

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение

Ф.И.О. Руководителя

Подпись Руководителя

МП

*Муниципальное образовательное учреждение  
«Муромское сельское  
школьное отделение  
образовательного учреждения  
«Муромское сельское  
школьное отделение»*



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат социального питания»  
Ш.С. Нагучева



# Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2024г)

## 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 №15, МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №22  
 МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №26, МБОУ СОШ №28, МБОУ СОШ №29  
 МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34  
 МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

24.07.2024  
МО Туапсинский район

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат социального питания»  
Ш.С. Нагушева



**Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2024г)**  
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, МБОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6,  
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МБОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ № 14  
МБОУ СОШ №15, МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №22  
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №26, МБОУ СОШ №28, МБОУ СОШ №29  
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34  
МБОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

24.07.2024

МО Туапсинский район

1

Прем 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: 1 // ДЕНЬ: 1**

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого завтрак	
ТТ	Сыр Дорблю 1 шт	17,5	1,50
ТТК№1	Взбитыи со ступенчатым молоком 170/50	200	12,13
ТТ	Батон пшеничный	40	4,40
261**	Чай с сахаром	180	0,06
ТТ	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00
<b>Итого завтрак</b>		<b>637,5</b>	<b>24,09</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
194**	Салат из свежих овощей и фруктов	100	0,96
ТТК №47	Упа-лапша с курицей 250/25	275	5,52
184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33
210**	Прош пароваренное	180	3,67
ТТ	Чайс ржаное пшеничный	43	2,92
ТТ	Чайб пшеничный	48	3,55
241**	Копилот ил смесис супофруктов	200	0,65
ТТ	Варил «элопте мяк»	15	1,80
231**	Нестлепный	120	1,08
<b>Итого обед</b>		<b>1081</b>	<b>33,50</b>

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
ТТК№38	Горочий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40
206**	Казью с молоком	200	4,08
231**	Яблоки свежие	100	0,40
<b>Итого полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,88</b>

Прим. пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	Аргинин	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
------------	-------------	--------------------	--------------	-------	-----	----------	-------------------------	---------	----	----	---	---------	--------	--------	--------

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	43*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	1,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	38,30	0,47
	189**	Фрикадельки из говяжьих в сосисе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	97,63	1,33
	305**	Каша вязкая преевая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	101,3	35,88	102,56	1,18
	Т11	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,97	0,35	9,74	49,55	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	45,70	1,09
	Т11	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,56	21,10	93,28	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Т11	Сов. кефирный	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**	Неквирин	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			749	22,25	18,30	99,57	606,31	216,25	0,29	0,23	32,83	112,56	108,72	342,19	6,50

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ОБЕД														
54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	76	0,9		
108**	Суп картофельный с капустой	250	3,56	4,99	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18		
Т11	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/100	250	10,00	21,12	33,32	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30		
Т11	Хлеб ржано-пшеничный	43	2,92	0,52	14,45	73,44	0,00	0,06	0,04	0,00	19,37	20,23	64,80	1,61		
Т11	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	10,00	32,50	0,55		
54,75*	Компот из красной смородины	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,56		
231**	Апельсин свежий	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,00	0,04	0,05	7,00	26,60	16,80	22,40	3,22		
ИТОГО ОБЕД			1033	22,14	27,49	119,80	954,83	157,11	0,48	0,53	90,55	150,68	170,05	584,15	13,11	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК														
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		
182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,72	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48		
Т11	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		
Т11	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,02	0,18	5,04	25,62	0,00	0,02	0,02	0,00	6,76	7,06	22,61	0,56		
236**	Компот из свежих яблок (яблока)	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			440	9,17	10,13	77,99	440,43	65,25	0,06	0,12	0,92	161,69	41,26	180,99	2,26	

3

Проект питания	№ рецептурной	Наименование блюда	Масса порции	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Азот	Вит. А	Вит. В1	Сам. В12	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
№															

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		200	30.18	30.48	3.68	108.00	457.63	0.11	0.69	0.32	149.73	23.20	332.08	3.71
144**	Экст. натуральная	215	6.95	6.37	25.04	118.06	34.84	0.09	0.29	2.39	233.16	31.66	190.03	0.63
ТТКЖ64	Нюльа мурунине с мясом 185/30	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
ПТ	Хлеб пшеничный	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
ПТ	Приним.	180	2.84	2.41	14.35	45.00	18.00	0.04	0.14	1.17	113.30	12.60	81.00	0.13
264**	Кфеинный напиток с мяском	669												
ИТОГО ЗАВТРАК			34.98	43.02	89.33	364.24	310.47	0.23	1.15	3.88	304.10	75.06	629.11	4.90

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		100	0.75	6	2.33	66	0	0.02	0.03	4.68	23.33	13.17	39.88	0.57
16**	К. лат. из свежих овощей	230	1.8	4.92	10.93	102.5	168.25	0.05	0.05	10.68	49.73	26.13	54.6	1.23
62**	Борщ с капустой и картофелем	100	5.15	6.68	4.67	150	12.00	0.05	0.12	1.78	13.91	20.90	158.42	2.30
ТТКЖ41	Гуляш из говядины 50/50	180	4.80	6.00	28.73	189.60	0.00	0.13	0.02	0.00	13.16	35.88	102.56	1.18
303*	Кап. пшеничная являя	35	2.38	0.42	11.76	59.78	0.00	0.05	0.04	0.00	15.72	16.47	52.75	1.31
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	44	3.26	0.40	21.60	103.40	0.00	0.00	0.02	0.00	8.80	6.16	28.60	0.48
ПТ	Хлеб пшеничный	180	0.27	0.09	7.60	31.80	2.75	0.01	0.01	21.60	8.60	7.90	7.90	0.32
54-7м	Комлот из черной смородины	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	0.00	14	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00
ПТ	Мяско 0.2 : 3.2% (в индивидуальной упаковке)	1089												
ИТОГО ОБЕД			24.11	30.91	97.02	823.08	183.00	0.21	14.29	40.74	373.29	133.40	401.81	8.39

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		200	17.6	9.06	39.6	276.9	44.93	0.07	0.07	0.05	168	14.67	133.33	1.02
ТТКЖ64	Мягкоты отпариве с сахаром	16	1.18	0.14	7.86	37.51	0.00	0.00	0.01	0.00	3.20	2.24	2.52	0.18
ПТ	Хлеб пшеничный	180	0.06	0.18	9.01	36.00	0.00	0.00	0.03	5.00	9.86	1.26	2.52	0.21
261**	Чай с сахаром	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.03	0.02		19.00	12.00	16.00	2.30
231**	Апельсин свежий	496												
ИТОГО ПОЛДНИК			19.25	9.68	66.27	397.41	44.93	0.10	0.10	5.08	200.06	30.17	151.85	3.70

Продукт	Масса порции	белки	жир	углеводы	Энергетическая ценность	Аскорбиновая кислота	Витамин	Витамин	Селен	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
---------	--------------	-------	-----	----------	-------------------------	----------------------	---------	---------	-------	---------	--------	--------	--------

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1 // ДЕНЬ 4**

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого завтрак												
18**	Каплет из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,48	31,83	0,83
19**	Рыбные пирожки	100	11,00	13,30	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20**	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	17,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79
21**	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,68	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
22**	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	92,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
23**	Чай с имбирником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	12,22	3,33	3,33	0,56
Итого завтрак		650	22,00	26,39	107,25	744,98	164,67	0,14	0,17	99,58	67,13	75,60	206,10	3,74

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед												
24**	Салат из свежих овощей с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,60	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
25**	Расходник: ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	1,30	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,95
26**	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,50	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
27**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,50	103,91	1,21
28**	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
29**	Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	25,57	112,54	0,00	0,00	0,02	0,00	6,72	31,20	0,53	0,53
30**	Сок яблочный 0,2 л 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
31**	Рисовый салат	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		1015	28,29	27,49	125,49	822,42	197,06	0,44	0,41	50,32	319,92	181,64	414,86	10,23

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник												
32**	Бульончик с сыром 60/110/30	100	11,6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98
33**	Кефир 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
34**	Напитки	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 полдник		380	16,17	19,89	54,98	465,20	139,96	0,17	0,38	11,64	435,40	54,11	338,10	2,01

Продукт	Наименование бренда	Масса порции	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Клетчатка	Сахар	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
---------	---------------------	--------------	-------	------	----------	-------------------------	-----------	-------	---------	--------	--------	--------

**НЕДЕЛЯ: 1 / ДЕНЬ: 5**

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54**	Колбаса свиная	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
184**	Колбаса домашняя 95/5	100	13,33	21,64	11,74	113,33	42,67	0,18	0,12	6,67	15,96	20,93	141,76	3,60
207**	Макаронные изделия с маком	180	6,42	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	23,34	44,60	1,33
111	Хлеб ржаной-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
111	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
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	3,52	0,21
231**	Йогурт свиная	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	19,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>26,83</b>	<b>30,55</b>	<b>98,82</b>	<b>778,16</b>	<b>76,45</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>15,59</b>	<b>88,16</b>	<b>91,65</b>	<b>309,59</b>	<b>9,51</b>

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
78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
179**	Плов из говядины 85/15	250	28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
111	Хлеб ржаной-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58
111	Хлеб пшеничный	50	5,50	2,18	38,50	196,50	0,00	0,08	0,00	6,00	14,25	9,75	6,00	0,90
54-1/2кг	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
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>44,48</b>	<b>32,34</b>	<b>123,43</b>	<b>951,96</b>	<b>680,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,37</b>	<b>105,57</b>	<b>125,10</b>	<b>141,70</b>	<b>459,38</b>	<b>9,47</b>

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ТТЖ№61	Блинчики со студенистым молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	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
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>17,93</b>	<b>16,13</b>	<b>65,36</b>	<b>449,40</b>	<b>40,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,55</b>	<b>1,59</b>	<b>397,72</b>	<b>75,92</b>	<b>381,63</b>	<b>2,29</b>

Наименование блюда

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

НЕДЕЛЯ: 1 / ДЕНЬ: СРЯБОТА

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		45*	Каша из белочковой муки с морозилом	100	1,50	3,25	6,45	60,40	303,75	0,02	0,00	17,08	54,93	15,08	28,30	0,47
ТТК№41	1 Уши из говядины 50:50	100	6,08	4,67	1,90	12,00	0,05	0,12	1,78	1,91	10,13	20,90	15,88	102,56	1,18	
307*	Каша из овсян. гречиха	180	5,49	6,00	24,62	0,00	0,13	0,02	0,00	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16		
ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	31	2,11	0,17	10,42	0,00	0,05	0,03	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39			
ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,30	12,60	1,26			
ТТ1	Хлеб пшеничный	180	0,90	0,00	18,00	0,00	0,01	0,01	12,00	19,30	10,80	13,20	2,64			
ТТ1**	Сок яблочный	120	0,48	0,48	1,76	0,00	0,04	0,02	12,00	19,30	10,80	13,20	2,64			
ТТ1**	Ягоды свежие	746	0,48	0,48	1,76	0,00	0,04	0,02	12,00	19,30	10,80	13,20	2,64			
Итого завтрак			18,02	17,10	91,10	614,21	215,75	0,30	0,23	34,16	101,77	109,35	384,55	9,49		

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		18**	Салат из свежих помидоров с репчатый луком	100	1,10	0,12	4,57	77,90	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
66**	Шницель из свиной вырезки с картофельным пюре 250:25	275	1,78	4,95	7,9	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	5,30				
ТТК№6	Жаркое по-доминскому (свинина) 500:100	250	10,00	21,12	35,52	497,50	0,00	0,29	36,30	37,75	72,11	358,11	49			
ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	7,30	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	20,14	0,75		
ТТ1	Хлеб пшеничный	22	1,63	0,20	10,80	51,58	0,00	0,00	0,01	0,00	4,40	3,08	14,30	0,24		
236**	Компот из свежих плодов (облепиха)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,02	0,90	14,18	51,4	4,40	4,40	0,94		
ТТ1	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		
Итого обед			22,02	39,18	101,27	981,58	206,92	3,40	14,45	75,48	372,22	156,32	505,79	9,89		

Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		143**	Мясо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1
11**	Суп овощной	15	3,48	4,43	0,30	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
ТТ1	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,19	10,31	49,23	0,00	0,01	0,00	4,20	2,94	13,65	0,23			
ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
54:130*	Напиток из пшеницы 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		
231**	Векнина	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 полдник			12,69	9,16	42,03	304,22	237,00	0,12	0,38	90,11	198,21	41,60	232,79	3,26		

7



НЕДЕЛЯ 2 // ДЕНЬ 6

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого завтрак	
ТТ	Йогурт 2,5 % жирности	125	1,75
ТТКС61	Ванильный соевый/ванильный молоко 170/10	200	12,11
ТТ	Хлеб пшеничный	35	2,59
206**	Кавказ с молоком	180	3,67
211**	Йогурт с ванилью	100	0,40
Итого завтрак		640	22,54

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого обед	
22**	Салат из овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09
ТТК №47	Упа-паша с курицей 250/25	275	5,52
187**	Тертая яичная (говядина) 65/35	100	8,37
303**	Каша пшеничная вязкая	180	4,80
ТТ	Хлеб ржано-пшеничный	3,4	2,31
ТТ	Хлеб пшеничный	39	2,89
54-70и	Компот из черной смородины	180	0,27
ТТ	Сметан (в подвешенном состоянии) урюком промышленного производства	200	5,40
ТТ	Рисовое «Кубаночка»	30	2,5
Итого обед		1138	33,15

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого полдник	
ТТКС68	Гречишный бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40
262**	Чай с лимоном	180	0,12
231**	Апельсины свежие	100	0,40
ТТ	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00
Итого полдник		530	7,92

Итого за 21 день

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого завтрак	
Т11	Икра рыбная	100	1,20
ТТК№4	Котлеты из куриного филе	100	10,60
207**	Макаронные изделия с маслом	180	6,42
Т11	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04
Т11	Хлеб пшеничный	40	2,96
Т11	Сок мясной	180	0,90
<b>Итого завтрак</b>		<b>630</b>	<b>24,12</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
54**	Орゆшка свежее	100	0,70
62**	Ворит с капустой и картофелем	250	1,8
ТТК№37	Мясоед тушеной (говядина) с соусом 50/50	100	15,94
307*	Каша вязкая гречневая	180	5,49
Т11	Хлеб ржаной-пшеничный	48	3,26
Т11	Батон пшеничный	53	5,83
241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66
Т11	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00
<b>Итого обед</b>		<b>1111</b>	<b>39,68</b>

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
144**	Омлет картофельный	200	20,19
Т11	Хлеб пшеничный	16	1,18
54-7ш	Компот из яблок с корицей	180	0,27
231**	Яблоко свежее	100	0,40
<b>Итого полдник</b>		<b>496</b>	<b>22,04</b>

Итого за день

Итого за день

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)

ТТТ	Получит 2,3 кг углеводов	121	3,74	3,12	19,17	130,60	13,00	0,03	0,00	0,00	0,00	180,00	22,50	142,50	0,18
ТТК №09	Завтрак из творога со сметаной 180/20	200	10,60	18,52	22,10	284	61,38	0,072	0,16	0,151	0,00	208,00	18,40	140,2	1,013
ТТТ	Чай с молоком	10	2,22	0,27	13,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	6,00	4,30	19,50	0,13
264**	Кефирный напиток с молоком	200	1,16	2,08	13,94	90,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
231**	Яблочный сок	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,30	
<b>Итого завтрак</b>		<b>655</b>	<b>19,99</b>	<b>24,99</b>	<b>84,74</b>	<b>571,60</b>	<b>96,38</b>	<b>0,19</b>	<b>0,56</b>	<b>12,55</b>	<b>602,58</b>	<b>88,10</b>	<b>612,20</b>	<b>1,66</b>	

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)

45*	Каша из безглютеновой пшеницы с макрелем	100	1,30	3,25	6,45	60,40	20,75	0,02	0,00	17,08	24,97	13,08	28,30	0,42
108*	Суп картофельный с капустой	250	1,56	4,59	18,29	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175
ТТК №09	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
324	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,22	0,79
ТТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58
ТТТ	Хлеб пшеничный	49	3,65	0,44	24,06	114,88	0,00	0,00	0,02	0,00	9,80	6,86	31,85	0,54
ТТТ	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
ТТТ	Варен «экологиче мясо»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого обед</b>		<b>916</b>	<b>29,74</b>	<b>28,44</b>	<b>151,26</b>	<b>940,57</b>	<b>224,80</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>27,51</b>	<b>115,35</b>	<b>109,55</b>	<b>307,99</b>	<b>5,87</b>

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)

ТТТ	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	0,00
1*	Бульончик с маком сливочным 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
ТТК №03	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	0,57
231**	Апельсиновый сок	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,10
<b>Итого полдник</b>		<b>377,5</b>	<b>8,99</b>	<b>19,93</b>	<b>45,56</b>	<b>422,99</b>	<b>82,60</b>	<b>0,13</b>	<b>0,56</b>	<b>6,20</b>	<b>94,46</b>	<b>33,59</b>	<b>140,92</b>	<b>3,32</b>

20

Итого за сутки

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Вода свежая/кипяченая	100	3,37	0,01	22,87	185,30	30,09	0,03	4,30	5,67	59,17	60,92	39,13	1,79
	ТТК№45	Молоко из фермы/пастер. 70	250	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,74	20,44	67,55	219,16	8,46
	П11	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,04	0,36	10,68	51,00	0,00	0,03	0,03	0,00	13,77	14,12	45,21	1,13
	П11	Хлеб ржаной 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
	П11	Хлеб пшеничный	180	0,66	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
	261**	Чай с сахаром	600												
Итого завтрак				22,91	12,61	104,87	806,70	40,90	0,22	4,41	13,23	111,07	149,34	323,03	8,93

Обед (35% от суточной потребности 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**	Шаг из свежей капусты с картофелем (с крупшей) 250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83
	ТТК№38	Аы (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,05	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25
	П11	Хлеб ржаной пшеничный	42	2,80	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58
	П11	Хлеб пшеничный	49	3,63	0,44	24,06	114,88	0,00	0,00	0,02	0,00	9,80	6,86	31,85	0,54
	ТТК№57	Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33	0,39
	287**	Варушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90
Итого обед				41,13	28,78	127,28	914,12	435,61	0,29	0,37	65,90	215,55	112,98	344,68	5,28

Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)															
	П11	Печенье «Кубаночка»	30	2,3	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
	П11	Сметан (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	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64
Итого полдник				8,18	9,48	54,36	339,40	40,00	0,14	0,36	13,40	273,70	48,80	298,20	3,86

14

Национальный банк

**ПОЛДНИК 27/09/10**

Код	Наименование	Ед. изм.	Кол-во	Цена	Сумма	БЖ	Б	Ж	У	В	С	Н	К	М	С	Д	С	С	С	
111	Хлеб пшеничный	кг	15	3,48	4,43	0,00	14	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
101**	Молоко стерилизованное	л	15	0,12	1,80	0,19	99	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
102	Хлеб ватный колбасный рисовая 200/10	кг	210	3,03	6,36	0,00	36,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
111	Хлеб пшеничный	кг	40	2,96	119,10	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	
111	Хлеб ржаной-пшеничный	кг	30	2,04	10,08	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	
202**	Чай с лимоном	кг	180	0,12	15,20	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	
111	Молоко 0,2 % жира (в индивидуальной упаковке)	л	200	0,00	0,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗАПТРАК</b>			<b>690</b>	<b>17,77</b>	<b>27,64</b>	<b>94,02</b>	<b>684,90</b>	<b>124,25</b>	<b>0,08</b>	<b>14,14</b>	<b>4,61</b>	<b>216,07</b>	<b>55,66</b>	<b>239,09</b>	<b>3,59</b>					

**Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)**

111	Варен макароны	кг	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
72**	Рисовый десерт-градский	кг	250	2,02	5,1	12	105	1,50	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
184**	Котлета домашняя 95/5	кг	100	13,33	23,64	11,24	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
207**	Макаронные изделия с маслом	кг	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	кг	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50
111	Хлеб пшеничный	кг	45	3,33	0,41	22,10	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,50	29,25	0,50
264**	Кофейный напиток с молоком	кг	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	12,578	14,00	90,00	0,14
231**	Апельсин свежий	кг	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	0,50	24,70	15,60	20,80	2,99
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>1045</b>	<b>32,90</b>	<b>42,84</b>	<b>128,64</b>	<b>982,27</b>	<b>214,77</b>	<b>0,51</b>	<b>0,48</b>	<b>24,09</b>	<b>268,44</b>	<b>140,17</b>	<b>482,91</b>	<b>11,68</b>

**ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)**

ТТЖ№61	Ванночка со стерилиз. молоком 170/30	кг	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
111	Йогурт 2,5 % жирности	кг	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
54-13к	Напиток из шиповника с сахаром	кг	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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>505</b>	<b>16,42</b>	<b>14,43</b>	<b>90,41</b>	<b>528,70</b>	<b>103,20</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>73,09</b>	<b>351,62</b>	<b>73,12</b>	<b>346,83</b>	<b>2,73</b>

ПОДЛИНКА Э И ДИЕТИ СУБИСТА

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

34***	Орехи сырые	100	0,30	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,07	4,00	17,00	14,00	30,00	0,50
187**	Тертый мясной (говядин) 0,1%	100	0,37	0,77	9,00	140,00	13,00	0,05	0,08	3,11	37,60	18,66	101,49	1,34
90**	Копч. вялен. свиная	100	5,40	0,00	24,67	174,60	0,00	0,13	0,07	0,00	10,13	33,88	102,56	1,18
111	Хлеб ржаное-пшеничный	10	2,04	0,30	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,32	14,12	43,21	1,13
111	Хлеб пшеничный	14	2,32	0,31	16,69	79,71	0,00	0,00	0,02	0,00	6,80	4,76	22,10	0,37
111	Сыр твердый 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**	Рисовый сквашен	143	0,58	0,58	14,21	68,15	0,00	0,04	0,03	14,50	23,20	13,05	15,95	3,19
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>709</b>	<b>20,70</b>	<b>16,12</b>	<b>96,57</b>	<b>576,55</b>	<b>24,70</b>	<b>0,32</b>	<b>0,21</b>	<b>26,51</b>	<b>122,31</b>	<b>106,47</b>	<b>333,41</b>	<b>9,10</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

34***	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	1,33	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
ТТКС645	Пюре из картофеля 170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,35	219,16	5,40
111	Хлеб ржаное-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
111	Хлеб пшеничный	26	1,92	0,45	26,58	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
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
231**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>931</b>	<b>27,22</b>	<b>16,12</b>	<b>135,22</b>	<b>933,62</b>	<b>264,48</b>	<b>0,52</b>	<b>0,43</b>	<b>41,51</b>	<b>147,61</b>	<b>173,60</b>	<b>458,53</b>	<b>11,11</b>

ПОДЛИНКА (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

ТТКС64	Макароны отварные с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02
111	Хлеб ржаное-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,07	0,05	0,00	20,27	21,17	67,82	1,69
111	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	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36
111	Завтрак «золотые меды»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ПОДЛИНКА</b>		<b>507</b>	<b>26,26</b>	<b>10,41</b>	<b>101,25</b>	<b>586,73</b>	<b>47,99</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>24,05</b>	<b>207,83</b>	<b>51,40</b>	<b>241,70</b>	<b>3,61</b>

13

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

ЗАПРАВ

Показатель	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация			Минеральные вещества/мг				
	белок	жир	углеводы		Арет. экв./сут	B1/мг/сут	B2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Пищевая ценность (суммарная) по СашПит 2.3.2.4.3590.20	90	9,2	38,3	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Пищевая ценность (суммарная) по СашПит 2.3.2.4.3590.20	22,5	14,00	91,74	680	218	0,15	0,4	17,5	100	100	75	4,5
Итого: напиток 1,7% от суточной потребности (среднее значение) — Среднее значение за 12 дней	21,64	23,01	100,01	692,00	177	0,25	1,01	22,48	201,14	96,5	307	6,22

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

ОБЕД

Показатель	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация			Минеральные вещества/мг				
	белок	жир	углеводы		Арет. экв./сут	B1/мг/сут	B2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Пищевая ценность (суммарная) по СашПит 2.3.2.4.3590.20	90	9,2	38,3	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Пищевая ценность (суммарная) по СашПит 2.3.2.4.3590.20	41,5	12,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,8	430	430	103	6,4
Итого: напиток 1,7% от суточной потребности (среднее значение) — Среднее значение за 12 дней	48,11	13,50	134,05	965	277	0,68	1,90	31,97	231,80	146	403	9,4

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

ПОУДИННИК

Показатель	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация			Минеральные вещества/мг				
	белок	жир	углеводы		Арет. экв./сут	B1/мг/сут	B2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Пищевая ценность (суммарная) по СашПит 2.3.2.4.3590.20	90	9,2	38,3	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Пищевая ценность (суммарная) по СашПит 2.3.2.4.3590.20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Итого: напиток 1,7% от суточной потребности (среднее значение) — Среднее значение за 12 дней	14,67	14,48	60,69	423,95	119	0,41	0,38	23,61	251,05	47	248	3,6

14