

СОГЛАСОВАНО:
И. В. Малышева



АНУТВЕРЖДАЮ:
Директор автономной некоммерческой организации
«Комбинат общественного питания»
Н.С. Аколова

Примерное двухнедельное цикличное меню (сезон: весна 2023г)
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

01.02.2023
МО Туапсинский район

При	№ ре	Масса	белок	жир	углевод	Энергетическое	Аргет эд 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)	54-1з	Сыр порциями	15	3,50	4,40		53,80	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	
	54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87	
	54-16к	Каша дружба	150	3,75	4,35	18,08	126,68	20,40	0,05	0,09	0,40	87,00	20,25	93,00	0,40	
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	18,03	70,33	0,00	0,00	0,01	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ГП	Печенье "Осенние узоры"	25	1,82	4,25	17,00	115,00									
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	13,30	0,03	0,13	0,52	111,00	31,00	107,00	1,07	
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			580												
ИТОГО ЗАВТРАК				21,65	20,81	81,23	589,56	135,10	0,17	0,46	11,03	380,01	85,36	400,64	5,77	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54	
	ТТК№1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	11,21	6,45	138		0,05	0,05	12,62	60	20,7	39,2	0,68	
	ТТК№3	Филе птицы тушеное с овощами	200	5,98	2,53	18,32	137,77	11,00	0,12	0,1	8,20	37,30	43,00	135,80	1,50	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,02	0,00	12,61	13,17	42,21	1,05	
	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	
	54-13хн	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,77	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49	
	338*	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	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	
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>			818/200													
ИТОГО ОБЕД				20,59	21,53	99,90	679,77	99,20	3,28	14,26	110,32	397,21	117,57	302,01	8,11	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№20	Сырники 130/20	150	13,23	10,19	15,63	225	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29	
	54-6хн	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	
	<i>всего (норма — не менее 300г):</i>			350												
ИТОГО ПОЛДНИК				13,53	10,29	25,93	267,80	31,58	0,24	0,24	3,13	80,90	59,01	196,70	2,48	

При	№ ре		Масса	белок	жир	углевод	Энергетическое	Аргет.ж	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	3,6	1,4	39,6		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34	
	235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	95	11,95	13,25	8,00	198,64	48,36	0,054	0,073	3,54	61,65	33,49	190,67	2,66	
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95		0,02	0,02		2,42	19,01	60,60	19,01	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	18,03	70,33	0,00	0,00	0,01	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30	
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52	
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			655													
ИТОГО ЗАВТРАК				21,52	21,86	99,12	670,48	48,36	0,18	0,19	70,35	140,48	108,01	361,66	25,91	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	56**	Икра кабачковая	60	1,64	4,30	8,72	79,80		0,02	0,02	2,80	54,56	10,86	33,48	0,44	
	ТТК№4	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	0,06	4,66	60,00	70,48	28,46	1,64	
	ТТК №2	Гуляш из говядины	100	8,00	11,06	2,89	221,00		0,03	0,10	0,92	21,18	22,03	154,15	3,06	
	54-2гн	Макаронь отварные с овощами	150	4,70	6,10	26,50	180,80	293,00	0,07	0,03	2,01	19,00	18,00	51,00	0,89	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,46	30,06	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,56	
	54-7хн	Компот из смородины	200	0,30	0,10	8,40	35,40	3,06	0,01	0,01	24,00	9,60	8,10	8,60	0,36	
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>			788													
ИТОГО ОБЕД				24,63	26,57	99,21	800,63	296,06	0,35	0,25	34,39	186,95	149,64	350,40	8,00	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49	
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	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	83,52	0,37	
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>			330													
ИТОГО ПОЛДНИК				7,57	9,92	31,83	276,90	68,00	0,11	0,23	11,31	185,20	32,31	190,52	3,06	

		А	М	Уг	Эн	Ц	Арс	В1	В2	С	Кв	М	Ф	Ж	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свеклы	60	0,83	2,7	4,6	45,6	0,68	0,08	0,02	2,28	20	11,25	21,75	0,7
	262*	Сердце говяжье в соусе	90	11,772	8,262	2,565	136,8	23,04	0,243	0,513	1,251	24,777	20,988	163,215	3,564
	54-11г	Картофельное пюре с маслом	180	3,84	6,24	23,76	167,28	28,56	0,14	0,13	12,24	46,80	33,60	100,80	1,24
	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	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	13,30	0,03	0,13	0,52	111,00	31,00	107,00	20,00
			<i>всего(норма - не менее 500г):</i>	510											
			ИТОГО ЗАВТРАК		23,08	20,52	58,77	516,73	65,58	0,53	0,82	16,29	215,59	109,05	435,91
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54
	54-1з	Сыр порциями	16	3,73	4,69	0,00	57,39	41,60	0,01	0,05	0,12	140,80	5,65	80,00	0,16
	ТТК №6	Суп из овощей	200	1,27	11,24	7,45	142,2		0,06	0,048	8,3	58	19,6	39,42	0,64
	280*	Фрикадельки из говядины в соусе	90	7,28	9,60	9,09	154,28	13,98	0,03	0,06	0,23	20,96	12,16	68,22	4,53
	303*	Каша вязкая перловая	150	3,00	4,16	21,36	135,00		0,03	0,02		13,40	12,79	104,84	0,58
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	27,05	105,49			0,01		9,00	6,30	29,25	0,50
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52
	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
			<i>всего(норма - не менее 700г):</i>	829/200											
				29,07	37,16	114,34	903,18	55,58	3,27	14,28	85,15	551,17	122,67	434,54	11,82
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №30	Оладьи с повидлом 130/20	150	10,02	8,57	34,7	295,65	24,48	0,2	0,2	0,56	1,5	44,05	164,74	2,02
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	25,11	0,00	0,00	0,01	1,04	6,21	4,14	7,65	0,63
			<i>всего (норма - не менее 300г):</i>	330											
		ИТОГО ПОЛДНИК		10,29	8,57	40,73	320,76	24,48	0,20	0,21	1,60	7,71	48,19	172,39	2,65

	№	Мг	Уг	Эн	А,р	В	В	С	К	А	С	А	С	А	С
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,08	51,42		0,01	0,02	11,89	31,52	9,91	20,37	0,40
	ТТК№7	Котлеты южные (говядина, свинина)	90	8,00	20,90	8,24	264,13		0,14	0,08	0,19	15,83	16,08	107,53	1,72
	54-2гн	Макароны отварные с овощами	150	4,70	6,10	26,50	180,80	293,00	0,07	0,03	2,01	19,00	18,00	51,00	0,89
	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	21,04	82,05	0,00	0,00	0,01	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	338*	Груши свежие	100	0,90	0,20	8,10	36,00		0,03	0,03	52,00		11,20	20,00	0,26
	ТТК №16	Кисель из черной смородины	180	0,18	0,09	11,07	45,45	2,21	0,01	0,01	17,28	8,82	5,85	9,90	0,26
	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
		<i>всего (норма - не менее 500г):</i>	635/200												
ИТОГО ЗАВТРАК				24,75	37,25	96,15	814,01	295,21	3,29	14,19	85,37	331,18	82,35	279,69	5,67
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,4	39,6		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34
	81*	Борщ	200	1,27	3,88	6,85	73		0,02	0,03	8,74	42,02	18,5	36,88	0,88
	ТТК№9	Сайда запеченная с картофелем	200	7,50	13,03	19,56	236,00		0,13	0,13	5,73	76,00	44,70	247,00	1,30
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	27,05	105,49			0,01		9,00	6,30	29,25	0,50
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	54-13хн	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,77	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49
			<i>всего (норма - не менее 700г):</i>	813											
ИТОГО ОБЕД				15,39	21,84	87,75	607,68	88,20	0,24	0,28	99,28	178,93	102,27	392,79	6,76
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-1о	Омлет натуральный	100	8,47	12,00	2,20	150,33	122,00	0,04	0,27	0,20	73,33	11,33	135,33	1,40
	58**	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,6	733,2	0,02	0,024	2,53	27,92	19,34	36,55	0,62
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32			0,01		6,00	4,20	19,50	0,33
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52
			<i>всего (норма - не менее 300г):</i>	390											
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет				12,87	12,33	52,76	360,05	855,20	0,08	0,32	6,73	121,25	48,87	205,38	4,87

При	№ ре		Масса	белк	жи	углев	Энерг ценн	А.рег.э	В1,мг	В2,мг	С,мг	Каль	Магн	Фосф	Жел
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2.5 % жирности	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
	54-60	Яйцо отварное	40	4.8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
	ГТК №10	Вареники с картофелем, с маслом	150	6.50	4.12	29.55	219,73	43,22	0,98	0,01		59,22	25,84	103,52	0,52
	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	20	1.48	0.18	12.02	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,30	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	<i>всего (норма - не менее 500г):</i>			580											
ИТОГО ЗАВТРАК				18,54	12,30	71,75	501,18	120,92	1,08	0,17	0,93	288,33	67,55	357,56	2,80
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	60	0.72	2.83	4.62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
	96*	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8		0,07	0,046	6,7	23,32	19,34	45,38	0,74
	ГТК №17	Биточек из говядины	90	16.44	15.72	14.88	265,56	19,92	0,06	0,14	0,10	36,00	0,00	165,60	2,33
	303*	Каша гречневая вязкая	150	4.58	5.00	20.53	145,50		0,12	0,06		8,44	71,67	108,33	2,42
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1.90	0.34	9.41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3.33	0.41	27.05	105,49			0,01		9,00	6,30	29,25	0,50
	338*	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	54-7хн	Компот из смородины	180	0,27	0,09	7,56	31,86	2,75	0,01	0,01	21,60	8,64	7,29	7,74	0,32
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	<i>всего (норма - не менее 700г):</i>			853/200											
ИТОГО ОБЕД				34,65	33,76	125,53	928,53	62,69	0,41	0,68	39,30	381,01	166,77	617,01	10,28
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-4о	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77
	338*	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52
	<i>всего (норма - не менее 300г):</i>			450											
ИТОГО ПОЛДНИК				9,30	7,20	58,60	339,50	33,70	0,10	0,09	14,04	156,00	34,00	125,00	5,49

Прие	№ реп		Масса	белок	жир	углево	Энерге ценнос	А.рег.эж	В1,мг/г	В2,мг/г	С,мг/г	Кальци	Магни	Фосфе	Желез	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,72	0,01	0,02	1,15	22	6,8	21	0,19	
	ТТК №2	Гуляш из говядины	100	8,00	11,06	2,89	221,00		0,03	0,10	0,92	21,18	22,03	154,15	3,06	
	54-11г	Картофельное пюре с маслом	180	3,84	6,24	23,76	167,28	28,56	0,14	0,13	12,24	46,80	33,60	100,80	1,24	
	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	
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	18,03	70,33	0,00	0,00	0,01	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	17,30	0,04	0,17	0,68	143,00	34,00	130,00	1,09	
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	<i>всего (норма - не менее 500г):</i>			690												
ИТОГО ЗАВТРАК				21,62	22,01	79,90	671,47	46,58	0,29	0,47	24,99	263,99	121,04	464,59	8,86	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54	
	ТТК№1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	11,21	6,45	138		0,05	0,05	12,62	60	20,7	39,2	0,68	
	235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	95	11,95	13,25	8,00	198,64	48,36	0,05	0,07	3,54	61,65	33,49	190,67	2,66	
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05	
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	27,05	105,49			0,01		9,00	6,30	29,25	0,50	
	410*	Ватрушка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,67	22,67	0,05	0,08	0,03	33,87	14,40	60,13	0,60	
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52	
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		
<i>всего (норма - не менее 700г):</i>			828/200													
ИТОГО ОБЕД				35,81	40,34	133,49	1026,37	71,03	3,30	14,30	33,59	452,58	150,31	492,16	10,21	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	401*	Оладьи с повидлом 130/20	150	10,02	8,57	34,7	295,65	24,48	0,2	0,2	0,56	1,5	44,05	164,74	2,02	
	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	
	<i>всего (норма - не менее 300г):</i>			350												
ИТОГО ПОЛДНИК				15,82	13,57	42,70	395,65	64,48	0,28	0,54	1,96	241,50	72,05	344,74	2,20	

Прие	№ рецеп		Масса	белок	жир	Углевод	Энергетическое	Аргетин	В1, мг/г	В2, мг/г	С, мг/г	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	58**	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,6	733,2	0,02	0,024	2,53	27,92	19,34	36,55	0,62
	ТТК №21	Запеканка из творога	150	9,73	5,3	21,7	301,2		0,06	0,3	0,29	224	32	291	0,86
	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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	18,03	70,33	0,00	0,00	0,01	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
	ттк №50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49
		<i>всего (норма- не менее 500г):</i>		560											
ИТОГО ЗАВТРАК				16,63	9,25	82,61	595,32	841,40	0,17	0,44	134,92	328,83	89,65	414,89	3,35
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
	ТТК№18	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	0,06	4,66	60,00	70,48	28,46	1,64
	ТТК №19	Кануста тушеная с мясом птицы	200	13,80	8,20	10,40	182,90	49,50	0,07	0,09	34,00	88,00	74,00	148,00	1,86
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	27,05	105,49			0,01		9,00	6,30	29,25	0,50
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	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
	54-6хн	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
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		733/200											
ИТОГО ОБЕД				29,65	18,65	90,52	650,13	76,98	0,39	0,21	47,88	382,96	207,66	437,23	5,82
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-60	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
	338*	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	40,00	0,03	0,02		8,40	4,20	22,50	0,35
	ТТК№25	Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41
		<i>всего (норма- не менее 300г):</i>		380											
ИТОГО ПОЛДНИК				9,08	13,14	33,49	320,60	112,40	0,11	0,34	6,33	113,07	35,80	198,30	3,93

						Уг		Апр	В1	В2	С	К	Н	Д	Х
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,75	46,2		0,02	0,02	10,83	10,64	10,47	19,1	0,5
	ТТК№9	Сайда запеченная с картофелем	200	7,50	13,03	19,56	236,00		0,13	0,13	5,73	76,00	44,70	247,00	1,30
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	32,40	34,16	0,00	0,03	0,01	0,00	9,01	9,41	30,15	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	21,04	82,05	0,00	0,06	0,01	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	54-2гн	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	0,27	0,00	0,00	0,04	4,05	3,42	6,48	0,60
	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
<i>всего (норма - не менее 500г):</i>			635												
ИТОГО ЗАВТРАК				17,69	22,26	103,20	575,53	40,27	0,26	0,51	18,00	346,70	100,90	505,48	3,80
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 20/40	60	2,88	3,89	3,23	59,3	31,21	0,02	0,09	3	25,5	8,1	48,5	0,72
	ТТК№6	Суп из овощей	200	1,27	11,24	7,45	142,2		0,06	0,048	8,3	58	19,6	39,42	0,64
	262*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	25,6	0,27	0,57	1,39	27,53	23,32	181,35	3,96
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98
	ГП	Пряники	35	2,11	3,50	25,90	143,50								
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	27,05	105,49			0,01		9,00	6,30	29,25	0,50
	ттк№16	Кисель из чёрной смородины	180	0,18	0,09	38,97	110,30	2,21	0,01	0,01	17,28	23,45	5,85	9,90	0,26
	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
	<i>всего (норма - не менее 700г):</i>			738											
ИТОГО ОБЕД			758/150	34,75	40,05	148,20	1038,11	59,02	3,51	14,77	31,97	407,06	113,24	454,10	9,11
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	150	5,3	5,4	28,7	184,5	26,4	0,05	0,15	0,61	149	28	134	0,42
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	30,06	117,21			0,01		10,00	7,00	32,50	0,55
	382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48
	<i>всего (норма - не менее 300г):</i>			400											
ИТОГО ПОЛДНИК				13,08	9,39	76,34	420,31	50,80	0,11	0,35	2,20	311,22	56,34	291,06	1,45

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	3,84	12,12	151,68		0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
	303*	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,00	20,53	145,50		0,12	0,06		8,44	71,67	108,33	2,42	
	70*	Огурцы консервированные	25	0,20	0,03	0,43	2,50	0,00	0,00	0,03	0,88	5,75	3,50	6,00	0,15	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	21,04	82,05	0,00	0,00	0,01	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	25,11	0,00	0,00	0,01	1,04	6,21	4,14	7,65	0,63	
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			600												
	ИТОГО ЗАВТРАК				15,70	9,82	76,67	488,00	0,00	0,24	0,22	12,48	78,81	162,22	313,47	7,78
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2		0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3	
	81*	Борщ	200	1,27	3,88	6,85	73		0,02	0,03	8,74	42,02	18,5	36,88	0,88	
	392*	Пельмени мясные отварные с маслом	200	20,59	12,15	35,17	332,68	40,68	0,16	0,16	0,38	23,80	36,27	125,07	0,95	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82		0,04	0,02		12,61	13,17	42,21	1,05	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,46	30,06	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,56	
	338*	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52	
	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	
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>			838/200												
ИТОГО ОБЕД				35,28	23,59	122,53	829,71	40,68	3,28	14,27	23,06	371,63	116,34	302,66	9,56	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №23	Пудинг творожный(запеченный)	150	11,4	13,05	66,0	288,09		0,06	0,3	0,29	240,25	32	291	0,86	
	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		
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52	
	<i>всего (норма- не менее 300г)</i>			370												
ИТОГО ПОЛДНИК				12,90	16,05	86,90	404,89	20,00	0,09	0,34	4,39	272,25	48,00	317,00	3,38	

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
<i>Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i>	20,21	20,73	82,95	604,23	180,7	0,94	3,17	49	279,00	102	384	9,8

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
<i>Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i>	27,80	28,42	115,12	825,92	239	1,85	7,44	53	369,00	138	433	8,9

	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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
<i>Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i>	11,18	11,45	49,23	343,89	132	0,14	0,29	11	167,00	49	222	3