

СОГЛАСОВАНО:

И.Ю.В. Мальцева



Директор автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Н.С. Аكوпова

Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: весна 2023г)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)
(действующее с 06.03.2023)

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

01.02.2023
МО Туапсинский район

Прием пи	№ рецепту	Наименование блюда	Масса порц	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	А, рети. 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)	54-1з	Сыр порциями	15	3,50	4,40		53,80	30,00	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	200	5,00	5,80	24,10	168,90	27,20	0,07	0,12	0,53	116,00	27,00	124,00	0,53	
	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	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,06	0,00	0,00	15,76	16,46	52,76	1,32	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,00	0,00	0,00	0,04	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	
	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 550г):</i>			655												
ИТОГО ЗАВТРАК				24,34	22,53	90,38	712,08	132,90	0,22	0,50	11,16	418,96	108,16	469,56	6,58	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,00	0,07	0,03	17,50	14,00	20,00	26,00	0,90	
	ТТК№1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7625	14,0125	8,0625	172,5	0	0,0625	0,0625	15,775	75	25,875	49	0,85	
	ТТК№3	Филе птицы тушеное с овощами	250	7,48	3,16	22,90	172,21	13,75	0,15	0,13	10,25	46,63	53,75	169,75	1,88	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,54	15,12	76,86	0,00	0,07	0,03	0,00	20,27	21,17	67,83	1,70	
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,54	29,46	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66	
	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 800г):</i>			985/200												
ИТОГО ОБЕД				24,78	25,34	112,72	809,99	101,95	3,38	14,32	122,53	436,79	150,89	388,28	9,77	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№20	Сырники 180/20	200	17,64	13,56	20,84	300	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,93	3,05	
	54-6хн	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	
	<i>всего (норма — не менее 350г):</i>			380												
ИТОГО ПОЛДНИК				17,91	13,65	30,11	338,52	40,34	0,32	0,01	3,09	102,23	74,74	257,93	3,22	

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,33	66	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57
	235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	12,58	13,95	8,42	209,09	50,91	0,06	0,08	3,73	64,89	35,25	200,71	2,80
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	0,00	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	22,81
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,06	0,03	0,00	15,76	16,46	52,75	1,32
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,77	0,00	0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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 550г):</i>	755											
ИТОГО ЗАВТРАК				24,94	26,09	114,46	796,38	50,91	0,22	0,22	72,41	162,89	127,30	428,76	30,76
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	56**	Икра кабачковая	100	2,73	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	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	0,07	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
	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	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,32	31,80	216,96	351,60	0,08	0,04	2,41	22,80	21,60	61,20	1,07
	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
	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 800г):</i>	935											
				29,66	29,14	112,94	918,92	354,66	0,44	0,28	35,96	183,09	180,26	399,85	9,33
Полдник (15% от суточной потребности потребления 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
	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 350г):</i>	380											
ИТОГО ПОЛДНИК				13,37	18,22	46,66	433,90	127,00	0,15	0,30	11,42	324,40	41,76	286,52	3,55

Прие	№ рец	Масса	бел	жир	углево	Энерг. ценность	А.рег.: сут	В1,мг	В2,мг	С,мг/г	Каль	Магн	Фосф	Жел	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№5	Котлеты особые (говядина, кур филе)	100	7,22	21,63	6,67	194,44		0,11	0,11	0,23	55,56	31,11	172,00	2,38
	54-8г	Капуста тушеная	180	4,44	5,28	17,52	136,20	140,00	0,04	0,07	38,28	98,40	38,40	75,60	1,48
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,06	0,03	0,00	15,76	16,46	52,75	1,32
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,77	0,00	0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	тгк №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
	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 550г):</i>			635/200												
ИТОГО ЗАВТРАК				24,12	34,57	90,32	711,22	228,20	3,23	14,29	117,51	446,62	113,28	363,05	9,40
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	12		0,04	0,02	4,9	17	14	30	0,5
	112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5625	2,775	15,6875	109	0	0,0875	0,05	6,075	29,5	23,8	57,725	1
	ТТК№8	Запеканка картофельная с печенью	250	6,325	16,775	40,425	373,4375	1890,4375	0,3625	1,225	0	100	62,5375	0	5,5375
	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
	54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,45		17,82	72,90	13,50			0,018	45,00	1,89	3,87	0,08
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00		0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>			825/150												
ИТОГО ОБЕД				21,73	24,50	137,08	901,84	1903,94	0,60	1,34	11,89	409,77	154,29	340,93	9,63
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Печенье «Праздничное»	50	3,01	5	37	205	0	0,0208333	0	0	14,5	10	45	1,02083
	338*	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,00	0,05	0,04	72,00	40,80	24,00	27,60	0,36
	54-21гн	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,36	15,57	0,04	0,15	0,61	128,70	30,60	117,00	0,98
	<i>всего (норма — не менее 350г):</i>			350											
ИТОГО ПОЛДНИК				8,23	8,48	58,06	346,96	15,57	0,10	0,19	72,61	184,00	64,60	189,60	2,36

Прием	№ рецеп	Масса п	бел	жир	углевод	Энергетичес	А.ретинол	В1, мг/с	В2, мг/с	С, мг/с	Кальци	Магни	Фосфо	Желез	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свеклы	100	1,38	4,50	7,67	76,00	1,13	0,13	0,03	3,80	33,33	18,75	36,25	1,17
	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
	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	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,06	0,03	0,00	15,76	16,46	52,75	1,32
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,77	0,00	0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,40	1,17	0,03	0,12	0,47	99,90	27,90	96,30	18,00
		<i>всего(норма -не менее 550г):</i>		635											
ИТОГО ЗАВТРАК				27,06	23,31	75,85	626,23	56,46	0,63	0,89	17,90	231,32	125,63	493,45	26,12
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,07	0,03	17,5	14	20	26	0,9
	54-1з	Сыр порциями	15	3,50	4,40		53,80	30,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15
	ТТК №6	Суп из овощей	250	1,5875	14,05	9,3125	177,75	0	0,075	0,06	10,375	72,5	24,5	49,275	0,8
	280*	Фрикадельки из говядины в соусе	100	8,09	10,67	10,10	171,42	15,53	0,04	0,07	0,26	23,29	13,51	75,80	5,03
	303*	Каша вязкая перловая	180	3,60	4,99	25,63	162,00	0,00	0,04	0,02	0,00	16,08	15,35	125,81	0,70
	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
	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 800г):</i>		950/200											
				33,27	42,00	131,13	1052,28	45,53	3,35	14,33	94,24	578,13	149,23	513,72	13,75
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №30	Оладьи с повидлом 180/20	200	13,365	11,23	58,57	495,76	32,35	0,27	0,27	0,75	2	58,73	219,65	2,69
	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 350г):</i>		380											
ИТОГО ПОЛДНИК				13,64	11,23	64,60	520,87	32,35	0,27	0,28	1,79	8,21	62,87	227,30	3,32

При	№ ре		Масса	б	жи	углев	Энерг ценн	А, рел. эк	В1, мг	В2, мг	С, мг/г	Кальц	Магн	Фосф	Желе
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,47	85,70		0,02	0,03	19,82	52,53	16,52	33,95	0,67
	ТТК№7	Котлеты южные (говядина, свинина)	100	8,89	23,22	9,16	293,48		0,16	0,09	0,21	17,59	17,87	119,48	1,91
	54-2гн	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,32	31,80	216,96	351,60	0,08	0,04	2,41	22,80	21,60	61,20	1,07
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,06	0,03	0,00	15,76	16,46	52,75	1,32
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,77	0,00	0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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 чёрной 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	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 550г):</i>			735/200												
ИТОГО ЗАВТРАК				28,05	41,61	121,60	984,14	393,81	0,43	0,57	93,12	365,50	123,10	503,28	6,13
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	16**	Салат из свежих овощей	100	0,75	6	2,33	66		0,02	0,03	4,68	22,33	13,17	39,58	0,57
	81*	Борщ	250	1,59	4,85	8,56	91,25	0	0,025	0,038	10,925	52,53	23,125	46,1	1,1
	ТТК№9	Сайда запеченная с картофелем	250	9,38	16,29	24,45	295,00	0,00	0,16	0,16	7,16	95,00	55,88	308,75	1,63
	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	50	3,70	0,46	24,56	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,56
	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 800г):</i>			975												
ИТОГО ОБЕД				19,41	28,72	98,50	752,08	88,20	0,31	0,34	104,77	226,03	132,04	508,47	8,22
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-1о	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	183,00	0,06	0,40	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10
	58**	Икра морковная	60	1,20	0,06	12,33	54,60	720,60	0,02	0,02	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	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	12,60	2,52
	<i>всего (норма - не менее 350г):</i>			420											
ИТОГО ПОЛДНИК				17,00	18,33	51,84	426,74	903,60	0,10	0,46	6,43	156,52	53,14	271,65	5,57

Прием	№ рецеп	Наименование блюда	Масса по	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	салат из свежих овощей	100	1,10	6,12	4,58	77,00		0,03	0,03	18,05	17,73	17,45	31,83	0,83
	ТТК№31	Куриное филе тушенное с морковью	100	11,10	5,70	4,40	78,40		0,04	0	0,56	38,40	57,60	129,60	1,24
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,00		0,13	0,02		13,16	35,88	102,56	1,18
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16		0,03	0,01		9,01	9,41	30,15	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60			0,04		9,20	13,20	34,80	0,44
	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 550г):</i>			620												
ИТОГО ЗАВТРАК				21,72	18,60	75,58	564,19	88,20	0,24	0,15	90,61	97,40	136,24	331,64	4,93
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свеклы	100	1,38	4,5	7,67	76	1,13	0,13	0,03	3,8	33,33	18,75	36,25	1,17
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
	293	Гуляш из отварной говядины	100	12,8	9,3	2,97	141,75	12	0,03	0,08	0,45	21,9	20,4	93,15	0,86
	334	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	220,50		0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79
	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	50	3,70	0,46	24,56	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,56
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,40	11,97	0,03	0,12	0,47	99,90	27,90	96,30	0,96
	ГП	Печенье "Обжорка"	50	2,20	3,40	37,10	139,40								
	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 800г):</i>			944/200											
ИТОГО ОБЕД				40,21	37,75	163,28	1113,36	46,15	3,40	14,38	13,55	474,46	162,67	515,99	8,21
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления 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
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	36,00		0,03	0,03	52,00		11,20	20,00	0,26
	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 350г):</i>			380												
ИТОГО ПОЛДНИК				13,87	18,02	44,96	422,90	118,00	0,146	0,314	53,42	308,40	43,96	295,52	1,61

Прием пи	№ рецепт	Наименование блюда	Масса порц	белок	жир	углеводы	Энергетиче- ская ценност	А, рети. экв./су	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
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		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
	ТТК №10	Вареники с картофелем, с маслом	200	8,67	5,49	39,40	292,97	57,63	1,31	0,01	0,00	78,96	34,45	138,03	0,69
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,02	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,77	0,00	0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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>			660											
ИТОГО ЗАВТРАК				22,87	13,97	92,58	638,38	120,33	1,42	0,19	0,93	316,57	83,67	420,14	3,57
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	57	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	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
	ТТК №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	180	5,50	6,00	24,64	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,00	130,00	2,90
	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	50	3,70	0,46	24,56	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
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 800г):</i>			853/200												
ИТОГО ОБЕД				37,57	36,90	135,93	1029,38	62,69	0,47	0,73	42,30	407,35	195,80	682,55	11,74
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-4о	Макароны отварные с сыром	180	9,48	8,16	34,32	249,24	40,44	0,06	0,06	0,048	151,2	13,2	120	0,924
	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	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	12,60	2,52
	<i>всего (норма- не менее 350г):</i>			460											
ИТОГО ПОЛДНИК				10,78	8,56	62,30	372,56	40,44	0,11	0,10	13,65	179,80	34,80	143,60	5,64

Прим	№ рецеп	Наименование блюда	Масса пор	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	А.рег.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
СЕЗОН: ВЕСНА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	58**	Икра морковная	100	2	0,1	20,55	91	1201	0,03	0,04	4,22	46,53	32,23	60,92	1,03
	ТТК №21	Запеканка из творога	200	12,97	7,07	28,93	401,6	0	0,08	0,4	0,39	299	42,67	388	1,15
	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	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,02	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,77	0,00	0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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 550г)</i>			670											
ИТОГО ЗАВТРАК				22,09	11,27	103,03	772,64	1309,20	0,22	0,57	136,71	428,94	119,31	557,84	4,53
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,06	0,04	9,70	23,92	20,18	61,34	0,70
	ТТК№18	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	0,07	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
	ТТК №19	Капуста тушеная с мясом птицы	250	17,25	10,25	13,00	228,63	61,88	0,09	0,11	42,50	110,00	92,50	185,00	2,33
	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	50	3,70	0,46	24,56	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,56
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00		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 800г):</i>			733/200												
ИТОГО ОБЕД				36,87	23,10	101,95	789,94	79,96	0,50	0,28	61,43	405,87	260,55	534,76	7,66
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	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 60/20	80	4,72	14,98	29,78	272,00	80,00	0,07	0,04	0,00	16,80	8,40	45,00	0,70
	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 350г)</i>			380												
ИТОГО ПОЛДНИК				6,64	16,63	48,08	400,00	90,00	0,12	0,22	6,33	102,47	35,80	153,80	3,41

					Ж	угл		А,рег	В1,А	В2,А	С,М	Кал	Маг	Фос	Же
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,12	4,58	77		0,03	0,03	18,05	17,73	17,45	31,83	0,83
	ТТК№9	Сайда запеченная с картофелем	250	9,38	16,29	24,45	295,00	0,00	0,16	0,16	7,16	95,00	55,88	308,75	1,63
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,02	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,77	0,00	0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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	0,66
	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 550г):</i>	700											
ИТОГО ЗАВТРАК				21,06	28,13	86,20	694,13	40,27	0,32	0,57	26,65	378,29	124,46	598,28	4,88
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК № 60	яйцо отварное с икрой кабачковой 40/60	100	5,52	6,83	4,92	103,1	62,41	0,03	0,18	4,5	43	13,2	89,5	1,29
	81*	Борщ	250	1,5875	4,85	8,5625	91,25	0	0,025	0,0375	10,925	52,525	23,125	46,1	1,1
	262*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	25,60	0,27	0,57	1,39	27,53	23,32	181,35	3,96
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,00		0,13	0,02		13,16	35,88	102,56	1,18
	ГП	Пряники	45	2,71	4,50	33,30	184,50								
	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	50	3,70	0,46	24,56	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,56
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	36,00		0,03	0,03	52,00		11,20	20,00	0,26
	тк№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 800г):</i>	1150											
ИТОГО ОБЕД				41,53	39,06	174,52	1180,21	90,22	3,56	14,89	88,10	429,93	147,74	567,75	11,30
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,07	7,0	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56
	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 350г)</i>	450											
ИТОГО ПОЛДНИК				14,85	10,99	85,91	481,81	59,60	0,13	0,40	2,40	360,89	65,67	335,73	1,59

			угл	А, рел	В1	В2	С1	Ка	М	Ф	Ж				
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	100	7,00	4,27	13,47	168,53		0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	303*	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,00	24,64	174,60		0,14	0,07	0,00	10,13	86,00	130,00	2,90
	70*	Огурцы консервированные	25	0,20	0,03	0,43	2,50		0,00	0,03	0,88	5,75	3,50	6,00	0,15
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24		0,05	0,02	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,77		0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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	0,01	1,04	6,21	4,14	7,65	0,63
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			655											
ИТОГО ЗАВТРАК				18,37	11,41	84,08	562,75	0,00	0,29	0,24	12,54	88,93	188,36	367,86	8,83
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	12		0,04	0,02	4,9	17	14	30	0,5
	ТТК№6	Суп из овощей	250	1,5875	14,05	9,3125	177,75	0	0,075	0,06	10,375	72,5	24,5	49,275	0,8
	392*	Пельмени мясные отварные	250	25,73	15,18	43,97	415,85	50,85	0,2	0,2	0,48	29,75	45,33	156,33	1,18
	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	50	3,70	0,46	24,56	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	11,20	16,00	2,30
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00		20,20	84,80		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 800г):</i>			995/200												
ИТОГО ОБЕД				42,17	37,03	134,76	1051,46	50,85	3,42	14,36	26,76	422,52	144,20	383,94	10,54
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№23	Пудинг творожный (запеченный)	200	15,2	17,4	88	384,12		0,08	0,4	0,39	320,33	42,67	388	1,15
	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		20,20	84,80		0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52
	<i>всего (норма- не менее 350г):</i>			420											
ИТОГО ПОЛДНИК				16,70	20,40	108,90	500,92	20,00	0,11	0,44	4,39	352,33	58,67	414,00	3,67

Прием	№ рецеп	Наименование блюда	Масса по	белок	жир	углевод	Энергетическая ценность	А.рег.экс/с	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,46	85,7		0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
	279*	Тефтели (говядина) 60/50	110	7,46	8,29	9,44	142,00		0,05	0,07	0,41	23,65	16,50	83,14	0,68
	54-2гн	Макаронные отварные с овощами	180	5,64	7,32	31,80	216,96	351,60	0,08	0,04	2,41	22,80	21,60	61,20	1,07
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24		0,05	0,02		13,51	14,11	45,22	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60			0,04		9,20	13,20	34,80	0,44
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,40	11,97	0,03	0,12	0,47	99,90	27,90	96,30	0,96
	ГП	Сок яблочный (в промышленной упаковке 0,2л)	200	1,00		20,20	84,80		0,02	0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			640/200												
ИТОГО ЗАВТРАК				23,90	23,94	106,27	783,70	363,57	0,25	0,33	27,10	235,60	117,32	368,61	7,75
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00		0,07	0,03	17,50	14,00	20,00	26,00	0,90
	81*	Борщ	250	1,59	4,85	8,56	91,25		0,03	0,04	10,93	52,53	23,13	46,10	1,10
	ТТК №10	Котлета любительская(минтай)	100	10,90	10,28	6,10	102,20	295,00	0,08	0,13	0,94	111,00	44,00	189,00	1,05
	54-9г	Рагу из овощей	180	3,36	8,88	16,32	160,08	370,80	0,08	0,10	14,64	67,20	34,80	84,00	1,22
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32		0,06	0,03		18,01	18,81	60,29	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
	54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,90	13,50	0,00	0,00	0,02	45,00	1,89	3,87	0,08
	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 800г):</i>			910/200												
ИТОГО ОБЕД				30,65	31,63	104,90	777,40	679,30	3,32	14,33	46,03	559,74	158,03	466,26	7,53
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №30	Оладьи с повидлом	200	13,37	11,23	48,08	409,36	32,35	0,27	0,27	0,75	2,00	58,73	219,65	2,69
	ТТК №50	Чай с шиповником	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
	<i>всего (норма- не менее 350г)</i>			400											
ИТОГО ПОЛДНИК				14,17	11,43	64,78	476,06	130,35	0,28	0,33	80,75	13,00	61,73	222,65	3,23

СЕЗОН: ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	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 12 дней	23,54	22,60	92,68	713	237	0,65	1,60	50,0	286	127	447	10,52	

СЕЗОН: ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	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	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3	
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	33,10	32,79	128,7	948	303	2,14	8,68	57,1	416	161	484	9,67	

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
<i>Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i>	13,16	14,50	59,4	429	176	0,16	0,29	22,0	197	54	253	3,24