

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

МП

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»

Ш.С.Нагулева

УТВЕРЖДАЮ:



**Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 2023г)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед,полдник)**

Общеобразовательное учреждение: 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

03.10.2023
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, рет. экв./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)	11**	Сыр порционная	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,00	100,00	0,20
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0,00	0,015	0,00	3,6	0,00	4,5	0,03
	143**	Мини отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,98	10,62	36,50	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26	225,66	1,64
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	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	94	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
231**	Груши свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
<i>всего (порция — не менее 350г):</i>			625	23,36	33,14	93,18	762,02	266,60	0,33	0,51	14,22	324,44	111,38	493,77	7,00
ИТОГО ЗАВТРАК:				23,36	33,14	93,18	762,02	266,60	0,33	0,51	14,22	324,44	111,38	493,77	7,00

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
веществ																
306*	Горошек консервированный	100	2,88	7,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70		
108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18		
ТТКМ41	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		
210**	Пюре картофельное	180	4,80	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	29	1,97	0,35	9,74	49,53	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09		
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		
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		
<i>всего (порция — не менее 800г):</i>			909	22,22	25,70	117,78	797,28	75,61	0,33	0,43	39,93	152,84	125,52	476,50	7,96	
ИТОГО ОБЕД:				22,22	25,70	117,78	797,28	75,61	0,33	0,43	39,93	152,84	125,52	476,50	7,96	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ТТКМ43	Блинчики со сливочным маслом 170/50	200	10,87	7,01	32,00	254,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09		
382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,38	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00		
<i>всего (порция — не менее 350г):</i>			400	14,95	10,55	49,38	372,60	24,40	0,29	0,39	1,77	157,72	47,92	201,63	2,09	
ИТОГО ПОЛДНИК:				14,95	10,55	49,38	372,60	24,40	0,29	0,39	1,77	157,72	47,92	201,63	2,09	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						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: 2																	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		54-212	Куваруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32	
	ТТКМ2	Плов из крупы 80/170	230	7,63	8,16	24,23	236,38	9,98	0,14	0,16	7,34	20,44	67,35	219,16	5,46	0,75	
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,44	0,44	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,75	0,44	
	ГП	Йогурт 2,3% 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	0,16	
	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	2,52	0,21	0,21	
		<i>всего (норма не менее 530г)</i>		740													
ИТОГО ЗАВТРАК				18,21	13,03	87,88	589,71	26,18	0,23	0,24	10,38	269,97	117,65	455,32	7,33		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	83,7	0	0,02	0,05	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67	
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,38	88,10	2,05	2,05	
	ТТКМ40	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	16,88	31,02	483,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	18,82	60,28	1,50	
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	7,70	35,75	0,61	
	ГП	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	27,01	128,93	0,00	0,00	0,01	0,00	11,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	338*	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	20,00	23,00	0,30	
		Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	0,05	60,00	34,00	20,00	20,00	23,00	0,30	
		<i>всего(норма не менее 800г)</i>		995													
ИТОГО ОБЕД				25,89	28,33	120,86	1000,45	121,50	0,64	0,51	125,94	209,98	178,22	613,20	17,84		
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	1,16	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98	
	ТТКМ25	Чай с молоком	180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37		
	338*	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30		
		<i>всего (норма не менее 350г)</i>		430													
ИТОГО ПОЛДНИК				13,57	18,42	51,56	437,40	127,00	0,17	0,31	16,42	332,40	46,26	292,02	4,65		

Прим 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: 1 // ДЕНЬ: 3																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
143**	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0.18	0.00	22	5	77	1					
ТТК №21	Земляника и творог	180	9.96	15.52	10.96	252	61.38	0.072	0.36	0.351	268.80	38.40	349.2	1.035					
ГП	Сметана	20	0.50	3.00	0.70	32.00	20.00	0.01	0.10	0.10	18.00	2.00	12.00	0.00					
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2.04	0.36	10.08	51.24	0.00	0.05	0.05	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13					
264**	Хлеб пшеничный	40	2.96	0.36	21.10	94.00	0.00	0.02	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44						
231**	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					
	Гречи свежее	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.02	0.03	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30					
	<i>всего (порция – не менее 550г):</i>	590				470.00													
	ИТОГО ЗАВТРАК		23.81	26.55	67.78	584.24	199.38	0.21	0.78	6.62	462.52	89.72	606.41	6.03					
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
ГП	Икра кабачковая	100	1.20	4.73	7.70	77.50	0.02	0.02	0.06	7.50	40.00	15.00	37.50	0.70					
62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.93	10.93	102.5	168.25	0.05	0.05	10.68	49.73	26.13	54.5	1.23					
491*	Чай/кофе/ли 60/40	100	7.80	7.60	6.40	127.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
303*	Каша пшеничная вязкая	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					
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	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					
ГП	Хлеб пшеничный	60	4.44	5.44	6.44	7.44	8.44	9.44	10.44	11.44	12.44	13.44	14.44	15.44					
241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.10	32.00	132.00	0.00	0.02	0.02	0.72	32.48	17.46	23.44	0.68					
ГП	Молоко 0.2 3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	0.03	0.02	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00					
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 (порция – не менее 800г):</i>	1230				470.00													
	ИТОГО ОБЕД		29.82	36.08	124.83	871.36	176.71	12.75	24.65	42.34	421.82	142.73	321.82	23.92					
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
ГП	Печенье «печеньиково»	50	3.02	5	37	205	0	0.022	0	0	14.5	10	45	1.02					
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					
338*	Апельсины свежие	150	1.35	0.30	12.15	64.50	0.00	0.06	0.05	90.00	51.00	30.00	34.50	0.45					
	<i>всего (порция – не менее 350г):</i>	350				386.50	15.00	0.13	0.05	90.90	251.50	62.50	222.00	1.63					
	ИТОГО ПОЛДНИК		8.57	9.06	65.81	386.50	15.00	0.13	0.05	90.90	251.50	62.50	222.00	1.63					

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рети/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№25	Салат из свежей капусты с горошком	100	1,57	6,02	8,79	95,00	0,00	0,05	0,05	0,05	32,90	31,96	16,63	33,86	0,57												
		ТТК№27	Салат, тушеная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	29,77	148,84	0,63												
		305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	22,81	72,72	0,62												
		ГП1	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	14,12	45,21	1,13												
		ГП1	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	8,00	5,60	26,00	0,44												
		261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,36	2,52	0,21													
				всего(норма - не менее 350г):																									
				ИТОГО ЗАВТРАК		17,24		18,49		96,84		609,31		22,08		0,19		0,18		37,67		93,89		90,18		329,15		3,59	

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)																													
		36**	Салат из свежей капусты с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28												
		72**	Расходник ленинградский	250	2,03	5,1	12	105	130	0,1	0,05	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93												
		ТТК№42	Котлеты из куриного филе	100	7,00	5,27	13,16	135,64	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38													
		216**	Капуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46													
		ГП1	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,71	0,49	13,44	68,31	0,00	0,05	0,03	0,00	18,02	18,82	60,30	1,50													
		242**	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,55	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67													
			Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14													
				всего(норма - не менее 800г):																									
				ИТОГО ОБЕД		24,72		26,70		118,71		829,60		323,30		0,31		0,33		69,41		364,01		181,12		382,50		7,36	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)																													
		ТТК№20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	12,48	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,33	3,05													
		ГП1	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 350г):																									
				ИТОГО ПОЛДНИК		19,04		17,48		54,44		440,00		76,67		0,39		0,65		2,24		330,53		94,55		428,33		3,25	

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: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ГП	Курорт 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
14**	Омлет натуральный	75	7,57	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
115**	Хлеб кукурузный с молоком	200	6,90	6,32	20,46	167,74	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63
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
ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
всего (порция — не менее 530г):		669												
ИТОГО ЗАВТРАК:			23,05	25,20	93,58	694,48	271,45	0,18	0,56	6,23	495,52	70,21	480,96	2,86

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54-21*	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
ТТК №36	Сул-лапша с курицей 250/25	275	2,51	9,20	15,30	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
179**	Плов из говядины 85/165	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
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,98	0,54	14,78	75,14	0,00	0,06	0,03	0,00	19,82	20,70	66,33	1,65
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
ГП	Морожено 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
231**	Гречи свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	3,00	19,00	12,00	16,00	2,30
всего (порция — не менее 600г):		1229												
ИТОГО ОБЕД:			47,92	41,59	145,47	1124,49	545,99	3,27	14,37	111,65	401,00	126,93	494,41	10,73

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54-1*	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,30	225,50	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,93	0,36	24,04	93,76	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
54-6**	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
всего (порция — не менее 330г):		390												
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет:			15,94	18,46	37,64	362,06	187,08	0,07	0,43	2,80	131,00	31,70	239,00	2,73

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав					
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порлими	15	3,48	4,43	0,00	34	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0,00	0,015	0,00	3,6	0,00	4,5	0,03		
	ТТКМФ-3	Ванильки со сгущенным молоком 170/30	200	10,87	7,01	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09		
	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		
	382*	Какао с молоком	200	4,08	3,34	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	132,22	21,34	124,56	0,48		
231**	Ягоды 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 550г):			560											
			ИТОГО ЗАВТРАК			21,17	26,53	74,31	642,94	123,40	0,33	0,49	11,88	467,54	87,71	436,19	5,28

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)																	
47*		Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	32,54	16,01	33,95	0,67		
78**		Суп картофельный с фасолью	250	5,30	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05		
187**		Терфени мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34		
303*		Каша пшеничная вязкая	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		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,35	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69		
ГП		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67		
ГП		Сок мясной	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		Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20		
			всего (норма - не менее 400г):			1135											
			ИТОГО ОБЕД			34,26	31,15	145,27	984,39	174,50	0,57	0,60	34,14	432,37	160,70	628,94	9,19

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)																	
54-40		Макаронь отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02		
242**		Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,38	8,94	0,14		
338*		Апельсины свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30		
			всего (норма - не менее 250г):			550											
			ИТОГО ПОЛДНИК			12,02	9,45	74,76	455,43	44,93	0,14	0,12	39,05	206,00	33,75	158,77	4,46

Прим. пищи	№ рецептуры ^А	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества/сут						
				белок	жир	углеводы		А, рг. экв./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)																	
ГП		Икра кабачковая	100	1,20	4,73	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70		
189**		Фрикадельки из говядины в соусе 50:50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33		
207**		Матроны отварные с маслом	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		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	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	40	2,96	0,26	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
ГП		Печенье «грецкизово»	23	1,51	2,5	18,5	102,5	0,00	11	0,00	0,00	6,5	5	22,5	0,51		
ГП		Соус яблочный 0,2 в промывленной 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		
			<i>всего (порция – не менее 330г):</i>			665											
			ИТОГО ЗАВТРАК			23,28	21,49	113,85	692,76	34,60	11,17	0,18	13,25	105,74	82,86	268,37	6,46
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
62**		Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,93	102,3	168,23	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23		
ТТКУБ27		Сайда - тушеная в томате с овощами 50:50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63		
210**		Глоре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,83	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69		
ГП		Хлеб пшеничный	60	4,44	5,44	6,44	7,44	8,44	9,44	10,44	11,44	12,44	13,44	14,44	15,44		
24-б/н		Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,20	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19		
ГП		Вафли «золотые мед»	30	3,60	0,60	29,10	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
338*		Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42		
			<i>всего (порция – не менее 800г):</i>			973											
			ИТОГО ОБЕД			24,08	24,01	109,19	645,02	209,33	9,83	10,74	62,15	185,07	142,81	411,73	22,80
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
ТТКУБ20		Омлет с помидором 180:20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69		
386*		Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18		
231**		Яблоки свежие	150	0,60	0,50	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30		
			<i>всего (порция – не менее 350г):</i>			530											
			ИТОГО ПОЛДНИК			17,06	12,49	63,46	472,92	64,64	0,40	0,64	17,15	284,00	100,23	416,15	6,17

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/ст			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	75*	Яйра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70		
	ТТКМ41	1 Улит 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 вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,90	10,13	86,44	130,50	2,92		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,77	0,31	8,74	44,41	0,00	0,04	0,03	0,00	11,71	12,23	39,18	0,98		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	266**	Какао 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		
	<i>всего (порция - не менее 330г)</i>			626													
	ИТОГО ЗАВТРАК				21,41	16,56	97,82	754,51	87,92	0,32	4,60	8,87	239,97	205,29	496,34	8,76	
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	54-21з	Кукруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32		
108*	Суп картофельный с мясом	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175			
184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60			
216**	Карпуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46			
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69			
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,58	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67			
270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64			
ГП	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			
<i>всего (порция - не менее 330г)</i>			1135														
ИТОГО ОБЕД				36,79	42,18	132,42	1069,75	317,72	3,43	14,40	141,22	479,45	134,80	451,52	10,56		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
54-6о	Яйца отварные	40	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 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			
ТТКМ25	Чай с молоком	200	1,52	1,36	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41			
338*	Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,02	0,02	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76			
<i>всего (порция - не менее 330г)</i>			440														
ИТОГО ПОЛДНИК				11,15	19,23	48,16	444,24	146,00	0,15	0,72	7,33	90,59	41,73	220,40	4,69		

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
43*		Салат из мелко нарезанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,04	17,08	24,97	15,08	28,50	0,47
ТТК№42		Котлеты из куриного филе	100	7,00	5,27	15,16	135,64	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
305*		Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
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	82,96	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
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
			Итого завтрак	16,75	14,31	111,55	654,80	225,83	0,16	0,19	39,31	85,81	121,22	305,96	3,73

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
66**		Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 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		Азу (говядина) 60/190	250	22,25	15,88	29,84	363,23	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	13,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
ГП		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
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	1,40
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
			Итого обед	41,74	27,41	131,51	912,23	299,25	0,23	0,25	26,07	209,07	65,05	335,04	5,74

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
34-25к		Каша жидкая молочная рисовая	200	7,07	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56
10**		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4	3	0,02	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	30,06	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
54-6км		Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
			Итого полдник	11,15	15,00	78,76	472,01	79,28	0,08	0,23	3,31	224,07	53,43	224,17	1,32

Применение	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	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		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	34-21з	Кучур за консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32		
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60		
	207**	Макаронные отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	23,34	44,60	1,33		
	П1	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,37	21,10	93,71	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45		
	ТТКМ650	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	13,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49		
	231**	Блоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
	П1	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		
		<i>всего (норма - не менее 530г)</i>	900	30,04	36,47	98,87	835,68	152,95	3,29	14,23	84,67	295,69	70,38	246,06	9,07		
Итого ЗАВТРАК																	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28		
	72**	Расоляник ленинградский	250	2,03	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93		
	ТТКМ637	Мако тушеное(говядина) с соусом 50:50	100	15,94	19,76	11,33	244,40	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43		
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69		
	П1	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67		
	264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14		
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
		<i>всего (норма - не менее 900г)</i>	1035	37,36	44,08	125,89	938,70	272,62	0,46	0,61	43,89	424,53	159,05	540,81	10,64		
Итого ОБЕД																	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в потреблении пищевых веществ)																	
	ТТКМ43	Ванильки со ступенным молоком 170:30	200	10,87	7,01	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09		
	П1	Йогурт 2,5 % жирности Лшт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,30	0,16		
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30		
		<i>всего (норма - не менее 300г)</i>	450	15,97	10,97	56,76	414,00	15,00	0,32	0,24	61,09	377,72	90,42	367,13	2,55		
Итого ПОЛДНИК																	

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	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
Потребность в пищевых веществах энергии, витаминных и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребности в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах: биотин — 2%, от суммарной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого заутрач(25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,3	23,1	98,34	692	156	1,41	1,8	38,60	259,16	199,07	397	6,38

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

	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
Потребность в пищевых веществах энергии, витаминных и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребности в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах (обед) — 35% от суммарной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	31,8	32,1	128,20	923	245	2,95	6,79	64,08	320,82	144	456,59	11,9

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛДНИК

	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
<p>Потребность в пищевых веществах энергии, витаминах и минеральных веществах (средняя) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</p>	90	92	383	2720	900	1.4	1.6	70	1200	1200	300	18
<p>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полюс) — 15% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</p>	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
<p>Итого получено (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — Среднее значение за 10 дней</p>	13,9	14,0	56,70	419	88	0,2	0,39	29,19	231,74	61	281	3,5