

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



МП

№ 35
В.В.

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комплексная организация питания»
И.И. Нагучева



Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон: весна 2025г)
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 ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ ООШ № 22,
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ № 26, МБОУ ООШ № 28, МБОУ СОШ № 29,
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34,
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ ООШ № 38, МБОУ ООШ №39.

24.02.2025
МО Туапсинский район

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рети. эк. в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления 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	
	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	
	ТТК№61	Блинчики со сгущенным молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			<i>512,5</i>												
ИТОГО ЗАВТРАК				18,41	20,08	100,68	587,55	15,00	0,25	0,16	1,08	320,93	63,74	296,52	2,32	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44	
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	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	
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	39	2,99	0,35	21,84	97,50	0,00	0,00	0,03	0,00	7,80	5,46	25,35	0,43	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	4,14	0,49	27,00	135,00	0,00	0,00	0,04	0,00	10,80	7,56	35,10	0,59	
	<i>всего (норма - не менее 700г)</i>			<i>774</i>												
	ИТОГО ОБЕД				29,58	37,82	107,19	894,69	224,15	0,41	0,36	24,12	117,70	91,89	372,06	7,36
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70	
	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	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,02	0,04	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76	
	<i>всего (норма — не менее 300г):</i>			<i>370</i>												
ИТОГО ПОЛДНИК				10,96	13,50	45,78	428,40	97,30	1,68	0,62	8,66	324,22	43,34	231,96	4,94	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углевод ы		А, рет. экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,60	1,40	39,60	0,00	0,01	0,02	2,81	14,00	7,90	23,75	0,34
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	127,00	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	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	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	Вафли «золотце моё»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<i>545</i>											
ИТОГО ЗАВТРАК				19,40	16,84	88,36	524,80	30,45	0,22	0,18	7,99	70,21	113,80	279,00	6,31
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,20	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94
	ТТК№69	Жаркое по -домашнему (свинина) 70/130	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ТТК №70	Компот из красной смородины	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
			<i>всего(норма -не менее 700г)</i>	<i>830</i>											
ИТОГО ОБЕД				24,27	41,60	122,60	927,06	22,65	0,40	0,41	91,13	128,13	123,56	451,27	7,83
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№71	Макароны отварные с сыром	150	14,66	7,55	35,27	278,33	33,70	0,05	0,05	0,04	126,00	11,00	100,00	0,77
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
			<i>всего (норма- не менее 300г)</i>	<i>420</i>											
ИТОГО ПОЛДНИК				20,19	8,47	82,38	484,93	33,70	0,10	0,11	0,07	158,46	32,12	174,01	2,57

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,40	35,53	36,55	18,08	1,02
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	Хлеб пшеничный	23	1,76	0,21	12,88	57,50	0,00	0,00	0,02	4,60	3,22	14,95	0,25	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
			<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<i>553</i>											
ИТОГО ЗАВТРАК				19,14	19,98	88,71	677,58	93,42	0,38	2,83	46,50	160,56	129,84	390,13	4,56
Обед (35% от суточной потребности 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
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98
	ТТК№73	Гуляш из говядины 50/50	100	7,15	7,78	4,67	150,00	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ТТК№74	Компот из абрикосов	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36
	ГП	Вафли «золотце моё»	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
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<i>805</i>												
ИТОГО ОБЕД				21,62	21,63	121,42	789,44	189,66	0,30	0,28	45,42	110,88	115,16	401,06	7,07
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Палочки считалочки»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02
	ГП	Сок в ассортименте	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	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,01	0,01	4,40	15,40	8,80	15,40	1,54
			<i>всего (норма - не менее 300г):</i>	<i>340</i>											
ИТОГО ПОЛДНИК				3,94	4,44	51,78	223,70	0,00	0,04	0,02	8,40	29,40	16,80	29,40	3,96

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№67	Котлеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	207**	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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21	
		<i>всего (норма - не менее 500г):</i>	<i>590</i>													
		ИТОГО ЗАВТРАК		21,32	25,20	85,43	642,40	56,80	0,26	0,13	0,66	49,25	60,90	216,15	5,86	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	
	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	
	ТТК№75	Плов из говядины 70/130	200	22,33	22,80	39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	88,20	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		<i>всего (норма - не менее 700г):</i>	<i>830</i>													
		ИТОГО ОБЕД		33,62	28,30	119,68	852,82	551,40	0,39	0,33	94,40	115,26	114,47	401,89	9,15	
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№76	Блинчики со сгущенным молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	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	
		<i>всего (норма - не менее 300г):</i>	<i>350</i>													
		ИТОГО ПОЛДНИК		16,70	15,99	61,34	395,50	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,03	0,00	0,00	9,65	10,08	32,29	0,80	
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,41	25,20	112,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	ГП	Хлеб пшеничный	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	
	ГП	Сок в ассортименте	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	
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			515													
ИТОГО ЗАВТРАК				24,17	19,27	95,77	591,60	23,80	0,24	0,22	22,73	96,03	168,58	232,89	4,95	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	веществ	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44
		62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98
		ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71
		305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
		ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
		ГП	Хлеб пшеничный	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
		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
		<i>всего (норма - не менее 700г):</i>			780											
ИТОГО ОБЕД				22,94	27,35	133,36	888,55	239,85	0,22	0,21	14,51	132,48	113,33	381,48	4,89	
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	
	ГП	Хлеб пшеничный	31	2,38	0,28	17,36	77,50	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36	
	ТТК №70	Компот из красной смородины	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36	
	<i>всего (норма - не менее 300г):</i>			401												
ИТОГО ПОЛДНИК				19,42	23,48	54,70	507,34	346,28	0,09	0,57	24,24	134,06	36,00	296,82	3,81	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02
	ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	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	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
		<i>всего (норма- не менее 500г)</i>	<i>520</i>												
ИТОГО ЗАВТРАК				31,40	30,02	75,35	627,90	156,17	0,14	0,67	2,83	567,38	69,74	553,30	1,82
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,20	3,00	5,80	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	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	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ГП	Сок яблочный 0,2 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
	ГП	Печенье «Палочки считалочки»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,02	3,33	11,67	6,67	11,67	1,02
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<i>810</i>													
ИТОГО ОБЕД				31,89	21,00	122,39	753,12	52,71	0,35	0,27	23,83	132,48	151,98	380,85	8,57
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
	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
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	16,68	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,27
	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>380</i>												
ИТОГО ПОЛДНИК				7,51	11,21	40,98	291,72	136,80	0,09	0,22	7,83	62,93	23,27	118,10	3,90

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																
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№82	Плов из курицы 70/130	200	17,00	11,26	35,73	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	261**	Чай с сахаром	200	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
			<i>всего (норма - не менее 500г)</i>	<i>510</i>												
	ИТОГО ЗАВТРАК				<i>23,04</i>	<i>15,62</i>	<i>74,89</i>	<i>564,99</i>	<i>85,00</i>	<i>0,07</i>	<i>0,17</i>	<i>11,62</i>	<i>62,77</i>	<i>60,97</i>	<i>237,23</i>	<i>3,02</i>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,80	0,42	
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66	
	187**	Тефтели 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	
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	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	
	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	
			<i>всего(норма -не менее 700г):</i>	<i>880</i>												
ИТОГО ОБЕД				<i>29,40</i>	<i>24,77</i>	<i>137,46</i>	<i>880,82</i>	<i>190,10</i>	<i>0,41</i>	<i>0,45</i>	<i>40,35</i>	<i>215,64</i>	<i>182,58</i>	<i>377,77</i>	<i>7,08</i>	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Печенье «Палочки считалочки»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,02	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	231**	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,01	0,01	4,40	15,40	8,80	15,40	1,54	
			<i>всего (норма - не менее 300г)</i>	<i>340</i>												
	ИТОГО ПОЛДНИК				<i>8,94</i>	<i>10,84</i>	<i>41,18</i>	<i>301,70</i>	<i>0,00</i>	<i>0,03</i>	<i>14,01</i>	<i>6,40</i>	<i>269,90</i>	<i>25,80</i>	<i>78,40</i>	<i>3,56</i>

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,20	3,00	5,80	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40
	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	7,15	7,78	4,67	150,00	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	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	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	262**	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,01	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<i>560</i>												
ИТОГО ЗАВТРАК				16,95	16,31	72,79	522,12	31,20	0,23	0,26	16,17	85,28	122,07	353,21	6,87
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,60	1,40	39,60	0,00	0,01	0,02	2,81	14,00	7,90	23,75	0,34
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	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**	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,80	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ГП	Хлеб пшеничный	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	ТТК№74	Компот из абрикосов	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
	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
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<i>850</i>												
ИТОГО ОБЕД				25,73	34,69	117,61	885,70	163,55	0,37	0,23	31,51	86,66	94,62	314,19	7,32
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№61	Блинчики со сгущенным молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53
		<i>всего (норма- не менее 300г)</i>	<i>350</i>												
ИТОГО ПОЛДНИК				11,50	11,19	71,66	360,72	98,00	0,18	0,20	80,14	129,29	38,94	154,22	2,10

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	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	12
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	3
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	20,84	21,01	84,31	587,87	95,21	0,20	0,54	11,64	182,87	86,77	308,81	4,14

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	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	12
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	4,2
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,33	29,29	122,50	854,24	191,66	0,37	0,31	40,32	130,12	123,09	378,90	7,42

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	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	12
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	1,8
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,73	12,08	54,87	367,12	92,40	0,42	1,69	15,20	192,93	33,45	172,41	3,30