



СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение:  
Ф.И.О. Руководителя:

Подпись руководителя:

МП



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

## Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Весна 2026) 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 ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ ООШ №22,  
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ №26, МБОУ ООШ №28, МБОУ СОШ №29  
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34  
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ ООШ №38, МБОУ ООШ №39

28.01.26

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, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	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	0,00
	11**	Сыр поршиами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	7,00	0,15	
	ГТКС№99	Оладьи со сметаной 160/40	200	16,50	8,20	91,30	497,60	0,00	0,22	0,21	0,18	157,72	201,60	47,92	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>	<b>560</b>	<b>26,00</b>	<b>16,82</b>	<b>138,08</b>	<b>790,80</b>	<b>39,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>0,32</b>	<b>306,36</b>	<b>272,15</b>	<b>125,72</b>	<b>2,83</b>
Обед (35% от суточной потребности)		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>														
	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	
	ГТК №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	
	ГТКС№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 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	1,46	
	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	
			<i>всего(порция - не менее 380г):</i>	<b>1025</b>	<b>32,60</b>	<b>30,72</b>	<b>123,75</b>	<b>860,26</b>	<b>159,55</b>	<b>0,40</b>	<b>0,35</b>	<b>36,81</b>	<b>173,14</b>	<b>161,46</b>	<b>416,77</b>	<b>8,99</b>
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		<b>ИТОГО ОБЕД</b>														
	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	
	ГТКС№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**	Яблоки свежие	119	0,48	0,48	11,66	55,93	0,00	0,04	0,02	11,90	19,04	10,71	13,09	2,62	
		<i>всего (порция - не менее 350г):</i>	<b>439</b>	<b>10,23</b>	<b>18,19</b>	<b>57,78</b>	<b>427,99</b>	<b>271,60</b>	<b>0,14</b>	<b>0,65</b>	<b>91,90</b>	<b>67,50</b>	<b>26,44</b>	<b>134,49</b>	<b>4,80</b>	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

Прем 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.Ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежей отварной	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17			
	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	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	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			
	ГП	Сок в ассортименте	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	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60			
			<i>всего (тарма - не менее 350г):</i>	<b>27,91</b>	<b>15,48</b>	<b>130,71</b>	<b>718,94</b>	<b>39,88</b>	<b>0,19</b>	<b>17,41</b>	<b>95,61</b>	<b>125,40</b>	<b>317,59</b>	<b>6,03</b>			
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>														
	Обла (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	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 и курцией	11,80	7,13	16,53	190,00	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05			
ТТКС83		Гуляш из говядины 50:50	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	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	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	3,45	0,41	25,20	112,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50			
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			
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			
			<i>всего (тарма - не менее 800г):</i>	<b>47,28</b>	<b>40,21</b>	<b>139,83</b>	<b>1191,21</b>	<b>143,60</b>	<b>0,44</b>	<b>14,34</b>	<b>397,42</b>	<b>141,70</b>	<b>444,52</b>	<b>9,69</b>			
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>														
полдник (15% от суточной потребности)	ТТКС101	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	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	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**	Апельсины свежие	1,17	0,26	10,53	61,10	0,00	0,05	0,04	78,00	52,00	16,90	29,90	0,39			
		<i>всего (тарма - не менее 350г):</i>	<b>13,44</b>	<b>10,66</b>	<b>48,93</b>	<b>355,10</b>	<b>72,90</b>	<b>1,65</b>	<b>0,44</b>	<b>79,11</b>	<b>212,14</b>	<b>25,90</b>	<b>120,90</b>	<b>2,32</b>			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>															

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Бекон	жир	Углеводы	А.ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут		С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
															Бекон	жир	Углеводы
Завтрак (25% от суточной потребности)	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№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**	Гюле 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	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		
		<i>всего (норма --- не менее 550г):</i>	<b>630</b>	<b>21,12</b>	<b>21,24</b>	<b>93,88</b>	<b>664,20</b>	<b>62,76</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>29,50</b>	<b>120,55</b>	<b>95,80</b>	<b>371,28</b>	<b>4,35</b>		
	Обед 35% от суточной потребности	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70	
		108*	Суп картофельный с клецками и курицей	275	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	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 ржанко-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		
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	110	1,65	0,55	23,10	105,60	0,00	0,04	0,06	11,00	8,80	46,20	30,80	0,66		
		<i>всего (норма -- не менее 800г):</i>	<b>1035</b>	<b>30,60</b>	<b>24,80</b>	<b>141,79</b>	<b>927,19</b>	<b>75,61</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>52,54</b>	<b>150,22</b>	<b>170,99</b>	<b>439,77</b>	<b>6,65</b>		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		ГП	Вафли «золотце мое»	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	
	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**	Груши свежие	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,03	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99		
		<i>всего (норма- не менее 350г):</i>	<b>360</b>	<b>8,02</b>	<b>15,79</b>	<b>40,79</b>	<b>340,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>14,03</b>	<b>8,50</b>	<b>264,70</b>	<b>22,60</b>	<b>38,80</b>	<b>3,99</b>		

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3





Прем 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	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежих 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	
	ГТК№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*	Желе рассольная 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	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	43	3.30	0.39	21.50	107.50	0.00	0.00	0.03	0.00	8.60	6.02	27.95	0.47	
	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**	Груши свежие	110	0.44	0.33	11.33	51.70	0.00	0.02	0.02	5.50	20.90	13.20	17.60	2.53	
		<i>всего (норма не менее 350г):</i>	<b>763</b>	<b>29.82</b>	<b>23.20</b>	<b>115.08</b>	<b>787.30</b>	<b>38.63</b>	<b>0.38</b>	<b>0.34</b>	<b>11.42</b>	<b>143.61</b>	<b>230.74</b>	<b>467.77</b>	<b>12.02</b>	
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>														
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза консервированная	100	2.00	0.33	10.17	52.17	1.20	0.02	0.03	1.92	36.67	11.33	35.00	0.32
78**		Суп картофельный с горохом и курицей	275	11.80	7.13	16.53	190.00	121.50	0.23	0.08	5.83	42.68	35.58	88.10	2.05	
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	
187**		Тефтели мясные (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	
ГП		Хлеб пшеничный	43	3.30	0.39	24.08	107.50	0.00	0.00	0.03	0.00	8.60	6.02	27.95	0.47	
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	
		<i>всего (норма не менее 800г):</i>	<b>1078</b>	<b>35.73</b>	<b>28.87</b>	<b>122.37</b>	<b>901.36</b>	<b>164.26</b>	<b>0.47</b>	<b>14.36</b>	<b>35.30</b>	<b>439.21</b>	<b>125.61</b>	<b>397.55</b>	<b>6.99</b>	
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>														
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		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
	ГП	Печенье «Ангика»	26	2.00	4.50	17.00	120.00	66.67	0.02	0.04	0.00	14.00	7.00	37.50	1.02	
	266**	Желе 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**	Яблоки свежие	139	0.56	0.56	13.62	65.33	0.00	0.04	0.03	13.90	22.24	12.51	15.29	3.06	
		<i>всего (норма не менее 350г):</i>	<b>445</b>	<b>10.99</b>	<b>22.11</b>	<b>75.70</b>	<b>553.57</b>	<b>164.67</b>	<b>0.18</b>	<b>0.64</b>	<b>15.48</b>	<b>203.92</b>	<b>48.58</b>	<b>218.75</b>	<b>5.21</b>	
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>															

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА



Прем 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, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9			
			ТТК№83	100	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	1,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
			302*	180	10,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47		
			ГП	30	2,40	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
			ГП	40	3,07	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)	ГП	Сок в ассортименте	180	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26			
			630	23,90	107,83	809,90	133,00	0,41	0,56	22,88	79,81	230,72	512,91	11,50			
			ИТОГО ЗАВТРАК	32,92	107,83	809,90	133,00	0,41	0,56	22,88	79,81	230,72	512,91	11,50			
			54**	Огурцы свежие	100	0,70	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
			72**	Рассольник ленинградский с курицей	275	7,25	11,80	102,70	1,30,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
Обед (35% от суточной потребности)	ТТК№72	Рыбные палочки	100	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71			
			210**	180	3,67	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
			ГП	30	2,40	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
			ГП	40	3,07	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
			ТТК№74	180	0,27	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
Обед (35% от суточной потребности)	231**	Бананы	110	1,65	23,10	105,60	0,00	0,04	0,06	11,00	8,80	46,20	30,80	0,66			
			1015	29,12	137,40	915,20	195,51	0,48	0,38	67,72	154,32	171,72	462,15	5,89			
			ИТОГО ОБЕД	32,60	137,40	915,20	195,51	0,48	0,38	67,72	154,32	171,72	462,15	5,89			
			ГП	26	2,00	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02		
			ГП	200	6,00	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	231**	Яблоки свежие	130	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			356	8,52	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
			ИТОГО ПОЛДНИК	8,52	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
			ГП	26	2,00	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02		
			ГП	200	6,00	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	Печенье «Ангика»	26	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02			
			200	6,00	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
			231**	130	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			356	8,52	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
			ИТОГО ПОЛДНИК	8,52	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			Белок	Жиры	Углеводы	Белок	Жиры	Углеводы		А, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	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	Запеканка из творога со сметаной 180/20	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	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	2,15	0,25	14,00	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,60	3,92	18,20	0,31				
	266**	Какао с молоком	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43				
	231**	Яблока 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 350г)</i>															
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>36,74</b>	<b>33,80</b>	<b>83,23</b>	<b>761,80</b>	<b>161,54</b>	<b>0,21</b>	<b>0,70</b>	<b>2,64</b>	<b>591,43</b>	<b>89,82</b>	<b>639,99</b>	<b>3,27</b>			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67				
	108*	Суп картофельный с клецками и курицей	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18				
	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	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	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	3,22	0,38	23,52	105,00	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 (норма - не менее 800г)</i>															
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>30,20</b>	<b>20,19</b>	<b>144,40</b>	<b>875,59</b>	<b>59,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,25</b>	<b>26,29</b>	<b>161,14</b>	<b>117,02</b>	<b>370,61</b>	<b>5,53</b>			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Вафли «золотые мой»	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	0,52	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 350г)</i>																
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>3,02</b>	<b>9,33</b>	<b>49,43</b>	<b>253,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>9,55</b>	<b>35,09</b>	<b>21,32</b>	<b>31,76</b>	<b>3,93</b>				

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8



Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, кквт	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А, ферт. кв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	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№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	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	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	
	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 (тарма - не менее 350г.)	830	31,55	34,52	103,10	834,20	76,45	0,34	14,21	7,57	310,17	88,25	310,09	8,21
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>													
	Общая 35% от потребности	36**	Салат из свежесы 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
78**		Суп картофельный с фасолью и курицей	275	11,06	7,40	16,15	196,20	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	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 (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	
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	
			всего (тарма - не менее 800г.)	950	52,81	40,24	150,61	1165,27	317,50	0,40	0,36	18,70	352,21	118,25	329,75	6,90
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>														
ПОЛДНИК (15% от потребности)	ТТК№99	Оладьи со сметаной 160/40	200	16,50	8,20	91,30	497,60	0,00	0,22	0,21	0,18	157,72	201,60	47,92	2,09	
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,36	0,48	
	231**	Апельсины свежие	130	1,17	0,26	10,53	61,10	0,00	0,05	0,04	78,00	52,00	16,90	29,90	0,39	
			всего (тарма - не менее 350г.)	530	21,75	12,00	119,41	676,70	24,40	0,33	0,43	79,76	361,94	239,84	202,38	2,96
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>														

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Прем 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, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	22															
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	14,29	4,60	2,94	102,60															
	210**	Пюре картофельное	3,67	5,76	24,53	163,80															
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,09	0,02	12,11	24,65	18,50	57,73	0,67							
	ГП	Хлеб пшеничный	1,84	0,22	13,44	60,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,80	3,36	15,60	0,26							
262**	Чай с лимоном	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36							
		<i>всего (норма – не менее 350г)</i>	<b>22,62</b>	<b>11,03</b>	<b>68,19</b>	<b>448,60</b>															
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
Обед (35% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	2,88	2,72	5,78	59,20															
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	5,52	8,62	12,78	168,86															
	ТТК №63	Гуляш из говядины 50/50	15,15	15,68	2,57	291,00															
	305*	Рис прилушенный	4,37	5,16	44,00	239,94															
	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	2,38	0,28	17,36	77,50	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34							
	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							
	ГП	Печенье «Антика»	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,02	3,33	11,67	6,67	11,67	1,02							
			<i>всего (норма – не менее 800г)</i>	<b>35,70</b>	<b>37,32</b>	<b>134,19</b>	<b>1 065,10</b>														
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>																		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК №101	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	12,20	10,20	28,39	254,00															
	264**	Кофейный напиток с молоком	3,16	2,68	15,94	50,00															
	231**	Груши свежие	0,56	0,39	13,39	61,10	0,00	0,03	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99							
			<i>всего (норма – не менее 350г)</i>	<b>15,92</b>	<b>13,27</b>	<b>57,72</b>	<b>365,10</b>														
			<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																		
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																			
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		</																	

**СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК**

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол/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 (спарик — 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 спарик (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	28,20	24,60	105,28	743,99	147,44	0,29	2,71	27,79	218,39	124,02	374,38	6,75	

**СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД**

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол/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 за 12 дней	36,96	33,75	134,30	969,63	189,09	0,39	2,68	47,51	214,99	148,55	432,26	8,35	

**СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК**

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол/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	13,83	13,18	61,97	436,19	90,45	0,52	3,87	31,87	263,43	62,67	157,43	3,29	