

СОГЛАСОВАНО

Образовательное учреждение  
Ф.И.О. Руководитель: *И.И. Иванова*  
Подпись руководителя: *И.И. Иванова*

МП



УТВЕРЖДАЮ:  
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат общепита питания»  
Ш.С. Натучин



## 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)

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

03.10.2023  
МО Туапсинский район



Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Витамины						Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка		
			Масса порции, г													
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-21з	Кухарка 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№2	Глов из курицы 80/170	250	7,63	8,16	24,23	256,38	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
	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	36,14	0,75	
	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	
	ГП	Йогурт 2,5% жирности 1 шт.	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	
	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	
	всего (норма - не менее 550г):			740												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>18,21</b>	<b>13,03</b>	<b>87,88</b>	<b>589,71</b>	<b>26,18</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>10,38</b>	<b>269,97</b>	<b>117,65</b>	<b>453,32</b>	<b>7,33</b>	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0	0,02	0,03	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	5,85	42,68	35,58	88,10	2,05
ТТК№40		Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	16,88	31,02	485,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
ГП		Хлеб ржано-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	55	4,07	0,50	27,01	128,93	0,00	0,00	0,01	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
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	
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	
всего (норма - не менее 800г):			995													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>25,89</b>	<b>28,33</b>	<b>120,86</b>	<b>1000,45</b>	<b>121,50</b>	<b>0,64</b>	<b>0,51</b>	<b>125,94</b>	<b>209,98</b>	<b>178,22</b>	<b>613,20</b>	<b>11,84</b>		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98
	ТТК№25	Чай с молоком	180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	85,52	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	
	всего (норма - не менее 350г):			430												
<b>ИТОГО ПОЛДИК</b>			<b>13,57</b>	<b>18,42</b>	<b>51,56</b>	<b>457,40</b>	<b>127,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>16,42</b>	<b>332,40</b>	<b>46,26</b>	<b>292,02</b>	<b>4,65</b>		

Прим. шпш	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Углеводы					Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	углеводы	Углеводы						А, рт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
						Белок	жир	углеводы	Углеводы	Углеводы										Углеводы
Масса порции, г	Белок	жир	углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы	Углеводы		
Завтрак (25% от суточной потребности)	143**	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0.18	0.00	22	5	77	1					
			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	0.02	0.10	18.00	2.00	12.00	0.00			
					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 ржано-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			
					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			
			ГП	Хлеб пшеничный	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			
					590	23.87	26.55	67.78	584.24	199.38	0.21	0.78	6.62	462.52	89.72	606.41	6.03			
			<b>Итого завтрак</b>																	
			Обед (35% от суточной потребности)	62**	Икра кабачковая	100	1.20	4.73	7.70	77.50	0.02	0.06	7.50	40.00	15.00	37.50	0.70			
						250	1.8	4.93	10.93	102.5	168.25	0.05	0.15	10.68	49.73	26.13	54.6	1.23		
						ГП	Чихольби 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	
								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	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
								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
						ГП	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
								200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	3	14	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00
						ГП	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
								1230	29.82	36.08	124.83	871.36	176.71	12.75	24.65	42.34	421.82	142.73	321.82	23.92
			<b>Итого обед</b>																	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	338*	Печенье «печеньково»	50	3.02	5	37	205	0	0.022	0	0	14.5	10	45	1.02					
			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					
			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					
<b>Итого полдник</b>			8.57	9.06	65.81	386.50	15.00	0.13	0.05	90.90	231.50	62.50	222.00	1.63						

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3

Завтрак (25% от суточной потребности)

Обед (35% от суточной потребности)

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)



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 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	
	144**	Омлет натуральный	75	7,37	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39	
	115**	Хлопья кукурузные с молоком 185/15	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	0,00	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 350г):			669	23,05	25,20	93,58	694,48	221,43	0,18	0,56	6,25	495,52	70,21	480,96	2,86
	ИТОГО ЗАВТРАК:															
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-21з	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	Суп-лапша с курицей 230/25	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	33,29	449,00	327,30	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		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	
231**		Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
всего (порция — не менее 300г):			729	47,92	41,59	145,47	1124,49	545,99	3,27	14,37	111,65	401,00	126,93	494,41	10,73	
ИТОГО ОБЕД:																
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-1о	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,30	225,50	185,00	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	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	54-6хн	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19		
	всего (порция — не менее 350г):			390	15,94	18,46	37,64	362,06	187,08	0,07	0,43	2,80	131,00	31,70	239,00	2,73
	ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет:															

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5







Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества/сут			
			Безола	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)	Икра кабачковая	Икра кабачковая	100	4,73	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
			189**	8,63	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,65	1,33			
			207**	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	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	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
			ГП	1,51	2,5	18,5	102,5	0,00	11	0,00	0,00	6,5	5	22,5	0,51		
			ГП	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
			Итого завтрак			665	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)	Борщ с капустой и картофелем	Сайда - тушеная в томате с овощами 50/50	250	1,8	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
						ГП	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84
ГП	3,67	5,76				24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	35,30	103,91	1,21		
ГП	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	4,44	5,44				6,44	7,44	8,44	9,44	10,44	11,44	12,44	13,44	14,44	15,44		
ГП	0,30	0,10				10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19		
ГП	3,60	0,60				29,10	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ГП	0,99	0,22				8,91	47,50	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42		
Итого обед						975	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)	Оладьи с повидлом	Оладьи с повидлом 180/20				200	11,26	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69
			ГП	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18		
			ГП	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30		
			Итого полдник			550	17,66	63,46	472,92	64,64	0,40	0,64	17,15	284,00	100,23	416,15	6,17

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

вещств

потребления пищевых

вещств

Итого завтрак

Итого обед

Итого полдник

всего (норма - не менее 350г/сут)

всего (норма - не менее 800г/сут)

Президент	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Липидная 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	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Икра 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	
	ТТК№41	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 вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	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**	Каша 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	
	всего (норма - не менее 550г)			626												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>21,41</b>	<b>16,56</b>	<b>97,82</b>	<b>754,51</b>	<b>87,92</b>	<b>0,32</b>	<b>4,60</b>	<b>8,87</b>	<b>239,97</b>	<b>205,29</b>	<b>496,34</b>	<b>8,76</b>	
	Обед (35% от суточной потребности)	54-21з	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
		108*	Суп картофельный с клецками	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**		Каша 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	0,55	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		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	
всего (норма - не менее 800г)			1135													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>36,79</b>	<b>42,18</b>	<b>132,42</b>	<b>1069,75</b>	<b>317,72</b>	<b>3,43</b>	<b>14,40</b>	<b>141,22</b>	<b>479,45</b>	<b>134,80</b>	<b>451,52</b>	<b>10,56</b>		
Полдник (15% от суточной потребности)	54-60	Яйцо отварное	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	
	ТТК№25	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	
	всего (норма - не менее 350г)			440												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>11,15</b>	<b>19,23</b>	<b>48,16</b>	<b>444,24</b>	<b>146,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,72</b>	<b>7,33</b>	<b>90,59</b>	<b>41,73</b>	<b>220,40</b>	<b>4,69</b>		

Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Месяц 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	Клетчатка		
Завтрак (25% от суточной потребности)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9	45*	100	1.30	3.25	6.45	60.40	203.75	0.02	0.04	17.08	24.97	15.08	28.30	0.47		
		ТТК№42	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		
		303*	180	4.37	5.16	44.00	239.94	0.00	0.02	0.02	0.00	2.90	22.81	72.72	0.62		
		ГП	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	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		
		242**	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		
		Кисель из черной смородины			615	16.75	14.31	111.55	654.80	225.83	0.16	0.19	39.31	85.81	121.22	305.96	3.73
		всего (норма — не менее 350г):			ИТОГО ЗАВТРАК												
		Обед (35% от суточной потребности)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9	66**	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№28	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	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	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	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**	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		
Ватрушка с творогом				905													
всего (норма — не менее 800г):				ИТОГО ОБЕД	41.74	27.41	131.51	912.23	299.25	0.23	0.25	26.07	209.07	95.05	335.04	5.74	
Полдник (15% от суточной потребности)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9			54-25к	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**	10	0.08	7.25	0.13	66	40	0.01	0.01	0.00	2.4	3	3	0.02
		ГП	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		
		ГП	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		
		Компот из вишни			460												
		всего (норма — не менее 350г):			ИТОГО ПОЛДИК	11.15	15.00	78.76	472.01	79.28	0.08	0.23	3.31	224.07	53.43	224.17	1.32

Прим. пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	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	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-213	Кухаруза консервированная	100	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	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	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	21,10	93,71	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45	
	ГП	Чай с шиповником	180	0,72	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			всего (норма - не менее 550г)	<b>900</b>											
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>30,04</b>	<b>36,41</b>	<b>98,81</b>	<b>835,68</b>	<b>152,95</b>	<b>3,29</b>	<b>14,22</b>	<b>84,67</b>	<b>295,69</b>	<b>70,38</b>	<b>246,06</b>	<b>9,07</b>
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
72**		Рассольник ленинградский	250	2,03	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
ГП		Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	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	24,33	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	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	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	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	10,30	47,00	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
			всего (норма - не менее 800г)	<b>1035</b>											
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>37,36</b>	<b>44,08</b>	<b>125,89</b>	<b>958,70</b>	<b>272,62</b>	<b>0,46</b>	<b>0,61</b>	<b>43,89</b>	<b>424,53</b>	<b>159,05</b>	<b>540,81</b>	<b>10,64</b>
ПОЛДНИК (1,5% от суточной потребности в пищевых веществах)	ГП	Блинчики со стухшим молоком	200	10,87	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	ГП	Йогурт 2,5% жирности 1шт.	130	4,20	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	8,10	43,00	0,00	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30	
			всего (норма- не менее 300г)	<b>450</b>											
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>15,97</b>	<b>10,97</b>	<b>56,76</b>	<b>414,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>61,09</b>	<b>377,72</b>	<b>90,42</b>	<b>367,13</b>	<b>2,55</b>	

Прем. шпш	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Икра кабачковая	1,20	4,73	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	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 вязкая гречневая	5,49	6,01	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	1,84	0,32	9,07	46,12	0,00	0,05	0,02	0,00	12,16	12,70	40,70	1,02	
	ПП	Хлеб пшеничный	2,96	0,37	19,65	93,77	0,00	0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45	
	ПП	Сок яблочный	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90	
	338*	Апельсины свежие	0,99	0,22	8,91	47,30	0,00	0,04	0,03	66,00	37,40	22,00	25,30	0,33	
		<i>всего (норма - не менее 350г):</i>													
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>21,75</b>	<b>20,43</b>	<b>97,02</b>	<b>626,17</b>	<b>36,06</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>80,21</b>	<b>157,95</b>	<b>165,60</b>	<b>376,09</b>	<b>7,65</b>
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	62**	Борщ с капустой и картофелем	1,8	4,93	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
ТТКМБ2		Плов из курицы 80/170	7,63	8,16	24,23	256,38	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ПП		Хлеб пшеничный	3,77	0,47	25,05	119,55	0,00	0,00	0,01	0,00	10,20	7,14	33,15	0,57	
54-бхн		Компот из вишни	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19	
231**		Яблоки свежие	0,45	0,45	11,07	53,11	0,00	0,03	0,02	11,30	18,08	10,17	12,43	2,49	
ПП		Вафли «золотце мюб»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		<i>всего (норма - не менее 800г):</i>													
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>19,59</b>	<b>15,07</b>	<b>114,16</b>	<b>736,58</b>	<b>182,31</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>32,01</b>	<b>124,96</b>	<b>134,20</b>	<b>374,55</b>	<b>11,06</b>
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		54-6о	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 60/20	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,05	0,20	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33	
	382*	Каша с молоком	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
	338*	Груши свежие	0,59	0,44	15,24	69,56	0,00	0,03	0,03	7,40	28,12	17,76	23,68	3,40	
		<i>всего (норма - не менее 350г):</i>													
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>11,65</b>	<b>14,87</b>	<b>46,82</b>	<b>370,88</b>	<b>123,60</b>	<b>0,14</b>	<b>0,55</b>	<b>8,98</b>	<b>207,07</b>	<b>47,17</b>	<b>235,94</b>	<b>5,08</b>

Сезон: ЗИМА	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше				ЗАВТРАК							
	Пищевая ценность, г	жир	углеводы	энергетическая ценность, ккал	А.р.т.кв/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	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной 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 завтрак (25% от суточной потребности: потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,3	23,1	90,34	692	136	1,41	1,81	38,60	259,16	109,07	307	6,38

Сезон: ЗИМА	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше				ОБЕД							
	Пищевая ценность, г	жир	углеводы	энергетическая ценность, ккал	А.р.т.кв/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	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной 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	243	2,95	6,79	64,08	30,82	144	456,59	11,9

