



МБОУ СОШ № 38 им. И. К. Баграмяна
г. Туапсе



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Федеральный научный центр физической культуры и спорта»
г. Туапсе

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Осень 2025) 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

28.07.25

МО Туапсинский округ

СОГЛАСОВАНО:
Образовательное учреждение:
Ф.И.О. Руководителя:
Подпись руководителя:

МП



Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Осень 2025) 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

28.07.25

МО Туапсинский округ

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1															
Завтрак (25% от суточной потребности 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
	П1**	Сыр порциями	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
	ТТКСб61	Блинчики со сгущенным 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
	всего (норма — не менее 550г):		560												
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности 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
	ТТКСб62	Суп-лапша с курицей 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
	ТТКСб77	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 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	48	3,68	0,43	26,88	120,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53
	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
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	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
	всего (норма - не менее 800г):		1223												
ИТОГО ОБЕД															
всего (норма — не менее 550г):															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности 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
	ТТКСб78	Напиток из шиповника 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	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
	всего (норма — не менее 350г):		450												
ИТОГО ПОЛДНИК															
всего (норма — не менее 550г):				10,27	18,10	59,51	433,16	271,60	0,14	0,65	86,50	73,16	31,33	142,20	5,17

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности 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
	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	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	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	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	ГП	Сок в ассортименте	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
	231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
всего (норма — не менее 550г):			725												
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	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
	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
	ТТКС63	Гуляш из говядины 50/50	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
	207**	Макароны 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	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
	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
ГП	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	
всего(норма - не менее 800г):			1100												
ИТОГО ОБЕД															
ПОЛДНИК															
(15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС68	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
	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
	231**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,04	0,03	13,00	20,80	11,70	14,30	2,86
всего(норма - не менее350г):			380												
ИТОГО ПОЛДНИК															
всего(норма — не менее 550г):															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															
ИТОГО ЗАВТРАК															
ИТОГО ОБЕД															
ИТОГО ПОЛДНИК															

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, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																	
Завтрак (25% от суточной потребности вещств)	75*	Икра свекольная		100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
	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		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 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		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	
				630													
				ИТОГО ЗАВТРАК													
				22,79	21,24	114,85	837,50	81,98	0,32	4,44	30,26	162,77	142,72	371,42	5,55		
	Обед (35% от суточной потребности вещств)	54**	Помидоры свежие		100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
62**		Борщ с капустой и картофелем		250	1,80	4,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23	
ТТК №75		Чахохбили 60/40		100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01	
303*		Каша пшеничная вязкая		180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18	
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	
ТТК №74		Компот из абрикосов		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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			1000														
			27,34	22,66	126,66	826,40	208,50	0,37	0,30	51,87	153,38	130,63	376,77	6,69			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности вещств)	ИТОГО ОБЕД																
	ГП	Вафли «золотые мор»		30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке		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**	Бананы		120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,00	0,05	0,06	12,00	9,60	50,40	33,60	0,72	
				350													
			ИТОГО ПОЛДНИК														
			4,30	9,60	63,20	316,20	0,00	0,06	0,07	16,00	23,60	58,40	47,60	2,12			

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			Железо
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66	
	ТТК№67	Котлеты Южные	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**	Макароны 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	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	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50	
	ИТОГО ЗАВТРАК		625	26,21	34,01	98,79	786,73	152,95	0,34	0,26	85,88	78,73	87,12	294,94	7,61	
Обед (35% от суточной потребности 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	
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18	
	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	
	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	
	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35	
	ИТОГО ОБЕД		870	39,48	34,21	128,89	974,72	68,47	0,23	0,35	36,59	111,71	127,19	481,99	7,59	
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	всего (норма - не менее 800г):															
	ТТК№76	Блинчики со стухненным 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 200гр 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	
ИТОГО ПОЛДНИК		400	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	А, ретинол/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**	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	22	0	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9	
	144**	Омлет натуральный	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 ржано-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	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	Пранки	34	2.05	3.40	25.16	139.04	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	
	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 550г):		654													
	ИТОГО ЗАВТРАК		30.38	38.00	83.99	744.04	647.24	0.30	1.16	29.11	354.79	80.15	574.61	8.68		
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.38	4.50	7.7	76.00	1.13	0.02	0.03	3.80	32.00	18.00	36.00	1.17	
	72**	Рассольник 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	
	ТТКС69	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 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	
	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**	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	
	ГП	Вафли «золотце мое»	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	
	всего(норма -не менее 800г):		1005													
	ИТОГО ОБЕД		30.15	57.47	145.09	1110.30	131.13	0.51	0.50	57.23	159.93	160.11	573.62	13.15		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности 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	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	
	ГП	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	
	всего (норма -не менее 350г):		500													
ИТОГО ПОЛДНИК		17.73	23.02	54.26	496.00	118.00	0.08	14.14	5.05	532.60	28.30	214.40	2.34			

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокачанной 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	
	ТТК№75	Чахохбили 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01	
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,52	0,23	9,31	42,18	0,00	0,03	0,02	0,00	8,56	8,94	28,63	0,72	
	ГП	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	26,10	117,90	0,00	0,04	0,00	0,00	8,55	5,85	0,00	0,54	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21	
	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 (норма — не менее 550г):	709				748,98	241,25	0,43	0,27	24,17	128,59	221,14	413,66	10,71	
ИТОГО ЗАВТРАК				28,82	22,69	111,04										
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54***	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	66**	Щи 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**	Макароны 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	
	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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,22	14,00	62,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28	
	ТТК№74	Компот из абрикосов	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	
	ГП	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	
			всего (норма - не менее 800г):	1080												
	ИТОГО ОБЕД				32,62	41,16	110,68	949,83	246,15	0,53	14,35	58,14	353,00	125,44	434,29	11,49
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	
	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**	Апельсины свежие	128	0,51	0,38	13,18	60,16	0,00	0,04	0,03	6,40	24,32	15,36	20,48	2,94	
			всего (норма — не менее 350г):	354												
ИТОГО ПОЛДНИК				3,51	4,88	50,18	222,16	0,00	0,07	0,04	10,40	38,32	23,36	34,48	5,36	

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		A, ретинол, мкг/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	143**	Яйцо отварное	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 200/10	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	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	Батон пшеничный	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	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,70	2,16	3,96	0,32
	231**	Груши свежие	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	ГП	Вафли «золотце мое»	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего (норма — не менее 350г):													
	ИТОГО ЗАВТРАК		15,92	16,11	120,82	674,02	126,25	0,19	0,26	7,50	84,79	62,61	208,59	5,95
	ИТОГО ОБЕД		24,51	26,50	126,72	860,70	231,01	0,39	0,35	38,48	176,76	130,50	447,45	6,54
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	62**	Борщ с капустой и картофелем	1,80	4,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
	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	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	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)	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
	всего (норма — не менее 800г):													
	ИТОГО ОБЕД		24,51	26,50	126,72	860,70	231,01	0,39	0,35	38,48	176,76	130,50	447,45	6,54
	ИТОГО ПОЛДНИК		10,56	11,34	37,23	396,10	82,90	1,68	0,58	8,91	207,23	38,60	201,80	5,10
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК №68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	ТТК №63	Чай с молоком	3,64	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41
	231**	Апельсины свежие	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99
	всего (норма — не менее 350г):													
		ИТОГО ПОЛДНИК	10,56	11,34	37,23	396,10	82,90	1,68	0,58	8,91	207,23	38,60	201,80	5,10

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	пищевых веществ)	потребности	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
				Гуляш из говядины 50/50	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
				Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47
				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
				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
Завтрак (25% от суточной потребности)	пищевых веществ)	потребности	ТТКС№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50
				всего (норма — не менее 550г):	630												
				ИТОГО ЗАВТРАК		32,74	24,08	104,86	832,13	88,20	0,41	0,40	91,28	78,21	226,52	503,31	10,74
Обед (35% от суточной потребности)	веществ	потребности	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
				Рассольник 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
				ТТКС№67	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**	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	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	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
				ГП	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**	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,00	0,05	0,06	12,00	9,60	50,40	33,60	0,72
				всего(норма -не менее 800г):	1040												
				ИТОГО ОБЕД		32,26	39,79	154,26	1048,60	194,75	0,51	0,35	38,01	127,99	173,51	421,09	10,69
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	пищевых веществ)	потребности	ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02
				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**	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				всего (норма -не менее 350г)	356												
				ИТОГО ПОЛДНИК		8,52	11,42	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	2,02

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности в пищевых веществах)	11**	Сыр порциями	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 №80	Запеканка 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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,84	0,28	11,27	51,06	0,00	0,04	0,02	0,00	10,37	10,83	34,66	0,87
	ГП	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
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24
	всего (норма - не менее 550г)			37,45	31,59	82,54	736,26	154,54	0,20	0,70	2,67	631,48	88,55	654,25	3,06
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности в пищевых веществах)	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
	108*	Суп картофельный с клецками	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
	305**	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	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
	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
	ГП	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
всего (норма — не менее 800г):															
ИТОГО ОБЕД			36,81	27,84	155,17	1 008,89	167,05	0,29	14,26	16,66	371,15	128,41	407,79	7,00	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в пищевых веществах)	45*	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
	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
	ГП	Хлеб ржано-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	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	10,94	1,40	2,80	0,23
	всего (норма - не менее 350г)			22,92	19,43	72,16	533,66	203,75	0,14	0,14	17,74	88,12	101,62	250,83	3,76
ИТОГО ПОЛДНИК															

Принем 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)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9	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	
		Плов из курицы 80/170	250	21,18	14,08	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
		ГП	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	
		Хлеб ржано-пшеничный	32	2,45	0,29	17,92	80,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,40	4,48	20,80	0,35	
		ГП	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21	
		Чай с сахаром	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	
		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	792													
		всего (норма - не менее 550г)	792	32,79	21,41	97,60	755,22	21,68	0,23	14,25	14,44	307,22	108,41	335,69	8,65	
		ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		36**														
		Салат из свеклы 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	
		Щи 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	
		187**		8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34	
		Тестели мясные (говядина) 65/55	100	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47	
		302*		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	40	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
		Хлеб пшеничный	50	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		Груши свежие	100													
		всего (норма - не менее 800г)	1045	33,55	31,63	148,41	962,89	191,75	0,45	0,44	33,65	327,42	270,50	521,23	14,67	
		ИТОГО ОБЕД														
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		144**														
		Омлет натуральный	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	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	
		Хлеб ржано-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	200	3,64	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41	
		Чай с молоком	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ГП	504													
		Пряники														
		всего (норма - не менее 350г)														
		ИТОГО ПОЛДНИК		31,35	35,95	73,94	754,64	467,63	0,20	0,91	1,65	204,59	60,32	496,09	5,69	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности в пищевых веществах)	45*	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
	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
	207**	Макароны 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	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	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
	ГП	Сок в ассортименте	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
		всего (норма — не менее 550г)	620												
ИТОГО ЗАВТРАК			29,36	24,52	104,82	701,40	225,83	0,22	0,13	21,31	92,25	129,95	294,21	5,90	
Обед (35% от суточной потребности в пищевых веществах)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ТТК№48	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
	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	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
	ТТК№74	Компот из абрикосов	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
	292**	Булочка сдобная	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51
ГП	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 ОБЕД			44,29	34,45	147,63	1 069,97	271,00	0,43	14,24	54,08	413,68	118,48	329,22	6,49	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в пищевых веществах)	ТТК№61	Блинчики со стухшим 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
	ТТК№78	Напиток из шиповника 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
		всего (норма- не менее 350г)	400												
ИТОГО ПОЛДНИК			15,13	14,85	86,77	459,22	98,00	0,24	0,25	80,19	168,72	50,92	204,63	2,62	

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 в веществе)	54-13з	Салат из свежеслы отварной	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00		1,17
	173**	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	16,31	2,59	220,00	0,00	0,06	0,13	1,90	12,25	23,02	166,06		2,43
	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 ржано-пшеничный	21	1,68	0,25	10,29	46,62	0,00	0,04	0,02	0,00	9,46	9,88	31,65		0,79
	ГП	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
	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
	всего (норма — не менее 550г)		631													
	ИТОГО ЗАВТРАК			25,10	27,11	77,08	643,42	29,69	0,28	0,32	30,33	118,28	90,81	361,52		6,29
	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
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 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
Обед (35% от суточной потребности в веществе)	ТТК №67	Котлеты Южные	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
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72		0,62
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	21	1,68	0,25	10,29	46,62	0,00	0,04	0,02	0,00	9,46	9,88	31,65		0,79
	ГП	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	26,10	117,90	0,00	0,04	0,00	0,00	8,55	5,85	0,00		0,54
	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,06	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33		0,39
	ГП	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**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00
	всего (норма — не менее 800г)		1206													
	ИТОГО ОБЕД			34,97	44,03	140,56	1 099,45	198,79	0,38	14,23	34,39	331,82	99,80	343,10		8,08
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в веществе)															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в веществе)	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**	Какао 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	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
	всего (норма — не менее 350г)		380													
	ИТОГО ПОЛДНИК			11,00	13,53	46,81	433,10	97,30	1,69	0,60	9,16	326,12	44,54	233,56		5,17

СЕЗОН: Осень 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 (завтрак — 25% от суточной нормы) 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 (завтрак — 25% от суточной 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	27,70	24,39	102,81	732,45	154,92	0,28	1,89	29,65	201,92	118,10	383,33	6,77

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12лет 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 (суточная) 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 (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	31,50	32,20	134,05	952,00	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 за12 дней	34,38	36,15	140,59	1 010,66	209,25	0,41	6,17	40,62	258,79	148,66	436,06	9,40

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12лет 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 (суточная) 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 (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	13,55	16,01	58,19	432,87	121,01	0,52	2,70	21,11	206,76	45,08	194,21	3,87