



И. А. Морозов

Исполнительный директор
Физкультурно-спортивного учреждения

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Комплексный спортивно-интерактивный центр»



Основное (организованное) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (сезон: Весна 2026г)
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)

Общественное учреждение: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6, МБОУ СОШ № 7, МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 9, 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, МБОУ СОШ № 40, МБОУ СОШ № 41, МБОУ СОШ № 42, МБОУ СОШ № 43, МБОУ СОШ № 44, МБОУ СОШ № 45, МБОУ СОШ № 46, МБОУ СОШ № 47, МБОУ СОШ № 48, МБОУ СОШ № 49, МБОУ СОШ № 50, МБОУ СОШ № 51, МБОУ СОШ № 52, МБОУ СОШ № 53, МБОУ СОШ № 54, МБОУ СОШ № 55, МБОУ СОШ № 56, МБОУ СОШ № 57, МБОУ СОШ № 58, МБОУ СОШ № 59, МБОУ СОШ № 60, МБОУ СОШ № 61, МБОУ СОШ № 62, МБОУ СОШ № 63, МБОУ СОШ № 64, МБОУ СОШ № 65, МБОУ СОШ № 66, МБОУ СОШ № 67, МБОУ СОШ № 68, МБОУ СОШ № 69, МБОУ СОШ № 70, МБОУ СОШ № 71, МБОУ СОШ № 72, МБОУ СОШ № 73, МБОУ СОШ № 74, МБОУ СОШ № 75, МБОУ СОШ № 76, МБОУ СОШ № 77, МБОУ СОШ № 78, МБОУ СОШ № 79, МБОУ СОШ № 80, МБОУ СОШ № 81, МБОУ СОШ № 82, МБОУ СОШ № 83, МБОУ СОШ № 84, МБОУ СОШ № 85, МБОУ СОШ № 86, МБОУ СОШ № 87, МБОУ СОШ № 88, МБОУ СОШ № 89, МБОУ СОШ № 90, МБОУ СОШ № 91, МБОУ СОШ № 92, МБОУ СОШ № 93, МБОУ СОШ № 94, МБОУ СОШ № 95, МБОУ СОШ № 96, МБОУ СОШ № 97, МБОУ СОШ № 98, МБОУ СОШ № 99, МБОУ СОШ № 100.

28.01.2026
МО Тува-инский округ

Принем 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			
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																		
Завтрак (25% от суточной потребности по требованию пищевых веществ)																		
	ПП	Колупл 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16			
	П1**	Сыр Личинский	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			
	ТТКС№99	Омлет со сметаной 130/30	150	12,40	6,20	68,50	373,20	0,00	0,17	0,16	0,14	118,20	35,94	151,22	1,57			
	ПП	Ватоп пищевой	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			
	231**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23			
<i>всего (порция - не менее 300г):</i>			<i>510</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК:			21,90	14,82	115,28	686,40	54,00	0,26	0,20	1,19	452,93	68,99	371,52	2,47				
Обед (35% от суточной потребности по требованию пищевых веществ)																		
	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,50	18,00	0,30			
	ТТКС№62	Сыр-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52			
	ТТКС№77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	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	23,80	0,14	0,11	18,17	36,08	27,75	86,60	1,01			
	ПП	Хлеб ржаного-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	32,75	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			
	ПП	Сок яблочный 0,2 л промышленной упаковки	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**	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 700г):</i>			<i>900</i>															
ИТОГО ОБЕД:			29,42	26,54	117,31	779,49	127,40	0,35	0,31	31,07	153,19	144,36	373,02	8,52				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности по требованию пищевых веществ)																		
	143**	Ябло отварное	40	1,80	4,00	0,20	56,60	100,00	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	36,80	0,03	0,02	0,00	7,23	3,87	20,70	0,33			
	ТТКС№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			
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48			
<i>всего (порция - не менее 300г):</i>			<i>300</i>															
ИТОГО ПОЛДНИК:			7,98	11,49	42,12	294,94	323,00	0,09	0,29	152,00	50,63	14,57	103,40	2,34				

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углевод		А, рети экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
НЕДЕЛЯ: 1 / ДЕНЬ: 3																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
	34**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,30	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30				
	ТТК№72	Рыбные консервы	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	20,48	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01				
	П1	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				
	П1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	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>всего (порция - не менее 300г):</i>	540																
		ИТОГО ЗАВТРАК		18,66	20,17	78,54	384,90	80,86	0,39	0,34	45,71	138,21	104,53	402,91	4,08				
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
	306*	Горошек консервированный	60	1,73	1,65	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	157,80	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94				
	ТТК№75	Начоخبين 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	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				
	П1	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				
	П1	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,61	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>всего (порция - не менее 200г):</i>	905																
		ИТОГО ОБЕД		34,09	23,59	128,83	873,56	65,80	0,38	0,32	46,51	130,28	147,67	380,90	5,88				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
	П1	Варен. картофель. пюре	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				
	П1	Молоко 0,2. 3. 2% (в индий. дублиной 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**	Ручьи свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30					
		<i>всего (порция - не менее 300г):</i>	330																
		ИТОГО ПОЛДНИК		7,90	15,70	37,70	326,00	0,00	0,02	14,02	7,00	239,00	19,00	34,00	3,30				

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
ПЕДДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
П1		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				
ТТК№67		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**		Макаронные изделия с мясом	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 ржаного-пшеничный	30	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,24				
П1		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				
ТТК№30		Чай с имбирем	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	89,00	12,22	3,33	3,33	0,56				
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 ЗАВТРАК:	28,37	34,16	96,34	789,10	154,81	0,28	14,24	87,10	307,68	79,67	264,41	7,56				
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
С1**		Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54				
62**		Борщ с капустой, картофелем и крупами	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				
ТТК№75		Плов из говядины 70/130	200	22,33	22,80	39,60	488,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,30	2,81				
П1		Хлеб ржаного-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51				
П1		Хлеб пшеничный	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				
ТТК №195		Компот из ягод свежесморожаных	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				
			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 потребления пищевых веществ)																			
ТТК№99		Омлет 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				
386*		Кефир 1 лит 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 ПОЛДИК:	18,20	11,20	76,50	473,20	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77				

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамини					Минеральные вещества мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
ПОНЕДЕЛЬНИК: 1 // ДЕНЬ: 5																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
306*		Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,83	14,35	12,11	36,8	0,42		
141**		Омлет картофельный	150	15,14	22,86	2,78	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	209,06	2,78		
П1		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	1,30	1,30	0,22		
П1		Батон пшеничный	40	4,40	1,74	24,80	137,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72		
П1		Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20		
264**		Кефирный 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**		Яйцо куриное свежее	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>исход/порция не менее 300г/л</i>														
			ИТОГО ЗАВТРАК: 584														
			28,16														
			32,68														
			100,14														
			744,16														
			387,62														
			0,26														
			0,83														
			8,40														
			368,45														
			66,81														
			460,86														
			4,40														
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
54**		Оружья 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**		Раскатыки Ленинградский с крупшой	225	7,92	5,93	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,14	45,38	0,74		
ПТКС69		Жареное по-домашнему (свинина) 70/130	200	14,05	33,71	30,81	137,60	0,00	0,23	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24			
П1		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		
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		
П1		Сок яблочный 0,2 л промышленной упаковки	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		
П1		Вареное яйцо куриное	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>исход/порция не менее 700г/л</i>														
			ИТОГО ОБЕД: 870														
			30,51														
			43,12														
			115,73														
			863,90														
			110,00														
			0,43														
			0,40														
			102,48														
			130,24														
			126,15														
			438,08														
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
ПТКС81		Бутерброд 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		
П1		Молоко 0,2 л 2,5% (в индивидуальной упаковке)	200	6,90	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
			<i>исход/порция не менее 300г/л</i>														
			ИТОГО ПОЛДНИК: 430														
			11,93														
			14,72														
			39,83														
			339,00														
			59,00														
			0,04														
			14,07														
			4,94														
			393,40														
			18,83														
			118,40														
			1,83														

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А,мг/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

Итого за день: 2 Итого за день: 6

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)														
143**	Яйцо отпирное	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 ржаное-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	Хлеб 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	1,520	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
231**	Яйцо вареное	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	Варен и вареное мясо	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 (порция - не менее 300г):			14,40	14,86	107,87	607,70	120,00	0,14	0,22	5,33	74,09	43,17	166,10	3,55
Итого завтрак			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 пищевых веществ)														
ПП	Мясо куриное	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**	Варен с капустой, картофелем и грибами	225	7,24	5,79	8,74	124,50	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98
ПП	Картофель отварной	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**	Рыбные отварные с маком	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 ржаное-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	0,03	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ПП	Компот из ягод ежевики/розовых	200	0,30	0,09	12,33	49,08	0,00	0,01	0,01	26,33	10,05	9,33	8,89	0,39
всего (порция - не менее 300г):			31,58	33,57	104,26	834,38	194,77	0,34	0,26	39,97	116,81	101,27	320,36	7,90
Итого обед			31,58	33,57	104,26	834,38	194,77	0,34	0,26	39,97	116,81	101,27	320,36	7,90

Итого подлник														
ПП	Горный хруст/брод с супом и помидорами	50	1,20	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**	Апельсиновый сок	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):			330	14,58	43,50	337,00	83,88	1,67	0,51	61,79	199,06	21,86	113,72	2,21
Итого подлник			330	14,58	43,50	337,00	83,88	1,67	0,51	61,79	199,06	21,86	113,72	2,21

Итого подлник														
ПП	Горный хруст/брод с супом и помидорами	50	1,20	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**	Апельсиновый сок	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):			330	14,58	43,50	337,00	83,88	1,67	0,51	61,79	199,06	21,86	113,72	2,21
Итого подлник			330	14,58	43,50	337,00	83,88	1,67	0,51	61,79	199,06	21,86	113,72	2,21

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 // ДЕНЬ 7

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,026	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
	ТТКС№83	Хрущи на говядины 50:50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,52	2,30
	302**	Каша рисовая с мясом говяжьим	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,06	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56
	111	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	111	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
111	Сок и аскорбиновая кислота	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,00	
Итого завтрак			560	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 потребления пищевых веществ)		Итого обед														
54**	Орзулы 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**	Расходные драни из картофеля 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		
ТТКС №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		
111	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		
111	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		
ТТКС №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	0,56		
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		
Итого обед			905	29,83	26,76	130,74	865,74	159,56	0,41	0,34	61,91	134,45	152,39	419,49	5,28	

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник														
111	Печенье «Алтынка»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	286,02	0,02	0,43	0,20	93,58	15,75	207,55	1,02		
111	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	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		
Итого полдник			336	8,52	11,42	39,14	301,10	286,02	0,02	14,43	2,20	333,58	22,75	225,55	2,02	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный			Минеральные вещества/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рети экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 // ДИЕТА № 8

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
	10**	Мясо свиное	10	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 15%/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88
	ЛП	Хлеб ржаной-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
	ЛП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,02	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
266**	Кефир 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**	Вяленый сырок	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,38	0,24	
			Итого завтрак	32,64	31,14	78,58	700,00	154,77	0,15	0,64	2,23	556,23	75,15	569,14	2,27

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
47*	Суп из кашиной капусты	60	1,2
108*	Суп картофельный с картофелем и морковью 150/50/25	225	9,13
318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29
305*	Рис отваренный	150	3,64
ЛП	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,80
ЛП	Хлеб пшеничный	40	3,07
241**	Компот из фруктов сухофруктов	200	0,66
		Итого	810
		Итого обед	34,01

Полдник (13% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
ЛП	Варенный картофель	30	1,50
ЛП	Сок яблочный 0,2 в порционной упаковке	200	1,00
231**	Друш сырные	111	0,44
		Итого	341
		Итого полдник	2,94

белки (г) жиры (г) углеводы (г) энергия (ккал) витамин А (мкг) витамин В1 (мг) витамин В2 (мг) витамин С (мг) кальций (мг) магний (мг) фосфор (мг) железо (мг)

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин					Минеральные вещества, мг			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
ПЕЧЕНЬ: 2 / ДЕНЬ: 9																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-21*	Кухаруча консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19	
	ТТК №82	Йогурт из коровы 70/30	200	12,00	11,26	35,73	352,80	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,80	188,63	1,07	
	ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ПП	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 №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	5,00	0,50	
	<i>весы (приравн. не менее 500г)</i>			500												
	ИТОГО ЗАВТРАК				23,62	12,27	88,36	585,43	133,92	0,12	0,24	73,67	94,65	71,62	274,34	4,12
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-4*	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	11,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	1,2	15,6	0,54
		66-6**	Шницель свиной с картошкой (крупней) 200/25	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
		187-6*	Творог мягкий (жирный) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,00	15,00	93,14	1,20
302*		Каша рисовая с маслом сливочным	150	8,59	6,09	38,64	244,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56	
ПП		Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
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	
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	0,40	
231-6*		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	
<i>весы (приравн. не менее 500г)</i>			895													
ИТОГО ОБЕД				25,58	18,99	120,60	716,55	205,70	0,42	0,34	89,92	172,04	271,22	460,05	10,23	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	143-6*	Йогурт сладкий	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,05	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	
	ТТК №81	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	15,33	157,00	59,00	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49	
	ТТК №63	Чай с молоком	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	
	231-6*	Яблоки свежие	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	
	<i>весы (приравн. не менее 500г)</i>			390												
ИТОГО ПОЛДНИК				14,64	14,05	33,23	341,60	179,00	0,07	0,57	2,77	227,86	45,25	358,60	2,37	

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин				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)															
	54**	Омлет с сыром	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№67	Колбасы, Овсяные	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**	Рыбкочисы отварные с маслом	150	5,52	4,52	36,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	П1	Хлеб ржаной-пшеничный	28	2,34	0,34	13,72	62,16	0,00	0,05	0,03	0,00	1,262	1,318	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	10,92	1,40	2,80	0,23
	П1	Молоко 0,2 л, 2,5% (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/порция</i>	<i>758</i>			<i>90,09</i>	<i>740,36</i>	<i>62,80</i>	<i>0,29</i>	<i>14,17</i>	<i>5,57</i>	<i>298,98</i>	<i>74,14</i>	<i>267,05</i>	<i>7,27</i>
		ИТОГО ЗАВТРАК		27,98		21,68									
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	36**	Салат из свежих с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	1,39	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	28,56	70,48	1,64
	ТТК№48	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 ржаной-пшеничный	35	2,80	0,42	17,14	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	1,577	1,647	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 яблок (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
	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
		<i>всего/порция</i>	<i>835</i>			<i>142,86</i>	<i>1026,70</i>	<i>277,10</i>	<i>0,35</i>	<i>0,32</i>	<i>14,06</i>	<i>270,11</i>	<i>102,06</i>	<i>304,59</i>	<i>6,21</i>
		ИТОГО ОБЕД		44,90		31,79									
Полдник (13% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№99	Оладьи со сметаной 120/20	150	12,40	6,20	68,50	373,20	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,92	151,22	1,57
	266**	Кефир с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	134,56	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
		<i>всего/порция - по меню 200г</i>	<i>450</i>			<i>94,18</i>	<i>538,20</i>	<i>36,60</i>	<i>0,27</i>	<i>0,37</i>	<i>61,72</i>	<i>310,51</i>	<i>70,28</i>	<i>298,78</i>	<i>2,35</i>
		ИТОГО ПОЛДНИК		17,38		9,94									

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 // ДЕНЬ: 10

Сезон: Весна

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

Представляет в таблице продукты, закупленные, оптовых и индивидуальных поставщиков (с указанием их С/д/И/Н 2.3.2.4.3590-20)

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	А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
77	79	333	2330	700	1,2	1,4	60	1100	1100	230	1,2	1,4	60	1100	1100	230	250	1,8

Представляет в таблице продукты, закупленные, оптовых и индивидуальных поставщиков (с указанием их С/д/И/Н 2.3.2.4.3590-20)

Примечание: 25% от суточной потребности по потребности

Сезон: Весна

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

Представляет в таблице продукты, закупленные, оптовых и индивидуальных поставщиков (с указанием их С/д/И/Н 2.3.2.4.3590-20)

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	А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
77	79	333	2330	700	1,2	1,4	60	1100	1100	230	1,2	1,4	60	1100	1100	230	250	1,8

Представляет в таблице продукты, закупленные, оптовых и индивидуальных поставщиков (с указанием их С/д/И/Н 2.3.2.4.3590-20)

Примечание: 25% от суточной потребности по потребности

Сезон: Весна

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДНИК

Представляет в таблице продукты, закупленные, оптовых и индивидуальных поставщиков (с указанием их С/д/И/Н 2.3.2.4.3590-20)

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	А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
77	79	333	2330	700	1,2	1,4	60	1100	1100	230	1,2	1,4	60	1100	1100	230	250	1,8

Представляет в таблице продукты, закупленные, оптовых и индивидуальных поставщиков (с указанием их С/д/И/Н 2.3.2.4.3590-20)

Примечание: 25% от суточной потребности по потребности