



СОГЛАСОВАНО:
 Образовательное учреждение: *МБОУ ДСШ №1*
 Ф.И.О. Руководителя: *Иса. Д.И. Дертмаев*
 Подпись руководителя: *Исамаев А.И.*

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
 «Комбинат общественного питания»



Основное (организованное) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 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 № 13, МБОУ ООШ №16, МБОУ СОШ № 17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 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

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав						Минеральное вещество/мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ТП	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТП	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	47,92	2,09	0,36	0,23	0,15	0,15	0,15	0,15
	ТП	Овсян 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	5,70	3,90	9,00	0,36	0,23	0,15	0,15	0,15	0,15
	ТП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	10,94	1,40	2,80	0,23	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
ТП	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
261**		Чай с сахаром	560	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого завтрак			560	26,00	16,82	138,08	790,80	39,00	0,26	0,26	0,32	306,36	212,15	125,72	2,83	2,83	2,83	2,83	2,83	2,83	2,83	2,83

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
54**	Огульи свежие	100	0,70
ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52
ТТК №77	Котлеты из куриного филе	100	15,84
210**	Пюре картофельное	180	3,67
ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40
ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07
ТП	Хлеб пшеничный 0,2 в прокипяченной упаковке	200	1,00
231**	Сок яблочный	100	0,40
231**	Труши свежие	1025	0,40
Итого обед		32,60	30,72

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
143**	Ябло отварное	40	4,80
1*	Бутерброд с мясом сливочным 60/20	80	4,35
ТТК №78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60
231**	Яблоко свежие	119	0,48
Итого полдник		439	10,23

кетог (норма - не менее 350г)

Итого: белок - 18,19; жир - 57,78; углеводы - 427,99; энергия - 271,60

кетог (норма - не менее 350г)

Итого: белок - 18,19; жир - 57,78; углеводы - 427,99; энергия - 271,60

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
ПОНЕДЕЛЬНИК: 1 // ДЕНЬ: 2																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	34-13*	Салат из свежих овощей	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		
	318*	Фризе-пшеница тушеное в соусе 50:50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	13,67	97,06	0,81		
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62		
	ГП1	Хлеб пшенично-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		
	ГП1	Хлеб ржаного-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		
	ГП1	Хлеб пшеничный	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		
	ГП1	Сок в ассортименте	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60		
	231**	Бананы	100														
				730	27,92	15,48	130,71	718,94	39,88	0,19	0,21	17,41	95,61	125,40	317,59	6,03	
				ИТОГО ЗАВТРАК													
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП1	Икота кабачковая	100	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 горошком и капустой	275	11,80	7,13	16,53	190,00	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,38	88,10	2,05		
	ГПЕ№83	Гуляш из говядины 50:50	100	15,15	13,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	207**	Макаронные отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	23,34	44,60	1,33	
	ГП1	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		
	ГП1	Хлеб пшеничный	45	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	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		
	ГП1	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		
				1130	47,28	40,21	139,83	1191,21	143,60	0,44	14,34	17,83	397,42	141,70	444,52	9,69	
				ИТОГО ОБЕД													
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГПЕ№101	Ореховый бутерброд с сыром и ломтиками	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	0,29	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23		
	231**	Деликатесы 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		
			480	13,44	10,66	48,93	355,10	72,90	1,65	0,44	79,11	212,14	25,90	120,90	2,32		
			ИТОГО ПОЛДНИК														

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: 3														
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
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
ТК №72	Рыбные паючки	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	180	3,67	5,76	24,53	165,80	28,56	0,16	0,15	21,80	44,57	33,30	103,91	1,21
Т11	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
Т11	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
267**	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
Итого завтрак														
			21,12	21,24	93,88	664,20	62,76	0,32	0,26	29,50	120,55	95,80	371,28	4,35

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	39,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
108*	Суп картофельный с кабачком и крупней	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
ТК №75	Чикобиди 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	13,52	14,12	45,21	1,13
Т11	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Т11	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
ТК №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
Итого обед														
			30,60	24,80	141,79	927,19	75,61	0,36	0,36	32,54	150,22	170,99	439,77	6,65

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
Т11	Запекан «Лопотте мю»	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
Т11	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99
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
Итого полдник														
			8,02	15,79	40,79	340,10	0,00	0,03	14,03	8,50	364,70	22,60	38,80	3,99

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			

Итого за день: 4

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
ГП	Котлеты Куриные	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
ТТКС667	Макарона отварные с мясом	180	6,62	5,42	31,13	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
207**	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	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
ТТКС650	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
ГП		830	32,71	39,14	114,92	923,74	152,97	0,33	14,29	82,17	334,31	90,99	318,07	8,70
Итого завтрак			32,71	39,14	114,92	923,74	152,97	0,33	14,29	82,17	334,31	90,99	318,07	8,70

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	1,33	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
62**	Борщ с капустой, картофелем и курицей	275	9,46	7,08	10,70	152,20	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	36,13	54,60	1,23
ГТКС675	Плов из говядины 85/165	250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
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
ТТКС6195	Конфет из ягод свежескороженных	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35
231**	Группа свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого обед			44,62	36,89	132,16	992,97	336,97	0,30	0,35	59,12	137,33	139,86	454,80	9,83

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ТТКС699	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
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
Итого полдник			22,30	13,20	99,30	597,60	40,00	0,30	0,55	1,58	397,72	229,60	227,92	2,29

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: 5																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	306*	1 порочек 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	
	144**	Омлет картофельный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71	
	ГП	Хлеб ржаного-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39	
	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	0,00	
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	
	264**	Конфетный 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	11,00	2,20
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	0,00	11,00	2,20
Итого завтрак			654	32,17	40,52	85,97	781,24	661,24	0,31	1,15	21,31	364,70	80,33	609,94	8,48	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)																
ПОДЛИНК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	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	
	72**	Расолынок ленинградский с кривцей	275	9,68	7,25	11,80	102,70	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
	ТТК№69	Жаркое по-ленинскому (свинина) 90/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
	ГП	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	
	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 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	
ГП	Вяфли «салотте море»	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		
Итого обед			1010	36,07	54,91	126,42	996,80	141,70	0,53	0,48	113,33	159,42	151,01	553,05	10,00	
Итого подлинк																
Итого подлинк			500	17,73	23,02	55,06	496,00	118,00	0,08	0,14	5,05	532,60	28,30	214,40	2,34	

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рети. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
	54-13а	Салат из свежих овощей	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			
	ТТЖМ75	Чай/кофе 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*	Капша варениковая причесная	180	10,30	7,30	46,36	297,80	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47			
	П1	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			
	П1	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	48,80	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23			
	231**	Группы 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 (порция - не менее 500г)</i>	763	29,82	23,20	113,68	787,30	38,63	0,38	0,34	11,42	143,61	230,74	467,77	12,02			
ИТОГО ЗАВТРАК																		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
	54-21а	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 курятиной	275	11,80	7,13	16,53	196,00	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	26,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21			
	187**	Тертая мясная (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			
	П1	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			
	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			
		<i>всего (порция - не менее 500г)</i>	1078	35,73	28,87	122,57	901,36	164,26	0,47	14,36	35,30	439,21	125,61	397,53	6,99			
ИТОГО ОБЕД																		
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
	1*	Бульброд с мясом свиным 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			
	П1	Чай с молоком	26	2,00	4,50	17,00	126,00	66,67	0,02	0,04	0,00	14,00	7,00	37,50	1,02			
	266**	Капша с мясом	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**	Яблока 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 (порция - не менее 350г)</i>	445	10,99	22,11	75,70	553,57	164,67	0,18	0,64	15,48	203,92	48,58	218,75	5,21			
ИТОГО ПОЛДНИК																		

Принем 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: 6

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

143**	Яйцо отварное	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
182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48
111	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
111	Хлеб ржаной-пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,89	0,00	0,72
111	Хлеб пшеничный	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
267**	Чай с лимоном	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
111	Завтрак «золотые часы»	550	16,28	20,32	121,04	712,72	126,25	0,17	0,24	2,83	67,29	50,85	193,03	3,69
ИТОГО ЗАВТРАК														

всего (всего) — не менее 550(7)

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

111	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
62**	Борщ с капустой, картофелем и курницей	275	9,46	7,08	10,70	152,20	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
111	Котлеты Куриные	100	12,70	21,70	13,96	208,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
207**	Макаронные 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
111	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
111	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,05	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
111	Сок яблочный 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
ИТОГО ОБЕД		925	36,45	39,64	121,19	937,91	233,02	0,38	0,30	22,85	147,04	115,12	365,67	9,83

всего (всего) — не менее 900(9)

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

111	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	12,20	10,20	28,59	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	130	1,17	0,26	10,53	61,10	0,00	0,05	0,04	78,00	57,00	16,90	29,90	0,39
ИТОГО ПОЛДНИК		380	13,44	10,66	49,13	355,10	72,90	1,65	0,44	79,11	212,14	25,90	120,90	2,32

всего (всего) — не менее 330(3)

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: 2 // ДЕНЬ: 7																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	2,2	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9		
	ТТК№83	Горшки из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,90	0,05	0,12	1,78	13,91	26,90	158,42	2,30		
	302*	Каша рисовая с гречихой	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	3,47		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	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	5,66	26,00	0,44		
	ГП	Сок в асортименте	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		
	ГП	Сок в асортименте	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		
		<i>весов (порция - не менее 550г)</i>	630	32,92	23,90	107,83	809,90	133,00	0,41	0,36	22,88	79,81	230,72	512,91	11,50		
ИТОГО ЗАВТРАК																	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	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		
	72**	Расходник ленинградский с курицей	275	9,68	7,25	11,80	102,70	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,95		
	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**	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	5,66	26,00	0,44		
	ТТК№74	Компот из яблоков	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
	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>весов (порция - не менее 550г)</i>	1015	32,60	29,12	137,40	915,20	195,51	0,48	0,38	67,72	154,32	171,72	462,15	5,89		
ИТОГО ОБЕД																	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	ГП	Чеченце «Анника»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02		
	ГП	Косточко 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		
		<i>весов (порция - не менее 350г)</i>	356	8,52	11,42	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	2,02		
ИТОГО ПОЛДНИК																	

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: 8

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порывкин	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	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 180/20	200	25.72	19.40	28.78	370.00	61.38	0.07	0.36	0.35	268.80	38.40	349.20	1.04
	ТТК	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
	ТТК	Хлеб пшеничный	28	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**	Кавео с молоком	180	3.19	3.19	15.82	106.20	21.96	0.05	0.16	1.42	137.00	19.21	112.10	0.43
231**	Яблоко 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	
ИТОГО ЗАВТРАК			558	36.74	33.80	83.23	761.80	161.54	0.21	0.70	2.64	591.43	89.82	639.99	3.27

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	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 в курице	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
	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	180	4.37	5.16	44.00	239.94	22.08	0.02	0.02	0.00	2.90	22.81	72.72	0.62
	ТТК	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
	ТТК	Хлеб пшеничный	42	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	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	
ИТОГО ОБЕД			927	30.20	20.19	144.40	875.59	59.80	0.17	0.25	26.29	161.14	117.02	370.61	5.53

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК	Вафли «калошье моды»	30	1.50	9.00	18.00	199.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ТТК	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1.00	0.00	20.00	42.00	0.00	0.01	0.01	4.00	14.00	8.00	14.00	1.40
	231**	Груши свежие	130	0.52	0.33	11.43	57.17	0.00	0.02	0.02	5.55	21.09	13.32	17.76	2.55
	ИТОГО ПОЛДНИК			360	3.02	9.33	49.43	253.17	0.00	0.03	0.03	9.55	35.09	21.32	31.76

Принем 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: 9																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54.21а	Кувургуз консервированный	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	
	ТТК№82	Яйцо и куриный белок	230	21,18	14,08	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
	П11	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	
	П11	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,09	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ТТК№30	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	
	Итого завтрак			590	28,60	15,22	101,37	694,42	99,38	0,21	0,30	81,45	87,62	100,20	321,87	7,74
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	66**	Пиц на свежей корусти с картофелем (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83	
	187**	Фертели 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	
	302*	Каша рассыпчатая 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	
	П11	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	8,00	14,12	45,21	1,13	
	П11	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	8,00	26,00	0,44	
	П11	Сок абрикотный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,06	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	
	Итого обед			1025	28,92	22,14	132,32	806,69	286,25	0,50	0,40	100,38	194,21	262,41	531,38	11,80
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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
ТТК№81		Бульон с сыром 60/10/30	100	11,60	16,60	30,46	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98	
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**		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			470	20,56	22,47	51,50	512,70	228,00	0,11	0,48	1,55	333,73	29,30	361,80	2,39	

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминно						
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
54**	Пюре из фруктов свежее	306*	Горошек консервированный	ТТКМ101	1 ореховый бутерброд с сыром и помидорами
318*	Фрикадельки тушеные в соусе 50/50	ТТК Д662	Суп-лапша с вермишелью 250/25	264**	Конфетный напиток с молоком
210**	Пюре картофельное	ТТКД83	1 улитка из говядины 50/50	231**	1 рулет свежий
П1	Хлеб ржаной-пшеничный	303*	Рис отваренный		
П1	Хлеб пшеничный	П1	Хлеб ржаной-пшеничный		
262**	Чай с лимоном	П1	Хлеб пшеничный		
		П1	Сок яблочный 0,2 в промывальной упаковке		
		П1	Печенье «Англичанка»		
			Итого (норма - не менее 800г):		
			ИТОГО ЗАВТРАК		
			ИТОГО ОБЕД		
			ИТОГО ПОЛДНИК		

белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
1.1	0.2	3.8	22	133	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9
14.29	4.60	2.94	102.60	16.67	0.05	0.05	0.01	18.59	15.67	97.06	0.81
3.67	5.76	24.53	163.80	28.56	0.16	0.13	21.89	44.57	33.30	103.91	1.21
1.60	0.24	9.80	44.40	0.00	0.09	0.02	12.11	24.65	18.50	57.73	0.67
1.84	0.22	13.44	60.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.80	3.36	13.60	0.26
0.12	0.01	13.68	55.80	0.00	0.00	0.00	2.50	12.78	2.16	3.96	0.36
22.62	11.03	68.19	448.60	178.23	0.36	0.25	53.92	119.19	92.99	304.26	4.21
2.88	2.72	5.78	59.20	14.00	0.07	0.03	9.70	23.92	20.18	61.33	0.70
5.52	8.62	12.78	168.86	119.29	0.05	0.04	0.49	27.92	10.44	37.64	0.64
15.15	15.68	2.57	291.00	0.00	0.05	0.12	1.78	13.91	20.90	158.42	2.30
4.37	5.16	44.00	239.94	22.08	0.02	0.00	0.00	2.90	22.81	72.72	0.62
2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13
2.38	0.28	17.36	77.50	0.00	0.00	0.02	0.00	6.20	4.34	20.15	0.34
1.00	0.00	20.00	42.00	0.00	0.01	0.01	4.00	14.00	8.00	14.00	1.40
2.00	0.00	17.00	120.00	0.00	0.02	0.03	3.33	11.67	6.67	11.67	1.02
2.00	4.50	17.00	120.00	0.00	0.02	0.03	3.33	11.67	6.67	11.67	1.02
35.70	37.32	134.19	1065.10	353.37	0.27	0.29	19.30	114.03	107.45	421.14	8.15
12.20	10.20	28.39	254.00	72.90	1.60	0.40	1.08	149.20	7.60	88.20	1.70
3.16	2.68	15.94	50.00	20.00	0.04	0.16	1.30	125.78	14.00	90.00	0.14
0.36	0.39	13.39	61.10	0.00	0.03	0.03	6.50	24.70	15.60	20.80	2.99
13.92	13.27	57.72	365.10	92.90	1.67	0.59	8.88	299.68	37.20	199.00	4.83

белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
13.92	13.27	57.72	365.10	92.90	1.67	0.59	8.88	299.68	37.20	199.00	4.83

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

Пищевая ценность, г	Энергетическая ценность, ккал			Витаминиз			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	А, рет. экв./сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сметаной) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>											
22,30	23,00	95,75	688,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сметаной) — 25% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>											
28,20	24,60	105,28	743,90	147,44	0,29	2,71	27,79	218,39	121,02	37,48	6,75
<i>Норма белка 25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i>											

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминиз					Минеральные вещества, мг/сут			
белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сметаной) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
31,50	32,20	134,05	922,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30	
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
36,90	33,75	154,30	909,63	189,09	0,39	2,68	47,51	214,99	140,53	432,26	8,35	
<i>Норма белка 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i>												

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК

Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминиз					Минеральные вещества, мг/сут			
белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сметаной) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7	
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник) — 15% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>												
13,83	13,18	61,97	436,19	90,45	0,52	3,82	31,87	263,43	62,67	137,43	3,29	
<i>Норма белка 15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i>												