	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66
						90	7,54	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20
150	8,59	6,09				38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56		
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		
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		
200	1,00	0,00				20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40			
100	0,90	0,20				8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	23,00	0,30			
<i>895</i>																	
ИТОГО ОБЕД	25,58	18,99				120,60	716,55	203,70	0,42	0,34	89,92	172,04	221,22	460,05	10,23		
Полдник (15% от суточной потребности)	143** ТТК№81 ТТК№63 231**	Ябло отварное Бутерброд с сыром 30/5/15 Чай с молоком Яблоки свежие <i>всего (норма - не менее 300г)</i>	40	4,80	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00			
			50	5,80	15,23	157,00	59,00	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49			
			200	3,64	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41			
			100	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41			
			<i>390</i>														
			ИТОГО ПОЛДНИК	14,64	14,05	33,33	341,60	179,00	0,07	0,57	2,77	227,86	45,25	358,60	2,31		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, 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	
Зантрак (25% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	
	ТТКС67	Коллеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	207**	Макаронные изделия 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	
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,24	0,34	13,72	62,16	0,00	0,05	0,03	0,00	12,62	13,18	42,20	1,05	
	П1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	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	10,94	1,40	2,80	0,23	
	П1	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			Итого за завтрак	758	27,98	21,68	90,09	740,36	62,80	0,29	14,17	5,57	298,98	74,14	267,65	7,27
	Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77
		78**	Суп картофельный с фасолью	225	9,05	6,04	13,22	160,50	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
ТТКС48		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	
П1		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32	
П1		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	
236**		Компот из свежих плодов (яблок)	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	
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	
			Итого обед	44,90	31,79	142,86	1026,70	277,10	0,35	0,32	14,06	270,11	102,06	304,59	6,21	
Полдник (15% от суточной потребности)		ТТКС99	Оладьи со сметаной 120/30	150	12,40	6,20	68,50	373,20	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
		206**	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**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	12,20	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30	
			Итого полдник	450	17,38	9,94	94,18	538,20	36,60	0,27	0,37	61,72	310,51	70,28	298,78	2,35

ПЕЛЛЕЛ: 2 // ДЕНЬ: 10

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по САНПиН 2.3.2.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Латини	Росфор	Железо	
													ккал
	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2	
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 выпущено (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение на 10 детей	25,02	21,71	95,71	673,39	126,43	0,24	3,14	26,23	243,73	89,47	353,16	5,06	

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по САНПиН 2.3.2.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	жир	углеводы		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Латини	Росфор	Железо		
				ккал									мкг	мг
	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2		
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 выпущено (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение на 10 детей	34,29	29,06	122,15	870,29	178,54	0,35	1,71	46,40	172,77	133,30	383,60	7,31		

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по САНПиН 2.3.2.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	жир	углеводы		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Латини	Росфор	Железо		
				ккал									мкг	мг
	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2		
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	332,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8		
Итого выпущено (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение на 10 детей	11,58	11,90	50,42	354,52	106,04	0,41	4,52	36,46	236,76	31,98	172,94	2,43		