

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат общественного питания»
Ш.С.Нагутева



Основное (организованное) Двухнедельное цикличное меню (сезон:осень 2024г) 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, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14
МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ № 16, МБОУ СОШ № 17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22
МБОУ СОШ № 21, 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
МАОУ СОШ № 35, МБОУ СОШ № 36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ № 39

24.07.2024

МО Туапсинский район

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность | | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------|-------|----------|---------------|-------------------------------|--------------------------|-----------|----------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|------|------|
| | | белок | жир | углеводы | А.сет.мв./сут | | В1,мг/сут | В2,мг/сут | С,мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности в пищевых веществах) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТ1 | Сыр Дорблю 1 шт | 17,5 | 1,30 | 4,90 | 0,56 | 52,85 | 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 |
| ТТК№61 | Ванильный соевый напиток молоко 130/20 | 150 | 9,10 | 8,35 | 43,02 | 262,05 | 0,00 | 0,17 | 0,16 | 0,14 | 118,29 | 33,94 | 151,22 | 1,57 | 152,22 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 0,54 |
| ТТ1 | Багет пшеничный | 30 | 3,30 | 1,31 | 24,60 | 117,90 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 3,90 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 16,00 | 34,00 | 0,60 | 0,60 |
| 261** | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,18 | 9,01 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,85 | 1,26 | 2,52 | 0,21 | | | | | |
| ТТ1 | Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2,00 | 240,00 | 7,00 | 18,00 | 1,00 | | | | |
| Итого завтрак | | 577,5 | 19,96 | 21,13 | 86,59 | 588,80 | 0,00 | 0,22 | 0,16 | 2,17 | 376,69 | 48,10 | 171,74 | 3,32 | | | | | |

| Обед (35% от суточной потребности в пищевых веществах) | | Итого обед | |
|--|-------------------------------------|------------|-------|
| 19** | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,38 |
| ТТК №47 | Суп-лапша с крутичей 200/25 | 225 | 4,42 |
| 184** | Котлеты домашние 85/5 | 90 | 12,00 |
| 210** | Пюре картофельное | 150 | 3,06 |
| ТТ1 | Хлеб ржанко-пшеничный | 30 | 2,04 |
| ТТ1 | Хлеб пшеничный | 51 | 3,77 |
| 241** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 |
| ТТ1 | Вафли «золотые морь» | 15 | 1,80 |
| 231** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 |
| Итого обед | | 921 | 28,73 |

| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в пищевых веществах) | | Итого полдник | |
|---|--|---------------|-------|
| ТТКС68 | Орехи, брусничное с сыром и помидорами | 50 | 6,40 |
| 266** | Кавказское молоко | 200 | 4,08 |
| 231** | Нектарина | 100 | 0,90 |
| Итого полдник | | 350 | 11,38 |

| Пример | № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Белок | | | жир | углевод ы | Энергетическая ценность | Арг. экв. /сут | B1,мг/сут | B2,мг/сут | С,мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |
|--------|-----------|--------------------|--------------|-------|---|---|-----|--------------|----------------------------|-------------------|-----------|-----------|----------|---------|--------|--------|--------|
| | | | | г | г | г | | | | | | | | | | | |

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|--|
| 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 | 9,05 | 16,98 | 0,28 | | |
| 189** | Фрикадельки из говядины в соусе 45/45 | 90 | 7,77 | 7,42 | 7,29 | 127 | 11,25 | 0,04 | 0,06 | 1,58 | 20,16 | 13,06 | 84,26 | 1,20 | | |
| 303* | Каша вязкая гречневая | 150 | 4,58 | 5,01 | 20,52 | 145,50 | 19,20 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 8,45 | 72,03 | 108,75 | 2,43 | | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 7,20 | 34,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 | | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,36 | 21,10 | 93,78 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | |
| ГП | Соус 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** | Нектарины | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,50 | 45 | 0,00 | 0,04 | 0,08 | 10,00 | 20,00 | 16,00 | 34,00 | 0,60 | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК всего (норма — не менее 500г): | | 660 | 19,34 | 15,08 | 89,48 | 523,42 | 152,70 | 0,25 | 0,48 | 25,83 | 94,60 | 133,15 | 314,13 | 7,10 | | |

| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|--|
| 54** | 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 | | |
| 108* | Суп картофельный с клецками 150/50 | 200 | 2,85 | 3,67 | 15,03 | 115 | 16,84 | 0,08 | 0,06 | 4,6 | 26,72 | 20,28 | 57,78 | 0,94 | | |
| ТТКС46 | Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130 | 200 | 8,00 | 16,90 | 26,82 | 398,00 | 0,00 | 0,23 | 0,25 | 29,04 | 30,20 | 57,69 | 286,49 | 4,24 | | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,36 | 10,08 | 51,00 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 13,51 | 14,11 | 45,21 | 1,13 | | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 51 | 3,77 | 0,46 | 25,04 | 119,57 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,20 | 7,14 | 33,15 | 0,56 | | |
| 54-7хн | Компот из красной смородины | 180 | 0,27 | 0,09 | 7,60 | 31,80 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,60 | 7,70 | 7,30 | 0,32 | | |
| 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 | | |
| ИТОГО ОБЕД | | 821 | 17,99 | 21,90 | 97,15 | 775,57 | 99,39 | 0,43 | 0,42 | 70,74 | 116,63 | 130,92 | 461,53 | 10,03 | | |

| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--|--|
| 182 | Каша вязкая молочная рисовая 150/10 | 160 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161 | 20 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 4,70 | 16,40 | 50,60 | 0,36 | | |
| 11** | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54 | 39,00 | 0,005 | 0,045 | 0,11 | 132,00 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,48 | 0,18 | 9,82 | 46,89 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 | | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 7,20 | 34,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 | | |
| 236** | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 102,60 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,81 | 12,76 | 4,63 | 3,96 | 0,85 | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | 395 | 8,78 | 8,95 | 71,08 | 398,49 | 59,00 | 0,06 | 0,11 | 0,92 | 162,47 | 38,49 | 172,70 | 2,33 | | |

3

| Пример меню | № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества/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) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 144** | Омлет натуральный | 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 | | |
| | ТТКС№65 | Хлопья кукурузные с молоком 140/20 | 160 | 5,17 | 4,74 | 18,64 | 236,70 | 26,13 | 0,07 | 0,22 | 1,80 | 174,87 | 23,75 | 142,52 | 0,47 | | |
| | ТП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,48 | 0,18 | 9,82 | 46,89 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 | | |
| | ТП | Пряники | 34 | 2,05 | 3,40 | 25,16 | 139,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | 264** | Кофейный 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 | | |
| | | <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | 544 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК | | 26,68 | 33,59 | 70,73 | 743,99 | 387,35 | 0,19 | 0,89 | 3,21 | 404,37 | 58,05 | 405,58 | 3,60 | | |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 16** | Салат из свежих овощей | 60 | 0,45 | 3,6 | 1,4 | 40,00 | | 0,01 | 0,02 | 2,81 | 13,4 | 7,9 | 23,75 | 0,34 | | |
| | 62** | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,74 | 82 | 134,6 | 0,04 | 0,04 | 8,54 | 39,78 | 20,9 | 43,68 | 0,98 | | |
| | ТТКС№41 | Гуляш из говядины 50/50 | 100 | 5,15 | 6,68 | 4,67 | 150 | 12,00 | 0,05 | 0,12 | 1,78 | 13,91 | 20,90 | 138,42 | 2,30 | | |
| | 303* | Капша 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 | 2,04 | 0,36 | 10,08 | 51,00 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,52 | 14,12 | 45,21 | 1,13 | | |
| | ТП | Хлеб пшеничный | 50 | 3,70 | 0,45 | 24,55 | 117,23 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | | |
| | 54-7хн | Компот из черной смородины | 180 | 0,27 | 0,09 | 7,60 | 31,80 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,60 | 7,70 | 7,30 | 0,32 | | |
| | ТП | Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2,00 | 240,00 | 7,00 | 18,00 | 1,00 | | |
| | | <i>всего (норма — не менее 700г):</i> | 970 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ОБЕД | | 23,05 | 26,52 | 90,38 | 749,53 | 149,35 | 0,27 | 1,427 | 36,73 | 350,17 | 115,42 | 414,33 | 7,60 | | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТТКС№64 | Макаронные отарные с сыром | 150 | 13,2 | 6,8 | 29,7 | 207,7 | 33,7 | 0,05 | 0,05 | 0,04 | 126 | 11 | 100 | 0,77 | | |
| | ТП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,27 | 14,73 | 70,34 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 | | |
| | 261** | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,18 | 9,01 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 9,86 | 1,26 | 2,52 | 0,21 | | |
| | 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 | | |
| | | <i>всего (норма — не менее 300г):</i> | 460 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ПОЛДНИК | | 15,88 | 7,55 | 63,74 | 361,04 | 33,70 | 0,08 | 0,09 | 5,07 | 160,86 | 28,46 | 138,02 | 3,61 | | |

| Пример меню | 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 | |

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 18** | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,66 | 3,67 | 2,74 | 46,20 | 40,00 | 0,02 | 0,02 | 11,10 | 10,64 | 10,47 | 19,10 | 0,50 |
| ТТК №59 | Рыбные палочки | 100 | 11,00 | 13,40 | 17,80 | 236,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 334 | Рис отварной с овощами | 150 | 3,42 | 4,96 | 31,25 | 183,75 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,90 | 13,05 | 29,25 | 83,10 | 0,66 |
| ТТ | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 7,20 | 34,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| ТТ | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,27 | 15,83 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 |
| ТТКС№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 |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | 540 | 19,38 | 22,72 | 89,85 | 629,98 | 128,20 | 0,10 | 0,14 | 84,00 | 49,70 | 56,33 | 154,84 | 2,74 |

весов(норма - не менее 500г):

| 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 | 13,79 | 0,77 | 0,77 |
| 72** | Рассолник ленинградский | 200 | 1,62 | 4,08 | 9,6 | 84 | 104 | 0,08 | 0,04 | 6,5 | 23,32 | 19,34 | 45,38 | 0,74 |
| ТТК№44 | Котлеты из куриного филе | 90 | 9,60 | 5,40 | 14,98 | 145,20 | 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 | 136,5 | 23,80 | 0,14 | 0,11 | 18,17 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 |
| ТТ | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,36 | 10,08 | 51,00 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,52 | 14,12 | 45,21 | 1,13 |
| ТТ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,70 | 0,45 | 24,55 | 117,23 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 |
| ТТ | 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** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| ИТОГО ОБЕД | | 880 | 24,22 | 21,12 | 113,77 | 701,93 | 150,90 | 0,37 | 0,34 | 42,69 | 237,23 | 156,59 | 365,05 | 9,03 |

весов(норма - не менее 700г):

| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 3* | Бутерброд с сыром 30/5/15 | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 59 | 0,04 | 0,07 | 0,11 | 139,2 | 9,45 | 96 | 0,49 |
| 266** | Какао 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** | Нектарин | 100 | 0,90 | 0,10 | 9,50 | 45 | 12,20 | 0,04 | 0,08 | 10,00 | 20,00 | 16,00 | 34,00 | 0,60 |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | 350 | 10,78 | 11,94 | 41,91 | 320,00 | 95,60 | 0,14 | 0,33 | 11,69 | 311,42 | 46,79 | 254,56 | 1,57 |

весов(норма - не менее 300г):

| Продукты | № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | А, ретинол мкг/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |
|----------|-------------|--------------------|-----------------|------------------|-----|----------|------------------------------|--------------------|------------|------------|-----------|---------|--------|--------|--------|
| | | | | белок | жир | углеводы | | | | | | | | | |

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54** | | Огурцы свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | 6,00 | 0,02 | 0,01 | 2,94 | 10,20 | 8,40 | 18,00 | 0,30 |
| 184** | | Котлеты домашние 85/5 | 90 | 12,00 | 21,28 | 10,57 | 282,00 | 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 | 1,36 | 0,24 | 7,20 | 34,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| ТП | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,27 | 15,83 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 |
| 261** | | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,18 | 9,01 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 9,86 | 1,26 | 2,52 | 0,21 |
| 231** | | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| | | | всего (норма — не менее 500г): | 630 | | | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО ЗАВТРАК | 21,98 | 26,95 | 79,99 | 644,00 | 62,80 | 0,30 | 0,18 | 13,57 | 70,29 | 72,23 | 247,71 | 8,14 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54** | | 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 |
| 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 |
| 179** | | Плов из говядины 70/130 | 200 | 23,13 | 19,20 | 28,24 | 359,00 | 262,00 | 0,09 | 0,14 | 1,80 | 19,40 | 42,89 | 223,20 | 2,81 |
| ТП | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,36 | 10,08 | 51,00 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 13,51 | 14,11 | 45,21 | 1,13 |
| ТП | | Раггон пшеничный | 50 | 5,50 | 2,18 | 38,50 | 196,50 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 14,25 | 9,75 | 0,00 | 0,90 |
| 54-13м | | Напиток из шиповника с сахаром | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 65,22 | 98,00 | 0,01 | 0,04 | 80,00 | 11,00 | 3,00 | 3,00 | 0,53 |
| | | | ИТОГО ОБЕД | 36,33 | 26,28 | 107,52 | 802,92 | 537,00 | 0,43 | 0,30 | 96,96 | 100,70 | 110,21 | 357,49 | 7,55 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТКЖ61 | | Блинчики со сметанным молоком 130/20 | 150 | 9,10 | 8,35 | 43,02 | 262,05 | 0,00 | 0,17 | 0,16 | 0,14 | 118,29 | 35,94 | 151,22 | 1,57 |
| 386* | | Кефир 1 шт 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 | 14,90 | 13,35 | 51,02 | 362,05 | 40,00 | 0,25 | 0,50 | 1,54 | 358,29 | 63,94 | 331,22 | 1,77 |

6

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

| Пример меню | № 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 | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ) | ГП | Йогурт 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 | | | | |
| | ТТКС№61 | Блинчики со сливочным маслом 130/20 | 150 | 9,10 | 8,35 | 43,02 | 262,05 | 0,00 | 0,17 | 0,16 | 0,14 | 118,29 | 35,94 | 151,22 | 1,57 | | | | |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 2,20 | 0,87 | 9,82 | 46,89 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 3,90 | 0,00 | 0,36 | | | | |
| | 266** | Каваро с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,20 | 21,96 | 0,05 | 0,16 | 1,42 | 137,00 | 19,21 | 112,10 | 0,43 | | | | |
| | 231** | Блоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | | | | |
| | | | | всего (норма — не менее 500г): | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 19,12 | 15,92 | 97,83 | 582,74 | 36,96 | 0,33 | 0,34 | 12,46 | 462,99 | 90,55 | 416,83 | 4,72 | | | | |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22** | Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы) | 60 | 0,65 | 3,62 | 2,26 | 44,00 | 30,50 | 0,02 | 0,02 | 7,93 | 15,25 | 11,30 | 21,37 | 0,40 | | | | | |
| ТТКС№47 | Суп-лапша с курицей 200/25 | 225 | 4,42 | 6,90 | 37,78 | 135,09 | 97,60 | 0,04 | 0,03 | 0,40 | 22,84 | 8,54 | 30,08 | 0,52 | | | | | |
| 187** | Террины мясные (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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,36 | 10,08 | 51,00 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,52 | 14,12 | 45,21 | 1,13 | | | | | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,36 | 21,10 | 93,78 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | | | | |
| 54-7кн | Компот из черной смородины | 180 | 0,27 | 0,09 | 7,60 | 31,80 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,60 | 7,20 | 7,30 | 0,32 | | | | | |
| ГП | Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства) | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 133,00 | 40,00 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | | | | |
| ГП | Печенье «Кувачочка» | 30 | 2,5 | 4 | 21 | 130 | 0 | 0,022 | 0 | 0 | 14,5 | 10 | 45 | 1,02 | | | | | |
| | | | | всего(норма - не менее 700г): | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 29,78 | 33,23 | 153,52 | 930,17 | 182,55 | 0,37 | 0,54 | 34,13 | 367,57 | 130,15 | 533,57 | 6,20 | | | | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТКС№58 | Торжичий бутерброд с сыром и помидорами | 50 | 6,40 | 9,6 | 13,9 | 194,4 | 72,9 | 1,6 | 0,4 | 1,08 | 149,2 | 7,6 | 88,2 | 1,7 | | | | | |
| 262** | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,01 | 15,20 | 55,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 12,78 | 2,16 | 3,96 | 0,36 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | | | | всего (норма - не менее 300г): | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 6,92 | 9,91 | 39,40 | 297,20 | 72,90 | 1,63 | 0,42 | 8,58 | 180,98 | 21,76 | 108,16 | 4,36 | | | | |

2

Наименование блюда

Масса порции

белок

жир

углеводы

Энергетическая ценность

A,геккал/сут

B1,г/сут

B2,г/сут

Ca,г/сут

K,мг/сут

Mg,мг/сут

Фосфор

Железо

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|------|------|-------|--------|-------|------|------|------|-------|-------|--------|------|
| ПП | 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 |
| ТТКС№44 | Котлеты из куриного филе | 90 | 9,60 | 5,40 | 14,98 | 145,20 | 0,00 | 0,06 | 0,07 | 0,56 | 26,40 | 57,60 | 129,60 | 1,24 |
| 207** | Макаронные отварные 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 |
| ПП | Хлеб ржанно-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 7,20 | 34,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 27 | 2,00 | 0,24 | 14,24 | 63,30 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 5,40 | 3,78 | 17,55 | 0,30 |
| 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 | 1,40 |

всего (норма — не менее 500г):

ИТОГО ЗАВТРАК 547

20,20

13,23

87,49

499,50

18,41

0,17

0,15

9,06

83,67

108,91

250,96

5,22

Обед (35% от суточной потребности потребления

пищевых веществ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| 54** | Отруби свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | 6,00 | 0,02 | 0,01 | 2,94 | 10,20 | 8,40 | 18,00 | 0,30 |
| 62** | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,74 | 82 | 134,6 | 0,04 | 0,04 | 8,54 | 39,78 | 20,9 | 43,68 | 0,98 |
| ТТКС№37 | Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50 | 100 | 15,94 | 20,97 | 11,33 | 251,55 | 55,56 | 0,06 | 0,13 | 1,90 | 12,26 | 23,02 | 166,06 | 2,43 |
| 303* | Каша вязкая гречневая | 150 | 4,58 | 5,01 | 20,52 | 145,50 | 19,20 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 8,45 | 72,03 | 108,75 | 2,43 |
| ПП | Хлеб ржанно-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,36 | 10,08 | 50,36 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 13,51 | 14,11 | 45,21 | 1,13 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,36 | 21,10 | 93,78 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 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 |
| ПП | Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 0,00 | 3 | 14 | 2,00 | 240,00 | 7,00 | 18,00 | 1,00 |

всего(норма — не менее 700г):

ИТОГО ОБЕД 980

34,04

37,20

114,32

882,19

215,36

3,30

14,32

16,10

364,67

168,52

449,14

9,39

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|-------|--------|------|
| 144** | Омлет натуральный | 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 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 35 | 2,59 | 0,32 | 17,19 | 82,06 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 7,00 | 4,90 | 22,75 | 0,39 |
| 54-7жн | Компот из красной смородины | 180 | 0,27 | 0,09 | 7,60 | 31,80 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,60 | 7,70 | 7,30 | 0,32 |
| 231** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |

всего (норма — не менее 300г):

ИТОГО ПОЛДНИК 465

18,40

23,67

37,35

436,86

345,97

0,12

0,57

31,84

143,90

40,50

290,11

5,69

8

| Примечание | № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|------------|-------------|---|-----------------|--|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|----------------|----------------|--|--|
| | | | | белок | жир | углеводы | | A, мкг/сут | B1, мкг/сут | B2, мкг/сут | С, мкг/сут | Ca, мг/сут | K, мг/сут | Mg, мг/сут | Na, мг/сут | Фосфор, мг/сут | Железо, мг/сут | | |
| | | | | Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТТ | Йогурт 2,5% жирности | 125 | 3,75 | 3,12 | 19,37 | 120,60 | 48,24 | 0,25 | 0,20 | 0,62 | 166,80 | 75,60 | 279,60 | 2,22 | | | | |
| | ТТК №60 | Запеканка из творога со сметаной 150/20 | 170 | 8,80 | 15,93 | 19,83 | 242 | 51,15 | 0,06 | 0,3 | 0,293 | 224,00 | 32,00 | 291 | 0,86 | | | | |
| | ТТ | Хлеб пшеничный | 20 | 1,48 | 0,18 | 9,82 | 46,89 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 | | | | | |
| | 264** | Кофейный 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** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | | | | |
| | | <i>всего (норма — не менее 500г)</i> | <i>595</i> | <i>0,40</i> | <i>0,40</i> | <i>9,80</i> | <i>47,00</i> | <i>0,00</i> | <i>0,03</i> | <i>0,02</i> | <i>10,00</i> | <i>16,00</i> | <i>9,00</i> | <i>11,00</i> | <i>2,20</i> | | | | |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК | 17,27 | 22,04 | 73,17 | 501,49 | 117,39 | 0,38 | 0,68 | 12,09 | 524,00 | 132,00 | 675,60 | 5,63 | | | | | |
| | | | | Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 9,05 | 16,98 | 0,28 | | | | |
| | 108* | Суп картофельный с клецками 150/50 | 200 | 2,85 | 3,67 | 15,03 | 115 | 16,84 | 0,08 | 0,06 | 4,6 | 26,72 | 20,28 | 57,78 | 0,94 | | | | |
| | ТТК №59 | Рыбные палочки | 100 | 11,00 | 13,40 | 17,80 | 236,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| | 334 | Рис отварной с овощами | 150 | 3,42 | 4,96 | 31,25 | 183,75 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,90 | 13,05 | 29,25 | 83,10 | 0,66 | | | | |
| | ТТ | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,36 | 10,08 | 51,00 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,52 | 14,12 | 45,21 | 1,13 | | | | |
| | ТТ | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,36 | 21,10 | 93,78 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | | | |
| | ТТ | Сок яблочный | 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 | | | | |
| | ТТ | Вафли («золотые мор») <i>всего (норма — не менее 700г):</i> | <i>15</i> | <i>1,80</i> | <i>0,30</i> | <i>14,55</i> | <i>55,50</i> | <i>0,00</i> | <i>0,00</i> | <i>0,00</i> | <i>0,00</i> | <i>0,00</i> | <i>0,00</i> | <i>0,00</i> | <i>0,00</i> | | | | |
| | | ИТОГО ОБЕД | 775 | 25,75 | 25,00 | 131,68 | 809,07 | 139,09 | 0,19 | 0,37 | 19,35 | 88,87 | 85,80 | 241,67 | 4,70 | | | | |
| | | | | ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТТ | Сыр Дружба 1 шт | 17,5 | 1,50 | 4,90 | 0,56 | 52,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| | 1* | Вутерброд с мясом сливочным 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 №63 | Чай с молоком | 180 | 2,74 | 1,22 | 7,20 | 72,90 | 9,00 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | 60,00 | 13,86 | 83,52 | 0,37 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | | <i>всего (норма — не менее 300г)</i> | <i>337,5</i> | <i>0,40</i> | <i>0,30</i> | <i>10,30</i> | <i>47,00</i> | <i>0,00</i> | <i>0,03</i> | <i>0,02</i> | <i>5,00</i> | <i>19,00</i> | <i>12,00</i> | <i>16,00</i> | <i>2,30</i> | | | | |
| | | ИТОГО ПОЛДНИК | 6,82 | 13,31 | 31,76 | 298,87 | 45,80 | 0,10 | 0,19 | 6,20 | 86,73 | 29,73 | 120,22 | 3,00 | | | | | |

9

ПЕЧАТЬ: 2 // ДЕНЬ: 9

| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | 75* | Икра семокопана | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | 18,56 | 0,02 | 2,52 | 3,4 | 35,53 | 36,55 | 18,08 | 1,02 |
|---|-------------------------|--------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|------|
| ТТКС№45 | Плов из курятины 70/130 | 200 | 12,40 | 9,36 | 33,45 | 352,50 | 45,00 | 0,05 | 0,12 | 0,52 | 0,12 | 0,52 | 42,13 | 43,50 | 185,63 | 1,97 |
| ТТ1 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 7,20 | 34,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| ТТ1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,27 | 15,83 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,95 | 1,40 | 2,80 | 0,23 |
| | | всего (норма — не менее 500г): | | 510 | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК | | 17,47 | 10,13 | 80,21 | 607,68 | 63,56 | 0,10 | 2,68 | 3,95 | 103,62 | 95,06 | 256,15 | 4,50 | |

| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | 54** | Помидоры свежие <th>60</th> <th>0,66</th> <th>0,12</th> <th>2,28</th> <th>13,2</th> <th>79,8</th> <th>0,036</th> <th>0,024</th> <th>10,5</th> <th>8,4</th> <th>12</th> <th>15,6</th> <th>0,54</th> | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 79,8 | 0,036 | 0,024 | 10,5 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 |
|--|--|-------------------------------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|------|
| 66** | Пи из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25 | 225 | 1,42 | 3,96 | 6,32 | 70 | 112,2 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 12,62 | 39,4 | 17,7 | 39,2 | 0,66 |
| ТТКС№48 | Ау (говядина) 50/150 | 200 | 17,80 | 13,70 | 28,72 | 293,50 | 100,00 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | 50,20 | 11,00 | 60,00 | 0,20 |
| ТТ1 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,36 | 10,08 | 51,00 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 13,52 | 14,12 | 45,21 | 1,13 | |
| ТТ1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,36 | 21,10 | 93,78 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | |
| 287** | Ватрушка с творогом | 75 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,00 | 34,00 | 0,08 | 0,12 | 0,04 | 0,12 | 50,80 | 21,60 | 90,20 | 0,90 | |
| 54-7хп | Компот из черной смородины | 180 | 0,27 | 0,09 | 7,60 | 31,80 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,60 | 7,70 | 7,30 | 0,32 |
| | | всего(норма - не менее 700г): | | 810 | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ОБЕД | | 34,37 | 24,07 | 105,28 | 755,28 | 328,75 | 0,23 | 0,26 | 49,76 | 178,92 | 89,72 | 283,51 | 4,19 | |

| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | ТТ1 | Печенье «Кубаночка» <th>30</th> <th>2,5</th> <th>4</th> <th>21</th> <th>130</th> <th>0</th> <th>0,022</th> <th>0</th> <th>0</th> <th>14,5</th> <th>10</th> <th>45</th> <th>1,02</th> | 30 | 2,5 | 4 | 21 | 130 | 0 | 0,022 | 0 | 0 | 14,5 | 10 | 45 | 1,02 |
|---|---|--------------------------------|--|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|------|
| ТТ1 | Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства) | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 153,00 | 40,00 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | |
| 231** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | | |
| | | всего (норма - не менее 300г): | | 330 | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ПОЛДНИК | | 8,30 | 9,40 | 52,40 | 330,00 | 40,00 | 0,13 | 0,36 | 11,40 | 270,50 | 47,00 | 236,00 | 3,42 | |

10

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 11** | Сыр поршнями | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 39,00 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 132,00 | 5,23 | 79,00 | 0,15 |
| 10** | Молоко сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 2,4 | 0,00 | 3 | 0,02 |
| 182 | Каша вязкая молочная рисовая 150/10 | 160 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161,00 | 20 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 4,70 | 16,40 | 50,60 | 0,36 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 7,20 | 34,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| ГП | Батон пшеничный | 30 | 3,30 | 1,31 | 24,60 | 117,90 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 3,90 | 0,00 | 0,54 |
| 262** | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,01 | 15,20 | 55,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 12,78 | 2,16 | 3,96 | 0,36 |
| ГП | Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2,00 | 240,00 | 7,00 | 18,00 | 1,00 |
| Итого завтрак | | | 16,66 | 23,60 | 85,50 | 608,70 | 99,00 | 0,10 | 14,10 | 4,61 | 409,44 | 44,12 | 180,70 | 3,18 |

Обед (35% от суточной потребности потребления 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 | 22,50 | 0,42 |
| 72** | Расолиянг ленинградский | 200 | 1,62 | 4,08 | 9,5 | 84 | 104 | 0,08 | 0,04 | 6,5 | 23,32 | 19,34 | 45,38 | 0,74 |
| 184** | Котлеты домашние 85/5 | 90 | 12,00 | 21,28 | 10,57 | 282,00 | 38,40 | 0,16 | 0,11 | 0,60 | 14,36 | 18,84 | 129,38 | 3,24 |
| 207** | Макаронн отпарные 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 ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,36 | 10,08 | 51,00 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,52 | 14,12 | 45,21 | 1,13 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,36 | 21,10 | 93,78 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| 264** | Кофейный 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** | 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 |
| Итого обед | | | 28,10 | 36,14 | 107,06 | 817,78 | 178,81 | 0,42 | 0,40 | 17,77 | 220,26 | 112,62 | 402,64 | 9,50 |

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности и потребления пищевых веществ)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| ТТКС61 | Блинчики со сливочным молоком 130/20 | 150 | 9,10 | 8,35 | 43,02 | 262,05 | 0,00 | 0,17 | 0,16 | 0,14 | 118,29 | 35,94 | 151,22 | 1,57 |
| ГП | Йогурт 2,5 % жирности | 125 | 3,75 | 3,12 | 19,37 | 120,60 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 9,60 | 6,72 | 31,20 | 0,53 |
| 54-1 энк | Напиток из шиповника с сахаром | 180 | 0,54 | 0,18 | 13,68 | 58,70 | 88,20 | 0,01 | 0,04 | 72,00 | 9,90 | 2,70 | 2,70 | 0,48 |
| Итого полдник | | | 13,39 | 11,65 | 76,07 | 441,35 | 88,20 | 0,18 | 0,21 | 72,14 | 137,79 | 45,36 | 185,12 | 2,58 |

11

СЕЗОН: Осень

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

| Пищевая ценность, г | Энергетическая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------|-------|----------|-----------------|------------|------------|-----------|---------|--------|------------------------------|--------|-------|-------|----------|-----------------|------------|------------|-----------|---------|--------|--------|--------|---|
| | ЭМ | В | углеводы | А, рт. экв./сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | ЭМ | В | углеводы | А, рт. экв./сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | |
| 77 | 79 | 335 | 2350 | 700 | 1,2 | 1,4 | 60 | 1100 | 1100 | 250 | 12 | 19,23 | 19,75 | 63,78 | 587,5 | 175 | 0,8 | 0,55 | 15 | 275 | 275 | 62,5 | 3 |
| 19,81 | 20,44 | 84,08 | 594,03 | 107 | 0,22 | 0,18 | 17,09 | 257,94 | 83,85 | 315,4 | 4,79 | | | | | | | | | | | | |

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (за вычетом — 25% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Итого завтрак (25% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней

СЕЗОН: Осень

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

| Пищевая ценность, г | Энергетическая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------|--------|----------|-----------------|------------|------------|-----------|---------|--------|------------------------------|--------|-------|-------|----------|-----------------|------------|------------|-----------|---------|--------|--------|--------|-----|
| | ЭМ | В | углеводы | А, рт. экв./сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | ЭМ | В | углеводы | А, рт. экв./сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | |
| 77 | 79 | 335 | 2350 | 700 | 1,2 | 1,4 | 60 | 1100 | 1100 | 250 | 12 | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 245 | 0,42 | 0,49 | 21 | 385 | 385 | 87,5 | 4,2 |
| 28,24 | 28,97 | 118,31 | 822,51 | 221 | 0,65 | 3,16 | 42 | 218,28 | 121 | 389 | 7,8 | | | | | | | | | | | | |

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (за вычетом — 35% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Итого обед (35% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней

СЕЗОН: Осень

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДНИК

| Пищевая ценность, г | Энергетическая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------|-------|----------|-----------------|------------|------------|-----------|---------|--------|------------------------------|--------|-------|-------|----------|-----------------|------------|------------|-----------|---------|--------|--------|--------|-----|
| | Б | Ж | углеводы | А, рт. экв./сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | Б | Ж | углеводы | А, рт. экв./сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | |
| 77 | 79 | 335 | 2350 | 700 | 1,2 | 1,4 | 60 | 1100 | 1100 | 250 | 12 | 11,55 | 11,85 | 50,25 | 352,5 | 165 | 0,18 | 0,21 | 9 | 165 | 165 | 37,5 | 1,8 |
| 11,56 | 12,30 | 50,57 | 360,33 | 91,85 | 0,44 | 0,34 | 16,20 | 213,44 | 40,70 | 208 | 3,11 | | | | | | | | | | | | |

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (за вычетом — 15% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Итого полдник (15% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней

12