

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

МП



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Комбинат образовательных учреждений «Нобелин» Ш.С. Наталевича

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 гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6
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 № 21
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	углевода	клетчатка	А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
Завтрак (25% от суточной потребности)	ПП	Йогурт 2,5% жирности	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 полужирный	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№69	Омлет со сметаной 120/30	12,40	6,20	68,50	373,20	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57				
	ПП	Батон пшеничный	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	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23				
	весом (порция - по меню 300г); 570			21,99	14,82	115,28	666,40	54,00	0,26	0,20	1,19	452,93	68,99	371,52	2,47			
	ИТОГО ЗАВТРАК			29,42	26,54	117,31	779,49	127,40	0,35	0,31	31,07	153,19	144,36	373,02	8,52			
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	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 №62	Суп-лапша с курицей 200/25	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	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**		Люре картофельное	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 ржаномолочный	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	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	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**		Гречи суповые	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30				
весом (порция - по меню 700г); 900			29,42	26,54	117,31	779,49	127,40	0,35	0,31	31,07	153,19	144,36	373,02	8,52				
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)	143**	Ябло отварное	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00				
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	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	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	0,40	0,40	9,80	47,00	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48				
	весом (порция - по меню 300г); 380			7,98	11,49	42,12	294,94	323,00	0,09	0,29	152,00	50,63	144,57	103,40	2,34			
ИТОГО ПОЛДНИК			7,98	11,49	42,12	294,94	323,00	0,09	0,29	152,00	50,63	144,57	103,40	2,34				

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевода		А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Калий	
Витамин (25% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежих овощей	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,01	0,02	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70	
	318*	Фарш говяжий тушеный в соусе 50/50	100	14,29	2,94	4,60	102,60	0,05	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	0,02	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51	
	ГП	Хлеб ржаной-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	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	ГП	Соус яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	43,00	0,01	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60		
		всего (порция - по меню 506/7)	660													
		ИТОГО ЗАВТРАК		25,16	12,75	111,81	605,55	0,15	0,19	16,29	72,82	114,45	290,91	4,92		

Объем 35% от суточной потребности	наименование продукта	количество	белок	жир	углевода	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Калий
ГП	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
78**	Суп картофельный с горохом и курицей	225	10,70	6,07	13,22	160,50	0,18	0,06	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
ТТКМ83	Туша из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
207**	Макаронные изделия с маслом	150	5,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	4,86	21,12	37,17	1,11
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,80	0,36	14,70	66,60	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	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
241**	Ковбег из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	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	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	всего (порция - по меню 700/3)	1005												
	ИТОГО ОБЕД		44,62	36,32	125,36	1 085,10	115,61	6,37	14,30	15,66	370,91	123,66	401,22	8,72

ПОДЛИНКА (15% от суточной потребности)	наименование продукта	количество	белок	жир	углевода	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Калий
ТТКМ101	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	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**	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
	всего (порция - по меню 306/2)	350												
	ИТОГО ПОДЛИНКА		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	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы	А	В1	В2	С	А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	Хлеб кабардинская	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**	Макарона 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	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						
	ГП	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№50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,00	80,00	12,22	3,33	3,33	0,56						
	ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00						
			Итого завтрак	750	38,37	34,16	96,34	769,70	154,81	0,28	14,24	87,10	307,68	79,67	264,41	7,56					
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	60	0,86	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54					
		62**	Борщ с колбасой, картофелем и курицей	225	7,74	5,79	8,74	124,50	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,50	43,68	0,98					
ТТК№75		Голов 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						
ГП		Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51						
ГП		Хлеб пшеничный	44	3,37	0,40	27,00	110,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48						
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						
			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)		ТТК№69	Оладьи со сметаной 120/10	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 полдник	350	18,20	11,20	76,50	473,20	40,00	0,25	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77					
			Итого	2350	94,97	75,03	251,39	2027,20	674,57	1,25	33,06	144,78	570,61	213,72	755,88	23,03					

Премия	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы	А	В1	В2	С	А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	Хлеб кабардинская	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**	Макарона 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					
Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74					
	ГП	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№50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,00	80,00	12,22	3,33	3,33	0,56					
Полдник (15% от суточной потребности)	ТТК№69	Оладьи со сметаной 120/10	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 полдник	350	18,20	11,20	76,50	473,20	40,00	0,25	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77					
		Итого	2350	94,97	75,03	251,39	2027,20	674,57	1,25	33,06	144,78	570,61	213,72	755,88	23,03					

Прем. пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества/сух			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, тиамин, мкг	В2, рибофлавин, мкг	С, аскорбиновая кислота, мкг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
Завтрак (25% от суточной потребности)	143**	Ябло. отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,30	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
	П1	Хлеб ржанно-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
	П1	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
	П1	Вафлы «молочные мюль»	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
		весом (норма – по меню 300г/д)	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
		ИТОГО ЗАВТРАК													
	Обед (35% от суточной потребности)	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
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
ТТКС№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 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 ржанно-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
ТТК №195		Компот из ягод снежниковых	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
		весом (норма – по меню 700г/д)	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
		ИТОГО ОБЕД													
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		ТТКС№101	Горючий 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
	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**	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
		весом (норма – по меню 300г/д)	330	13,16	10,58	45,50	337,00	83,88	1,67	0,51	61,79	199,06	21,86	113,72	2,21
	ИТОГО ПОЛДНИК														

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества/сут				
				белок	жир	углеводы	А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка		
Зантрак (25% от суточной потребности взрослого человека)	11**	Сыр порезанный	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10		
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02		
	ТТК №80	Заправка из творога со сметаной 150/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	228,00	32,64	296,80	0,88		
	П1	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22		
	П1	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,27	16,80	75,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	260**	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**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24	
			всего (порция - по меню 300г)	540												
			ИТОГО ЗАВТРАК		32,64	31,14	78,58	700,90	154,77	0,15	0,64	2,73	556,73	75,15	569,14	2,27
	Обед (35% от суточной потребности взрослого человека)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,01	5,08	51,42	0,00	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4	
108*		Суп картофельный с кабачком и курицей 150/50/25	225	9,15	5,52	15,03	157,50	16,84	0,08	0,06	4,00	26,72	20,28	57,78	0,94	
318*		Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
305*		Рис припущенный	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	
П1		Хлеб ржаной-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	
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	
			всего													
			ИТОГО ОБЕД		34,81	18,30	131,27	821,17	51,91	0,25	0,23	17,22	135,51	104,10	338,01	5,10
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности взрослого человека)		П1	Выпечка «золотые яблочки»	30	1,50	9,03	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	П1	Сыр яблочный 0,2 в промышленной упаковке	300	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00		
	231**	Груши свежие	111	0,44	0,33	11,43	52,17	0,00	0,02	0,02	5,55	21,09	13,32	17,76		
			всего (порция - по меню 300г)	341	2,94	9,33	49,43	253,17	0,00	0,03	0,03	9,55	35,09	21,32	31,76	

Прочие виды	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал				Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	А. пер. ж.в.сут	В1. мг.сут	В2. мг.сут	С. мг.сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо						
ПЕЧЕНЬ: 2 // ДЕНЬ: 9																				
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-214 ТТК№82 ГП ГП ТТК№50	кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19						
		Плов из курицы 70/130	200	17,00	11,26	35,73	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97						
		Хлеб ржаного-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13						
		Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33						
		Чай с лимоном	180	0,72	0,18	15,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50						
		<i>весов (норма - по мере 300г/сут)</i>																		
		ИТОГО ЗАВТРАК																		
		23,62 17,27 88,36 133,92 0,12 0,24 73,67 94,65 71,62 274,34 4,12																		
		Обед (35% от суточной потребности)	54** 60** 187** 302* ГП ГП 231**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54				
				Шо из свежей капусты с картофелем (с куршеш) 200/25	225	1,42	3,96	6,32	70,00	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66				
Тертая мясная (говядина) 60/30	90			7,54	7,80	8,16	134,00	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20						
Каша рассыпчатая 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					
Хлеб ржаного-пшеничный	30			2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13					
Хлеб пшеничный	40			3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44					
Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200			1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40						
Апельсины свежие	100			0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	23,00	0,30						
<i>весов (норма - по мере 700г/сут)</i>																				
ИТОГО ОБЕД																				
25,58 18,99 120,60 716,55 0,42 0,34 89,92 172,04 221,22 460,05 10,23																				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	143** ТТК№81 ТТК№63 231**	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						
		Буурбор с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	15,23	157,00	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49						
		Чай с молоком	200	3,64	1,35	8,00	81,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41						
		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41						
		<i>весов (норма - по мере 300г/сут)</i>																		
ИТОГО ПОЛДНИК																				
14,64 14,05 33,33 341,60 0,07 0,57 2,77 227,86 45,25 358,60 2,31																				

Прим. пшени	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества, мг/сут				
			безок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы	А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	В3, пантотеновая кислота, мкг/сут	В6, пиридоксин, мкг/сут	В9, фолиевая кислота, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций, мг/сут
Зантрак (25% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	0,01	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30							
	ТТКС№67	Котлеты Юлише	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**	Магеровы отварные с маслом	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 ржанно-пшеничный	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	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	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)	6,00	0,40	9,40	170,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00								
		Итого завтрак	27,98	21,68	90,09	740,36	62,80	0,29	14,17	5,57	298,98	74,14	207,65	7,27								
	Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свеклы с сыром	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	9,05	6,04	13,22	160,50	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64							
ТТКС№48		Азу (говядина) 50/150	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 ржанно-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								
П1		Хлеб пшеничный	3,07	0,16	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)	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	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 обед	44,90	31,79	142,86	1 056,70	277,10	0,35	6,32	14,06	270,11	102,66	304,59	6,21								
Полдник (15% от суточной потребности)		ТТКС№99	Оладьи со сметаной 120/30	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	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	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 полдник	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

Пищевая ценность, г	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
	белки	жиры	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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная по СанПиН 2.3.2.4.3590-20)	19,25	83,75	582,5	175	0,3	0,35	13	275	275	62,5	3
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (Завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	25,02	93,71	673,39	126,43	0,24	0,44	26,23	243,73	89,17	33,16	3,06

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

Пищевая ценность, г	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
	белки	жиры	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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная по СанПиН 2.3.2.4.3590-20)	26,95	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (Обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	34,29	122,13	870,29	170,54	0,35	1,71	46,40	172,77	133,30	383,60	7,31

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

Пищевая ценность, г	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
	белки	жиры	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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (Суммарная по СанПиН 2.3.2.4.3590-20)	14,55	50,25	332,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,3	1,8
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (Полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,58	38,42	354,52	108,04	0,41	4,32	36,46	236,76	31,98	172,94	2,43