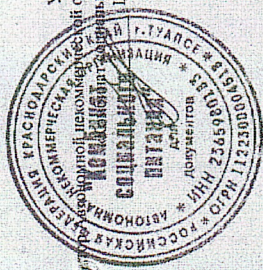




Сербина



УТВЕРЖДАЮ:
директор организации
И.А. Сербина

**Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: весна 2024г)
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)**

Общественный контроль за организацией питания МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МБОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6, МБОУ СОШ №7, МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №9, 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 №27, 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

01.02.2024

МО Туапсинский район

Исполнительный директор
УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор
организации
«Методический центр социального питания»
Ш.С.Нагучева



Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон:весна 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 №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

01.02.2024
МО Туапсинский район

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества/сут		
			белок	жир	углеводы	в ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
															белок
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	11**	Сыр поршиями	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,23	
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	5,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	262**	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	231**	Яблоки свежие	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):	52,5	73,96	539,00	119,95	0,24	0,25	13,87	286,29	87,46	312,29	5,04		
	ИТОГО ЗАВТРАК														
	Обед (35% от суточной потребности в пище)	54**	Огурцы свежие	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
108**		Суп картофельный с клецками 150/50	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94	
ГП/КФ41		Гуляш из говядины 50/50	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
210**		Пюре картофельное	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	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	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
236**		Компот из свежих плодов (яблоки)	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
ГП		Вафли «золотые мю»	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		всего (норма — не менее 700г):	785	116,46	117,39	734,60	58,64	0,34	0,37	28,30	124,08	103,07	402,47	7,07	
ИТОГО ОБЕД															
Полдник (15% от суточной потребности в пище)	ГП/КФ49	Оладьи с повидлом 130/20	6,75	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02	
	266**	Кашею с молоком	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
		всего (норма — не менее 300г):	350	10,83	48,15	344,82	42,88	0,26	0,38	2,14	167,22	65,39	289,30	2,50	
ИТОГО ПОЛДНИК															

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы	Апр.кв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-21з	Кухарка консервированная	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19						
	ТТКС№4	Котлеты из куриного филе	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24						
	305*	Рис пропаренный	4,30	3,64	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51						
	ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	2,0	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75						
	ПП	Хлеб пшеничный	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33						
	242**	Кисель из черной смородины	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14						
		ИТОГО ЗАВТРАК всего (норма — не менее 500г):	18,16	10,49	103,68	594,79	19,12	0,14	0,16	25,71	79,83	102,60	269,78	3,16						
	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					
		ТТКС№46	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	8,00	16,90	26,82	398,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24					
ПП		Хлеб ржанно-пшеничный	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	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55						
ПП		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40						
231**		Апельсины свежие	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 (норма — не менее 700г):	20,74	25,23	112,60	823,78	97,20	0,51	0,42	54,59	152,38	136,87	485,06	11,66						
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49					
		ТТКС№25	Чай с молоком	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41					
	231**	Яблоки свежие	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 полдник всего (норма — не менее 300г):	7,72	10,05	32,63	285,00	69,00	0,11	0,25	11,44	188,53	33,85	199,80	3,10						

Прямая пища	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	питьевых веществ)	306*	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		
		ТТКС №27	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57		
		305*	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	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,41	30,14	0,75			
		ГП	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	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54		
		всего (норма - не менее 500г):			550												
		Итого завтрак			15,36	12,41	82,86	490,17	124,80	0,16	0,18	90,09	67,67	74,52	284,00	3,12	
		Обед (35% от суточной потребности)	вещств	36**	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**	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
ТТКС№44	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		
216**	150			3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22		
ГП	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	50			3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
ГП	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 700г):				780													
Итого обед				23,87	20,78	99,50	630,70	256,10	0,25	0,28	40,26	267,43	150,82	327,67	7,04		
Полдник (19% от суточной потребности)	питьевых веществ)			54-40	150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77
		ГП	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		
		всего (норма - не менее 300г):			350												
Итого полдник			13,30	11,80	50,20	360,70	73,70	0,13	0,39	1,44	366,00	39,00	280,00	0,97			

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г				Липиды	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углевод	Масса порции, г				А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	144**	Омлет яичуральный	15,14	22,86	2,76	150	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78		
	115**	Хлопья кукурузные с молоком 140/20	5,17	4,74	13,34	160	126,00	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47		
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	19,64	93,78	40	0,36	19,64	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ГП	Пшеница	2,05	3,40	25,16	34	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	262**	Чай с лимоном	0,13	0,02	13,20	200	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36		
	всего (норма — не менее 500г):			25,45	31,38	76,10	584	697,18	369,35	0,15	0,76	4,87	309,37	50,65	421,98	4,05	
	ИТОГО ЗАВТРАК			25,45	31,38	76,10		697,18	369,35	0,15	0,76	4,87	309,37	50,65	421,98	4,05	
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	0,66	0,12	2,28	60	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54	
		62**	Борщ с капустой и картофелем	1,8	4,92	10,93	250	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23	
		179**	Плов из говядины 70/130	23,13	19,20	28,24	200	359,00	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	30	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13		
ГП		Хлеб пшеничный	3,70	0,45	24,55	50	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
270**		Напиток из плодов шиповника	0,61	0,25	18,69	180	79,00	88,20	0,02	0,06	90,00	19,20	3,10	3,10	0,58		
231**		Апельсины свежие	0,40	0,30	10,30	100	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
всего (норма — не менее 700г):			32,34	25,60	105,07	870	768,28	598,25	0,27	0,35	117,98	139,24	117,23	390,21	9,13		
ИТОГО ОБЕД			32,34	25,60	105,07		768,28	598,25	0,27	0,35	117,98	139,24	117,23	390,21	9,13		

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г				Липиды	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
			белок	жир	углевод	Масса порции, г											
Полдник (15% от суточной потребности)	ТТК0649	Омлет с повидлом 130/20	6,7	5,17	30,57	150	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	1,5	44,05	164,74	2,02		
	386*	Кефир	5,22	4,50	7,20	180	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18		
	231**	Яблоки свежие	0,47	0,47	11,56	118	55,46	0,00	0,04	0,02	11,80	18,88	10,62	12,98	2,60		
всего (норма — не менее 300г):			12,39	10,14	49,33	448	372,28	54,48	0,31	0,53	13,62	249,88	79,87	339,72	4,80		
ИТОГО ПОЛДНИК			12,39	10,14	49,33		372,28	54,48	0,31	0,53	13,62	249,88	79,87	339,72	4,80		

Примечания	№ 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	Кальций	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности (1шт)	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
	ТТКС62	Блинчики со стуженым молоком 130/20	150	8,15	7,31	24,00	190,00	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	ГП	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	
	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	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
		всего (норма - не менее 300г):	630	19,05	15,28	82,77	542,34	39,40	0,31	0,37	12,62	478,51	92,98	448,78	4,73	
ИТОГО ЗАВТРАК																
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	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 фасолью	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	
	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	
	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	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ГП	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	
	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	
			всего (норма - не менее 700г):	960	29,18	25,93	127,18	819,72	148,90	0,48	0,58	24,35	386,65	139,28	539,78	7,36
	ИТОГО ОБЕД															

Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС60	Сырники со сметаной 130/20	150	8,1	9,36	24,64	207,75	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29
	242**	Кисель из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	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
			всего (норма - не менее 300г):	430	8,63	9,73	56,97	357,35	27,50	0,28	0,27	27,23	99,50	66,93	210,75
ИТОГО ПОЛДНИК															

Премия 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 пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	4,52	7,29	127,00	0,04	0,06	1,58	20,16	8,54	30,08	84,26	1,20	
	207**	Макаронные отварные с маслом	150	5,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	37,17	1,11	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	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	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	ГП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,00	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
	всего (норма — не менее 500г):			750												
	ИТОГО ЗАВТРАК			24,59	21,67	90,31	608,00	3,15	14,15	12,08	318,03	71,79	225,57	5,81		
	Обед (35% от суточной потребности 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
ТТК №47		Суп-лапша с курицей 200/25	225	3,05	8,9	12,52	124,8	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,08	0,52	
ТТК №27		Сайда, тушеная в томате с овощами 45/45	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57		
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	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
54-6вн		Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17	
ГП		Варен «золотые мор»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
всего(норма — не менее 700г):			815													
ИТОГО ОБЕД			21,98	21,09	106,95	675,37	204,87	0,33	0,28	35,58	128,32	104,38	352,95	4,48		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-1о	Омлет натуральный	150	10,57	16,00	3,20	210,18	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10	
	ГП	Хлеб пшеничный	33	3,40	0,30	16,20	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
	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):			483												
ИТОГО ПОЛДНИК			17,97	16,80	61,20	466,55	183,00	0,11	0,46	11,02	165,08	48,08	258,89	5,34		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8		Наименование блюда										Минеральные вещества, мг/сут									
Прим. пищи	№ рецептура*	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			Железо								
			белок	жир	углеводы		А, ркт./квт/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний		Фосфор							
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	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№41	Гуляш из говядины 50/50	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	138,42	2,30							
	303*	Каша вязкая гречневая	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	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75							
	ГП	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							
	264**	Кофейный напиток с молоком	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14							
	Итого завтрак			17,89	14,94	77,40	560,68	69,76	0,26	2,90	6,48	198,68	157,09	424,89	6,97						
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	0,45	3,6	1,4	40,00		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34						
		108**	Суп картофельный с клецками 150/50	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94						
		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						
216**		Калюста тушеная свежая	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22							
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	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	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55							
270**		Напиток из плодов шиповника	0,61	0,25	18,69	79,00	88,20	0,02	0,06	90,00	19,20	3,10	3,10	0,58							
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00							
Итого обед			30,76	40,87	105,70	916,50	272,44	3,36	14,37	125,75	420,37	109,21	369,93	8,99							
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		54-60	Яйцо отварное	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87						
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33							
	ТТКС№25	Чай с молоком	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41							
	231**	Апельсин свежий	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 полдник			8,90	12,54	32,30	310,72	109,20	0,12	0,34	6,33	112,40	35,47	196,50	3,91						

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9		Желто	Фосфор	Магний	Кальций	Сам/сут	Вит/сут	Вит/сут	А.р.т.кв/сут	Углевод	жир	белок	кбд	кбд	кбд	кбд	кбд	кбд		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-21з	Кокорда 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					
	ТТК/кбд	Плов из курицы 70/130	200	12,40	9,36	33,45	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97					
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	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					
	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					
		весов (норма - не менее 500г):	570																	
		ИТОГО ЗАТРАК	570	17,25	10,27	72,11	527,80	45,72	0,09	0,18	1,70	90,09	65,31	259,07	3,47					
	Обед (35% от суточной потребности 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				
		66**	Щи из свежей капусты с варфелем(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				
		ГП	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					
287**		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55					
242**		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					
231**		Кисель из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13					
		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					
		весов(норма - не менее 700г):	920																	
		ИТОГО ОБЕД	920	35,37	24,54	134,79	896,30	326,00	0,27	0,30	59,76	200,92	97,44	301,76	6,30					
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-25к	Каша ячменная молочная рисовая	150	5,30	5,4	28,70	184,5	26,4	0,05	0,15	0,61	149,00	28,00	134,00	0,42					
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02					
	ГП	Хлеб пшеничный	30	3,10	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33					
	236**	Компот из свежих плодов (яблок)	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					
		весов(норма - не менее 300г):	390																	
		ИТОГО ПОЛДНИК	390	8,64	13,08	72,54	434,50	66,40	0,05	0,20	1,51	171,58	37,34	160,90	1,71					

Прем пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Медий	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	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	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	207**	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
	ГП	Хлеб пшеничный	33	2,44	0,30	17,41	77,00	0,00	0,00	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	ГП	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		Итого (норма — не менее 300г):	833	26,91	32,97	89,97	763,00	3,27	14,14	18,37	306,22	71,38	239,40	8,57	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	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	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
ТТКС637		Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45	90	14,35	18,88	10,20	226,40	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19	
210**		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
ГП		Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
264**		Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
		Итого (норма — не менее 700г):	760	30,42	36,61	95,37	738,90	0,36	0,51	31,01	305,06	115,31	440,90	6,50	
Полдн (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ТТКС650	Сырники со сметаной 180/20	200	10,8	12,48	32,84	277	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
		ГП	Йогурт 2,5 %	150	4,20	3,76	16,66	117,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
		Итого (норма — не менее 300г):	350	15,00	16,24	49,50	394,00	0,36	0,31	1,74	266,53	89,05	390,83	3,21	

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
	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	19,91	19,35	80,96	582,25	103	0,8	3,38	19,75	255,25	84,26	340,6	5,01

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир		углеводы	А, рт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	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
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	26,94	26,30	112,55	782,50	232	0,64	3,16	53	249,52	118	388	7,4

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
	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	11,11	11,82	51,75	369,90	69,28	0,18	0,31	8,24	199,17	52,95	249	3,27