

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

МП



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Комбинат союзного питания» Ш.С. Натусева

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 лицей №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6
МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 10, МБОУ 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

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-Рет 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	0,00	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	0,00	0,06	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	0,00	0,06	0,04	15,77	16,47	52,75	1,32	
ГП		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	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 свежеслы 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	2,94	4,60	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**	Блавава	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	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
		ТТКС№83	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**	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
			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	Горячий 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
		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
			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

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)	НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4	Икра кабачковая	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			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
			Обед (35% от суточной потребности)		Помидоры свежие	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						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
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		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
						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			
ИТОГО ПОЛДНИК			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 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		
Завтрак (25% от суточной потребности)	309*	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		
	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		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	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	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		
	ГП	Пряники	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	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13		
		<i>ассорти (форма - ис. менее 300г):</i>	384														
		ИТОГО ЗАВТРАК	28,16	32,68	110,14	744,16	387,62	0,26	0,83	8,40	66,81	460,86	4,40				
	Обед (35% 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	
72**		Рассолник ленинградский, с курицей	225	7,92	5,93	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74		
ТТКС69		Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24		
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		
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	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30		
ГП		Вафлы «золотые мю»	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		
		<i>ассорти (форма - ис. менее 700г):</i>	870														
		ИТОГО ОБЕД	30,51	45,12	115,75	863,90	110,00	0,43	0,40	102,48	139,24	458,08	8,55				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТКС81	Бульборол с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	15,23	157,00	59,00	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49		
	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		
		<i>ассорти (форма - ис. менее 300г):</i>	450														
	ИТОГО ПОЛДНИК	11,93	14,72	39,83	339,00	59,00	0,04	14,07	4,94	393,40	118,40	1,85					

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
<i>всего (тарна – по меню 500г):</i>			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

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	
	<i>всего (тарна – по меню 700г):</i>			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

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**	Апельсин, свежий	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
	<i>всего (тарна – по меню 300г):</i>			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													21,86	113,72	2,21

Пример 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			
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	4,56			
	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>всего (порция - по меню 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	6,90	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>всего (порция - по меню 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		
	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>всего (порция - по меню 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			

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	Железо		
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			
		всего (норма - не менее 500г)	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			
		всего	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			
		всего (норма - не менее 300г)	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)	пшеничных веществ)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9	500	всего (норма - не менее 500г)																
				60	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19					
				200	17,00	35,73	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97					
				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				
				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				
				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					23,62	12,27	88,36	133,92	0,12	0,24	73,67	94,65	274,34	4,12		
				60	0,66	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54					
				225	1,42	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	7,90	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	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	13,00	23,00	0,30								
ИТОГО ОБЕД					25,58	18,99	120,60	203,70	0,42	0,34	89,92	172,04	221,22	460,05	10,23					
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	пшеничных веществ)	ПОЛДНИК	390	всего (норма - не менее 300г)																
				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	1,35	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41				
				100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41				
				ИТОГО ПОЛДНИК					14,64	14,05	33,33	341,60	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	
Занятия (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**	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	
	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 (порция - по меню 300г):	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**	Слад из сливок 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 (порция - по меню 700г):	835	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 (порция - по меню 300г):	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

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

Питательная ценность, г	Питательная ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2	
19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3	
25,02	21,71	95,71	673,39	126,43	0,24	3,14	26,23	243,73	89,47	353,16	5,06	

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Норма затрат (35% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение на 10 детей

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

Питательная ценность, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2	
26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2	
34,29	29,06	122,15	870,29	178,54	0,35	1,71	46,40	172,77	133,30	383,60	7,31	

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Норма затрат (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение на 10 детей

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

Питательная ценность, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2	
14,55	11,85	50,25	332,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8	
11,58	11,90	50,42	354,52	108,04	0,41	4,52	36,46	236,76	31,98	172,94	2,43	

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Норма затрат (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение на 10 детей