

СОГЛАСОВАНО
Образовательное учреждение
Ф.И.О. Руководитель
Подпись: _____

МП



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комитет социальной политики»
М.П. _____



Основное (организованное) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (сезон: Зима 2025г) Для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общественное учреждение, МБОУ поименование №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

01.10.2025
МО Туапсинский округ

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества/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 в пищевых веществах)				ПП	Вареный 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									
				11**	Сыр порционный	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									
				ТТК №61	Взбитый со стевией молоко 1,30/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57									
				ПП	Ватон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	0,00	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 500г):												510											
				ИТОГО ЗАВТРАК												20,40	19,61	100,12	586,70	54,00	0,36	0,20	1,19	452,93	68,99	371,52	2,47
Обед (35% от суточной потребности в пищевых веществах)				45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	0,28										
				ТТК №62	Суп-лапша с курицей 3,00/25	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									
				ТТК №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	36,98	27,75	86,60	1,01									
				ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,05	0,03	0,00	13,52	14,72	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									
				236**	Компот из свежих плодов (яблонь)	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									
				231**	Гриши свежее	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,02	0,00	19,00	19,00	12,00	16,00	2,30									
				всего(норма – не менее 700г):												885											
				ИТОГО ОБЕД												27,78	28,44	119,87	844,43	243,65	0,32	0,22	35,28	133,90	146,33	348,37	7,75
Полдник (15% от суточной потребности в пищевых веществах)				143**	Ябло отарное	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 мясом говяжьим 30/10	40	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33									
				ТТК №78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	4,90	2,70	0,48	2,70	0,48								
				231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	88,20	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30									
				всего (норма – не менее 300г):												360											
				ИТОГО ПОЛДНИК												7,92	11,37	46,78	288,42	313,20	0,10	0,26	77,00	58,43	23,57	116,40	4,11

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																																																																																																																																																																										
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																																																																																																																																																																																									
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4	ИТОГО ЗАВТРАК	18,69	22,89	78,40	610,32	74,86	0,38	0,33	34,99	155,96	102,48	390,48	3,91																																																																																																																																																													
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,10	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																																																																																																																																																																										
	ТП	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																																																																																																																																																																										
	ТП	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22																																																																																																																																																																										
	262**	Най с лимонком	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																																																																																																																																																																										
		весов (порция — не менее 500г):																																																																																																																																																																																							
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42	ИТОГО ОБЕД	25,03	21,53	108,14	709,06	183,56	0,30	0,25	40,45	136,44	106,57	340,10	5,34																																																																																																																																																													
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98																																																																																																																																																																										
	ТТК №75	Чакхолбили 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																																																																																																																																																																										
	ТП	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																																																																																																																																																																										
	ТП	Хлеб пшеничный	42	3,22	0,38	21,00	105,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46																																																																																																																																																																										
		Компот из абрикосов		200	0,30	0,10	24,78	109,44	0,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36																																																																																																																																																																									
		весов (порция — не менее 700г):																																																																																																																																																																																							
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			ИТОГО ПОЛДНИК																																																																																																																																																																																						
	ТП	Вафли «золотые медовые»	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																																																																																																																																																													
	ТП	Сок абрикотовый 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	14,00	1,40	14,00	1,40	14,00	1,40	14,00	1,40	14,00	1,40	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	16,00	2,30	16,00	2,30	16,00	2,30	16,00	2,30	16,00	2,30	16,00	2,30																																																																																																																																																														
		весов (порция — не менее 300г):																																																																																																																																																																																							
		ИТОГО ПОЛДНИК		2,90														9,30														48,30														248,00														0,00														0,04														0,03														9,00														33,00														20,00														30,00														30,00														3,70													

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углевод ы		А, рет экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13*	Салат из свежих овощей	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,38	19,20	10,80	21,60	0,70		
	318*	Финге пттинэ тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81		
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51		
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	0,24	9,80	44,40	0,00	0,02	0,01	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40			
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22		
	ГП	Соус молочный 0,2 в промывочной 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**	Ванна	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 300г):			650														
ИТОГО ЗАВТРАК			24,29	12,52	106,21	586,55	35,75	0,15	0,17	16,29	67,82	110,95	274,66	4,64			

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
пищевых веществ																		
	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	21,50	0,42			
	78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64			
	ГТК№83	Гуашь 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	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			
	ГП	Хлеб ржаной-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			
	241**	Компот из смеси сухофруктов	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			
	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(порция - не менее 700г)			970												
			ИТОГО ОБЕД			37,15	34,38	119,76	1 017,60	115,61	0,37	14,29	13,66	368,91	122,26	394,72	8,61	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
ТТК№76																		
Тай с сахаром																		
261**																		
Яблоко свежее																		
231**																		
			всего (порция - не менее 300г)			350												
			ИТОГО ПОЛДНИК			9,42	10,20	40,70	341,00	72,90	1,60	0,40	1,14	169,99	10,26	93,52	2,14	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рети экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,56	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**	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		
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,24		
	ТП	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22		
	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 200г):																	
ИТОГО ЗАВТРАК				20,87	27,54	74,65	617,40	56,81	0,27	0,16	5,13	61,40	67,24	229,63	5,96		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза 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		
	108*	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94		
	ТТК №75	Плов из говядины 70/130	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		
	ТП	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		
	ТП	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	49,13	3,36	0,01	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39	
всего (норма не менее 700г):																	
ИТОГО ОБЕД				32,15	27,48	110,16	810,83	282,92	0,24	0,29	33,88	99,67	99,02	382,08	5,90		
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №76	Ванилины со стухшим молоком	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57		
	386*	Кефир 1 шт 200г 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		
	всего (норма не менее 300г):		350														
ИТОГО ПОЛДНИК				16,70	15,99	61,34	395,50	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77		

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г	белок	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества, мг/сут		
	№ рецептуры *				жир				A, рет экв/сут	
					углеводы					B1,мг/сут
					C,мг/сут					
						Кальций				
							Магний			
								Фосфор		
					Железо					

[illegible][illegible]

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)														
ТКЖМ81	Бутерброд с сыром 30/5/1/5	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	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
ТП	Молоко 0,2 Э 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 (продать не менее 300г)</i>	<i>430</i>												
	ИТОГО ПОЛДНИК		11,92	14,71	38,31	332,80	59,00	0,04	14,07	4,61	391,98	18,61	117,96	1,85

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
143**	Ябло отварное	40	4.80	4.00	0.30	56.60	100.00	0.03	0.18	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00
182	Каша вязкая молочноя рисовая 150/10	160	2.32	3.96	28.97	161.00	20.00	0.02	0.02	0.00	0.00	4.70	16.40	50.60	0.36
ГП	Хлеб ржане-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	9.01	9.41	30.14	0.75
ГП	Ватон пшеничный	20	2.20	0.87	17.40	78.60	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	0.00	0.36
262**	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	13.20	62.00	0.00	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	0.00	2.50	12.78	2.16	3.96	0.36
ГП	Ватон «золотые ябло»	15	0.75	4.30	9.00	79.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
всего (порция — не менее 500г):			12.20	13.99	90.47	529.10	120.00	0.11	0.22	5.33	68.39	39.27	106.10	3.19	
ИТОГО ЗАВТРАК															

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54-133	Салат из свежих овощей	60	0.83	2.70	4.60	45.60	0.68	0.01	0.02	2.38	19.20	10.80	21.60	0.70	
108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2.85	3.67	15.03	115.00	16.84	0.08	0.06	4.60	26.72	20.28	57.78	0.94	
ГП	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	21.80	0.13	0.11	18.17	36.98	27.75	86.59	1.01	
ГП	Хлеб ржане-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	
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	
всего (порция — не менее 700г):			22.76	26.61	116.13	818.70	63.62	0.35	0.31	26.25	141.48	108.91	397.28	5.76	
ИТОГО ОБЕД															

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ГП	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	8.95	9.60	20.89	254.00	72.90	1.60	0.40	1.08	149.20	7.60	88.20	1.70	
ГП	Напиток из шиповника с сахаром	180	0.54	0.18	16.48	58.70	88.20	0.01	0.04	72.00	9.90	2.70	2.70	0.48	
231**	Апельсины свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	88.20	0.03	0.02	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30	
всего (порция — не менее 300г):			330												
ИТОГО ПОЛДНИК			9.89	10.08	47.67	339.70	249.30	1.64	0.46	78.08	178.10	22.30	106.90	4.48	

Прим 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			
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				45*	Салат из безжированной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	0,28	
				ТКЖмв3	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	138,42	2,10
				302*	Каши рассыпчатая гречневая	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
				П1	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
				П1	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
				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 500г):														
ИТОГО ЗАВТРАК							27,72	24,34	76,09	705,39	122,25	0,10	0,50	12,06	71,26	191,05	437,30	8,64
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				П1	Украс 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
				72**	Рисовый суп с грибами	200	1,62	4,08	9,60	84,00	0,08	0,04	0,50	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74
				ТКЖмв67	Котлеты куриные	90	11,43	19,57	12,57	208,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
				207**	Макаронные 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	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	30	2,30	0,27	16,80	75,60	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
				ТКЖм74	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		0,04	0,05	10,90	8,00	42,00	28,00	0,60
				всего (норма - не менее 700г):														
ИТОГО ОБЕД							25,79	32,23	130,52	914,04	163,87	0,41	0,30	45,60	103,62	137,18	335,25	7,93
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				П1	Чечевичная запеканка	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
				П1	Молоко 0,2 (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 300г):														
ИТОГО ПОЛДНИК							8,40	11,30	36,20	287,00	286,02	0,02	14,43	2,20	335,58	22,75	225,55	2,02

Прием пищи	№ рецептуры ¹	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность ² , г			Энергетическая ценность ³ , 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				
ПЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр нормини	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**	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 150/20	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				
	ТП	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				
	ТП	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22				
	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**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	2,30	12,78	2,16	3,96	0,36				
всего (норма — не менее 500г)			523																
ИТОГО ЗАВТРАК				27,88	23,91	70,54	586,90	98,17	0,06	0,36	5,69	332,18	46,30	382,66	2,15				
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-213	Кукуруза 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 №62	Суп-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				
	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 отваренный	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				
	ТП	Хлеб ржаной-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				
	ТП	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				
	241**	Компот из смеси сухофруктов	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				
	ТП	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	1,40	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00				
всего (норма — не менее 700г)			995																
ИТОГО ОБЕД				34,91	23,13	129,06	862,54	133,39	0,19	1,419	4,28	357,85	92,80	314,89	5,17				
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	43*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28				
	ТТК №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				
	ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,09	0,07	12,11	24,65	18,50	57,73	0,67				
	ТП	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				
всего (норма — не менее 300г)			390																
ИТОГО ПОЛДНИК				19,77	16,43	60,50	450,64	122,25	0,16	0,41	22,92	83,89	99,94	232,83	2,84				

Приним 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: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4
	ТТК№62	Плов из курицы, 70/130	200	17,00	11,26	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	П1	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	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
всего (порция не менее 500г)			700	27,40	21,28	81,72	658,32	45,00	0,07	14,15	14,44	328,60	64,31	239,81	3,82
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,40	35,53	36,55	18,08	1,02
	66**	Шу из свежей капусты с картошкой(с курицей)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**	Пюре из мясных (говядина) 60/30	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
	302*	Каша рисовая(пшеница гречневая)	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
	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	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
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(порция не менее 100г)			765												
ИТОГО ОБЕД				24,57	18,64	116,34	738,33	142,46	0,36	2,80	22,42	155,77	230,57	431,63	10,76
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	144**	Омлет паштетный	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
	П1	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
	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
	П1	Пюре из мясных	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
	ТТК№63	Чай с молоком	180	3,30	1,22	7,20	72,90	9,00	0,00	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37
всего (порция не менее 300г)			414		27,99	61,72	607,34	352,22	0,08	0,69	1,44	152,30	39,76	365,08	3,70
ИТОГО ПОЛДНИК				24,39	27,99	61,72	607,34	352,22	0,08	0,69	1,44	152,30	39,76	365,08	3,70

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ТП	Яйра кабычкова	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№77	Котлеты из крупного 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
	207**	Макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,32	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,02	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74
	ТП	Хлеб пшеничный	23	1,76	0,21	12,88	57,50	0,00	0,00	0,02	0,00	4,60	3,22	14,95	0,25
	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
			всего (порция — не менее 500г):	523											
			ИТОГО ЗАВТРАК	24,38	21,68	84,20	610,93	106,61	0,18	0,20	77,06	74,10	108,02	232,00	4,26
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из брокколиной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28
	78**	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,22	13,22	118,00	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
	ТТК№48	Азу (говядина) 20/150	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
	ТП	Хлеб ржаной-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
	ТП	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	49,13	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39
			всего (порция — не менее 700г):	50	4,47	4,73	28,20	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51
			ИТОГО ОБЕД	33,22	25,41	123,44	836,97	368,06	0,33	0,42	47,14	157,00	101,62	277,67	4,59
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№61	Ванилики со сладеным молоком 130/20	150	10,90	10,99	33,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	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
			всего (порция — не менее 300г):	330											
			ИТОГО ПОЛДНИК	11,02	11,00	67,02	351,30	0,00	0,17	0,16	2,64	131,07	38,10	155,18	1,93

Сезон: Зима

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

Питательная ценность, г	Питательная 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 (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (поправка — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Итого: завтрак 25% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 10 дней	23,01	21,83	85,65	623,38	111,32	0,20	1,96	19,83	202,92	88,74	317,53	4,27

Сезон: Зима

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный			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 (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1.2	1.4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (поправка — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	305	305	82,5	4,2
Итого: обед 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 10 дней	28,77	28,41	118,33	845,64	180,21	0,33	3,38	32,50	181,28	127,08	367,40	7,17

Сезон: Зима

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества/мг/сут			
	белок	жир	углево- ды		А-рет. экв./ сут	В1,мг/ сут	В2,мг/ сут	С,мг/ сут	Каль- ций	Магни-	Фосфо-	Желе- зо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1.2	1.4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (поправка — 13% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,35	11,85	50,25	332,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Итого: полдник (3% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	12,23	13,84	50,25	366,17	149,49	0,41	3,14	2006	189,08	35,92	177,46	2,85