



*Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Комбинат социального питания» ПГС Натучева*



*Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Комбинат социального питания» ПГС Натучева*

## Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 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 №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №26, МБОУ СОШ №28, МБОУ СОШ №29  
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

30.09.2024  
МО Туапсинский район

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				Белок	жир	углеводы		A, ретинол, мкг/сут	B1, тиамин, мкг/сут	B2, рибофлавин, мкг/сут	C, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности в энергии)	ПП	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	0,00	
	ТТК№61	Блинчики со слущенным 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	0,54	
	ПП	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	0,00	0,54	
	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	0,21	
	ПП	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	1,00	
<b>Итого завтрак</b>			<b>577,5</b>	<b>19,96</b>	<b>21,13</b>	<b>86,59</b>	<b>588,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>14,16</b>	<b>2,17</b>	<b>376,69</b>	<b>48,10</b>	<b>171,74</b>	<b>3,32</b>	<b>3,32</b>	
Обед (35% от суточной потребности в энергии)	54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19	0,19	
	ТТК №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	0,52	
	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	3,24	
	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	1,01	
	ПП	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	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	0,44	
	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	0,61	
	ПП	Вафли «золотые жюль»	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	0,00	
	<b>Итого обед</b>			<b>790</b>	<b>28,07</b>	<b>34,29</b>	<b>149,42</b>	<b>903,97</b>	<b>160,52</b>	<b>0,41</b>	<b>0,33</b>	<b>20,86</b>	<b>146,92</b>	<b>97,36</b>	<b>359,36</b>	<b>7,13</b>	<b>7,13</b>
	Полдник (15% от суточной потребности в энергии)	ТТКС№58	Горячий 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	1,7
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	0,48	
231**		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	2,30	
<b>Итого полдник</b>			<b>350</b>	<b>10,88</b>	<b>13,54</b>	<b>41,28</b>	<b>359,40</b>	<b>97,30</b>	<b>1,68</b>	<b>0,61</b>	<b>7,66</b>	<b>320,42</b>	<b>40,94</b>	<b>228,76</b>	<b>4,48</b>	<b>4,48</b>	

Премия пшени	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углевод		А, ретинол	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности в веществе)	75*	Яйца сваренная	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
	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	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	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
	ГП	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	0,01	0,01	2,00	7,00	4,00	7,00	1,40
		<b>Итого завтрак</b> всего (норма — не менее 500г):	<b>655</b>	<b>19,12</b>	<b>13,45</b>	<b>95,24</b>	<b>588,90</b>	<b>49,01</b>	<b>0,23</b>	<b>2,70</b>	<b>10,98</b>	<b>101,15</b>	<b>147,95</b>	<b>284,98</b>	<b>8,59</b>

**НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2**

Обед (35% от суточной потребности в веществе)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
				белок	жир	углевод									
Обед (35% от суточной потребности в веществе)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,01	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
	ТТКСМ46	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	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
	54-7хн	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	2,75	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		<b>Итого обед</b> всего (норма — не менее 700г):	<b>810</b>	<b>17,30</b>	<b>23,63</b>	<b>94,80</b>	<b>772,82</b>	<b>144,59</b>	<b>0,41</b>	<b>0,40</b>	<b>70,49</b>	<b>121,01</b>	<b>126,43</b>	<b>455,76</b>	<b>9,65</b>

Полдник (15% от суточной потребности в веществе)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
				белок	жир	углевод									
Полдник (15% от суточной потребности в веществе)	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
	111**	Сыр поршиан	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	28	2,07	0,25	13,75	65,64	0,00	0,00	0,01	0,00	5,60	3,92	18,20	0,31
	ГП	Хлеб ржано-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
	236**	Компот из свежих яблов (яблока)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
		<b>Итого полдник</b> всего (норма — не менее 300г):	<b>423</b>	<b>9,39</b>	<b>9,04</b>	<b>77,32</b>	<b>428,80</b>	<b>59,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>1,01</b>	<b>165,49</b>	<b>40,12</b>	<b>178,34</b>	<b>2,51</b>

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			безок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы		энергетическая ценность, ккал	А, рт экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
																			белок
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищи)	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				
	ТТК№68	Хлопья кукурузные с молоком 140/20	160	5,17	4,74	19,64	236,70	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47				
	ПП	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				
	ПП	Правник	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				
	всего (норма — не менее 500г):			546															
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>26,83</b>	<b>33,61</b>	<b>72,71</b>	<b>748,68</b>	<b>387,35</b>	<b>0,19</b>	<b>0,90</b>	<b>3,21</b>	<b>404,77</b>	<b>58,33</b>	<b>486,88</b>	<b>3,62</b>				
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищи)	ПП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,5	24	9,00	22,5	0,42				
		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			
		ТТК№64	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	158,42	2,30			
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				
ПП		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				
ПП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
54-7хн		Компот из абрикосов	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
всего (норма — не менее 700г):			870																
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>17,72</b>	<b>19,75</b>	<b>95,83</b>	<b>683,53</b>	<b>149,36</b>	<b>0,27</b>	<b>0,29</b>	<b>36,42</b>	<b>126,77</b>	<b>109,52</b>	<b>395,08</b>	<b>6,68</b>					
Полдник (15% от потребности потребления пищи)	ТТК№64	Макароны отварные с сыром	150	13,2	6,8	29,7	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77				
	ПП	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	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23				
	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):			480															
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>15,89</b>	<b>7,57</b>	<b>64,74</b>	<b>365,04</b>	<b>33,70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>5,07</b>	<b>161,95</b>	<b>28,60</b>	<b>138,30</b>	<b>3,63</b>					

Прем пшн	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
Завтрак (25% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42						
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	733,20	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06						
	305*	Рис пригущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51						
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,02	0,01	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40						
	ГП	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						
	ТТК №50	Чай с шиповником	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						
		всего/порция - не менее 300г):	560	20,75	20,04	97,19	642,33	858,00	0,14	0,20	90,19	60,59	81,70	205,15	3,28						
		ИТОГО ЗАВТРАК																			
Обед (25% от суточной потребности)	36**	Салат из свеклы 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**	Рассольник 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						
	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	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						
	ГП	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/порция - не менее 700г):	780	23,82	20,72	103,97	654,93	150,90	0,34	0,32	32,69	221,23	147,59	354,05	6,83					
			ИТОГО ОБЕД																		
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	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**		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24						
			всего (порция - не менее 300г):	350	10,28	12,24	42,21	322,00	95,60	0,13	0,34	2,48	367,53	41,46	282,84	1,21					
		ИТОГО ПОЛДНИК																			

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал						Витамины						Минеральные вещества/мг/сут			
			белок	жир	углевод	А, ретинол/сут	В1, тиамин/сут	В2, рибофлавин/сут	С, аскорбиновая/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А, ретинол/сут	В1, тиамин/сут	В2, рибофлавин/сут	С, аскорбиновая/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
																						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Игра кабинная	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,5	24	9,00	22,5	0,42										
	184**	Котлеты домашние 85/5	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**	Макарона отварные с маслом	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11										
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75										
	ПП	Хлеб пшеничный	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	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21										
		<b>330</b>																						
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>21,88</b>	<b>29,32</b>	<b>73,19</b>	<b>637,16</b>	<b>56,81</b>	<b>0,26</b>	<b>0,19</b>	<b>5,13</b>	<b>68,09</b>	<b>63,83</b>	<b>241,21</b>	<b>6,06</b>										
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4									
		78**	Суп картофельный с горохом	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64									
ТТК№67		Плов из говядины 70/130	23,13	19,20	39,60	448,00	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81										
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13										
ПП		Батон пшеничный	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72										
54-13к		Напиток из лимоника с сахаром	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48										
231**		Яблока свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
		<b>Итого норма - не менее 700г/сут</b>																						
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>36,11</b>	<b>29,10</b>	<b>122,98</b>	<b>931,32</b>	<b>447,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>90,35</b>	<b>119,88</b>	<b>105,57</b>	<b>361,97</b>	<b>7,18</b>										
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ТТК№61	Блинчики со стуженым молоком 130/20	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%	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 норма - не менее 300г/сут</b>																						
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>14,90</b>	<b>13,35</b>	<b>51,02</b>	<b>362,05</b>	<b>40,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,50</b>	<b>1,54</b>	<b>358,29</b>	<b>63,94</b>	<b>331,22</b>	<b>1,77</b>											

Принем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6		Итого ЗАВТРАК	18,40	15,23	97,83	582,74	36,96	0,33	0,34	17,46	462,99	90,55	416,83	4,72			
				75*	Икра свекольная	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
				ТТК №47	Суп-лапша с куриней 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**	Тертые 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	36	2,45	0,43	12,10	61,49	0,00	0,05	0,04	0,00	16,22	16,94	54,25	1,35
				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
				54-7хн	Компот из абрикосов	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
				ГП	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
				ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
			Итого ОБЕД	30,95	29,74	166,99	1007,84	170,61	0,38	3,05	29,60	390,55	158,23	539,32	7,05			
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)			Итого ПОЛДНИК	6,93	9,92	37,80	303,40	72,90	1,63	0,42	8,91	182,40	22,00	108,60	4,36			
				75*	Икра свекольная	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
				ТТК №58	Горячий 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	200	0,13	0,02	13,60	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)			Итого ОБЕД	6,93	9,92	37,80	303,40	72,90	1,63	0,42	8,91	182,40	22,00	108,60	4,36			
				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

Прим. пищи	№ рецептура*	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	Калий	
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	
	ТТК №44	Котлеты из куриного филе	90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,06	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
	207**	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,06	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
	ПП	Хлеб ржано-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	
	ПП	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	
	ПП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
	всего (норма — не менее 500г):			530												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>20,32</b>	<b>13,26</b>	<b>86,60</b>	<b>502,16</b>	<b>18,41</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>8,66</b>	<b>82,87</b>	<b>108,53</b>	<b>251,51</b>	<b>5,11</b>	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-213	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19
		62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	0,04	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
ТТК №59		Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,05	0,12	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19	
305*		Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,02	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51	
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	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	
всего (норма — не менее 700г):			760													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>22,87</b>	<b>22,65</b>	<b>129,29</b>	<b>812,83</b>	<b>203,72</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>12,05</b>	<b>112,46</b>	<b>88,74</b>	<b>321,83</b>	<b>4,92</b>		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	0,08	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	
	54-7хн	Компот из красной смородины	200	0,30	0,10	8,44	35,33	0,01	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,01	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
	всего (норма — не менее 300г):			485												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>18,43</b>	<b>23,68</b>	<b>38,19</b>	<b>440,39</b>	<b>349,03</b>	<b>0,10</b>	<b>0,56</b>	<b>45,84</b>	<b>137,46</b>	<b>40,06</b>	<b>287,22</b>	<b>3,84</b>		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7



Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал		Витаминны						Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	А, рст экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Калий					
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	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				
	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				
	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>	<b>595</b>	<b>17,27</b>	<b>22,04</b>	<b>73,17</b>	<b>501,49</b>	<b>117,39</b>	<b>0,28</b>	<b>0,68</b>	<b>12,09</b>	<b>524,00</b>	<b>132,00</b>	<b>675,60</b>	<b>5,63</b>				
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																	
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 №37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	11,33	251,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	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	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	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	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26				
	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				
			<i>всего (норма - не менее 700г)</i>	<b>960</b>	<b>36,05</b>	<b>38,72</b>	<b>109,33</b>	<b>850,87</b>	<b>158,29</b>	<b>0,26</b>	<b>14,41</b>	<b>20,45</b>	<b>324,26</b>	<b>135,27</b>	<b>285,32</b>	<b>7,48</b>			
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>																
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	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*	Бутерброд с маслом 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	200	3,04	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41				
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	9,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30				
			<i>всего (норма - не менее 300г)</i>	<b>357,5</b>	<b>7,12</b>	<b>13,44</b>	<b>32,56</b>	<b>306,97</b>	<b>55,80</b>	<b>0,11</b>	<b>0,20</b>	<b>6,33</b>	<b>93,40</b>	<b>31,27</b>	<b>129,50</b>	<b>3,04</b>			
		<b>ИТОГО ПОЛДИК</b>																	

Прим. пище.	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность	Источники				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод	клетчатка		А.дет.эквив.	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Калий	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9</b>																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежесы	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,08	0,02	2,28	20,00	11,25	21,75	0,70		
	ТТК№45	Плов из курицы 70/130	200	12,40	9,36	33,45	352,50	45,00	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97			
	ГП	Хлеб ржано-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		
	ГП	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		
	231**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23		
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>570</b>	<b>16,88</b>	<b>12,77</b>	<b>70,61</b>	<b>542,26</b>	<b>45,68</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>2,83</b>	<b>88,09</b>	<b>69,76</b>	<b>259,82</b>	<b>3,98</b>		
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																	
Обед (35% от суточной потребности)	306*	Горюшек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42		
	66**	Ци из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66		
	ТТК№48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20		
	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		
	287**	Ватрушка 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		
	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		
		<i>всего(норма — не менее 700г):</i>	<b>810</b>	<b>35,31</b>	<b>25,63</b>	<b>123,96</b>	<b>848,40</b>	<b>254,60</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>24,29</b>	<b>189,03</b>	<b>86,75</b>	<b>301,37</b>	<b>4,59</b>		
<b>ИТОГО ОБЕД</b>																	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	Печенье «Кубонька»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02		
	ГП	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		
			<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	<b>330</b>	<b>8,30</b>	<b>9,40</b>	<b>52,40</b>	<b>40,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,36</b>	<b>11,40</b>	<b>270,50</b>	<b>47,00</b>	<b>236,00</b>	<b>3,42</b>		
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																	



СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет ЗАТРАТА:

Питательные вещества	Пищевая ценность, г			Витамины						Минеральные вещества, мг/сут					
	Белок	Жиры	Углеводы	А-ретинол	Т-экв	В1	В2	С	Кальций	Магний	Железо	Кальций	Магний	Железо	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1100	1100	250	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак) — 25% от суточной нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	275	275	62,5	
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	19,81	20,44	83,81	594,34	166,86	0,22	3,36	15,23	257,87	84,49	317,44	4,75			

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет ОБЕД:

Питательные вещества	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут					
	Белок	Жиры	Углеводы		А-ретинол	Т-экв	В1	В2	С	Кальций	Магний	Железо	Кальций	Магний	Железо	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1100	1100	250		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	385	385	87,5		
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,69	28,07	120,47	839,06	201,88	0,33	2,00	36,75	197,13	116,62	377,11	7,09				

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет ПОЛДНИК:

Питательные вещества	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут					
	Белок	Жиры	Углеводы		А-ретинол	Т-экв	В1	В2	С	Кальций	Магний	Железо	Кальций	Магний	Железо	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1100	1100	250		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник) — 15% от суточной нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	165	165	37,5		
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,56	12,38	51,51	366,59	94,13	0,44	0,34	17,04	219,63	40,10	210,62	3,09				