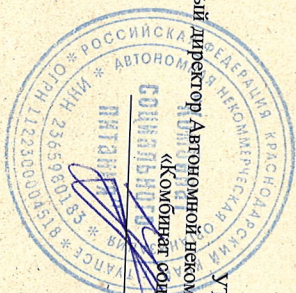


**Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2023г)
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)**

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 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

24.07.2023
МО Туапсинский район



УТВЕРЖДАЮ:
директор Автономной некоммерческой организации
«Комитет социального питания»
Ш.С. Нагучева

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 полужирный	15	3,48	4,43	0,13	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
10**		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,3	66	40	0,01			2,4		3	0,02
143**		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0,93	22	5	77	1
117**		Каша вязкая молочная овсяная	150	5,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14	0,02	106,68	51,20	169,25	1,23
ПП		Хлеб ржаного-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34		0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ПП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94		0,02	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
262**		Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
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
ИТОГО ЗАВТРАК				<i>всего (норма — не менее 500г):</i>											
				19,49	23,17	81,13	625,44	219,95	0,26	0,45	8,87	313,29	90,86	400,79	6,25

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54**		Овощи свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
108*		Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	12,00	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
ТТК №1		Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
210**		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
ПП		Хлеб ржаного-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ПП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	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
ИТОГО ОБЕД				<i>всего (норма — не менее 700г):</i>											
				17,24	16,16	101,62	687,32	41,80	0,33	0,37	28,39	124,60	102,64	399,89	7,09

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ТТК №30		Оладьи с повидлом 130/20	150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02	
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	
ИТОГО ПОЛДНИК				<i>всего (норма — не менее 300г):</i>												
				3,50	12,53	8,71	48,15	345,42	42,88	0,26	0,39	2,15	167,22	65,39	289,30	2,50

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: 2

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,34
ТТК№2	Плов из курицы/70/130	200	10,40	8,97	26,08	205,10	0,00	0,11	0,13	6,03	16,35	54,04	175,33	4,37
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,03	0,02	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ПТ	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
ПТ	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
ИТОГО ЗАВТРАК			20,78	14,69	77,78	499,30	119,80	0,26	0,53	17,93	281,76	109,05	427,07	6,30
			<i>всего (норма — не менее 500г):</i>											

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28
78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
ТТК№3	Жаркое по-домашнему (свинина) /70/130	200	8,00	13,00	18,30	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ПТ	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
ПТ	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		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
			<i>всего(норма — не менее 700г):</i>											
ИТОГО ОБЕД			20,68	20,16	99,28	792,24	219,45	0,52	0,63	107,95	149,93	143,37	485,65	9,46

ПОЛДНИ К (15% от суточной потребности и 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
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
338*	Яблоки свежие	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,00	0,04	0,03	12,50	20,00	11,25	13,75	2,75
			<i>всего (норма — не менее 300г):</i>											
ИТОГО ПОЛДНИК			7,67	10,02	34,28	288,65	68,00	0,12	0,24	13,81	189,20	34,56	193,27	3,61

Принем 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: 3

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ЗАВТРАК													
42**	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23	439,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636	
ТТК №21	Запеканка из творога	150	8,3025	12,93	13,2975	210	51,15	0,06	0,3	0,2925	224,0025	32,0025	291	0,8625	
ПП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	0,75	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,44	
ПП	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	0,14	
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	0,60	
231**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
		всего (норма — не менее 500г):	17,82	19,41	72,37	488,00	531,07	0,21	0,65	14,31	419,19	97,24	509,85	3,43	

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ОБЕД													
ПП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98	
491*	Чахохбили 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30									
303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	158,00		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
ПП	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	
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	
231**	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	
ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00				2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		всего (норма — не менее 700г):	10,78	25,84	26,30	130,05	865,30	134,61	3,25	14,19	25,76	385,84	113,43	278,79	7,86

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК													
ПП	Печенье «Осенние узоры»	60	3,62	6	44,4	246									
ПП	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	
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	
		всего (норма — не менее 300г):	310	9,96	69,16	406,00	15,00	0,09	0,03	60,90	220,00	42,50	165,50	0,46	

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: 4															
		Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)													
	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44
	ТТК №27	Сайда, тушеная в томате с овощами 5/4/5	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
	305*	Рис пропаренный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ПП	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
	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
		<i>всего (норма - не менее 500г):</i>	540												
		ИТОГО ЗАВТРАК		14,21	14,49	79,16	489,95	82,75	0,14	0,13	9,24	65,58	71,70	273,56	2,91
		Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)													
	36**	Салат из свежих с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77
	72**	Расоляник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
	ТТК №26	Котлета из куриного филе	90	6,30	4,74	12,12	110,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
	216**	Капуста тушеная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ПП	Хлеб пшеничный	45	4,22	0,51	27,99	134,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,40	7,98	37,05	0,63
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
	ПП	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>	973												
		ИТОГО ОБЕД		26,09	26,64	111,45	801,50	256,10	3,26	14,29	62,26	507,93	155,44	342,14	6,78
		Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)													
	ТТК №20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	10,19	24,63	215	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29
	ПП	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 300г):</i>	350												
		ИТОГО ПОЛДНИК		15,63	15,19	46,23	368,00	67,50	0,31	0,57	2,03	307,90	77,91	366,70	2,49

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	A, рет. экв./сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы			B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	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
	144**	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**	Хлопья кукурузные с молоком 1,40/10	150	5,17	4,74	15,34	126,00	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47
	ПП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	ПП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
262**		Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62								
Итого завтрак				21,70	23,66	92,20	664,40	212,74	0,16	0,49	5,65	438,23	63,00	436,70	2,76

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54***	Орゆца свежкие	60	0,42	0,06	1,14	7	6	0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3
	ТТК №23	Суп-лапша с курицей 200/25	225	2,05	7,53	11,17	93	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,8	0,52
	179**	Плов из говядины 70/130	200	23,13	23,99	35,29	449,00	262,00	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,00	0,00	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
231**		Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
Итого обед				32,42	33,70	111,01	835,78	365,60	0,27	0,35	115,58	120,25	109,47	436,68	7,12

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	42	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23,4	439,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636
	54-10	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
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32		0,01	0,01		6,00	4,20	19,50	0,33
	54-6XII	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				11,61	12,47	35,64	286,83	566,00	0,08	0,34	5,32	106,72	42,86	191,54	2,56

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: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,13	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,17	0,01	0,14	2,4	35,94	151,22	0,02
	ТТК№24	Виннигика со сушениным молоком 130/20	150	8,15	5,26	17,33	177,00	0,00	0,16	0,14	118,29	2,4	35,94	151,22	1,57
	ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	106,00	0,00	0,02	0,00	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,00	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
231**	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	
Итого завтрак			500	19,11	20,93	65,18	556,00	100,96	0,26	0,42	11,67	414,69	75,70	381,58	4,86

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	44,00	30,50	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40	
	78**	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,22	13,22	118,00	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
	187**	Тедфети мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20	
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	158,00	0,11	0,02	0,11	0,00	10,97	12,61	29,90	85,47	0,98
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
	ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	ПП	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	
	ПП	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	
	Итого обед			973	28,22	26,48	122,33	803,00	202,20	0,48	0,58	20,78	369,87	140,13	535,91	7,36

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-40	Макароня 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
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого полдник			450	8,94	7,08	61,18	364,70	33,70	0,10	0,09	34,04	156,00	25,58	119,94	3,11

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв/сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

ПЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 43/45	90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20
	207**	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	ПП	Печенье	30	2,18	5,10	20,40	138,00								
	ПП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	12,60	7,20	12,60	0,00
ПП	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
ИТОГО ЗАВТРАК			760	26,37	24,00	105,23	664,00	35,65	3,15	14,11	10,12	302,83	70,39	219,67	4,69

всего (норма — не менее 500г):

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ИТОГО ОБЕД		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>														
18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50		
62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	10,4	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98		
ТТК№27	Сайда, тушенная в томате с овощами45/45	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57		
210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05		
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50		
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		
ПП	Вафли «Золотые море»	30	3,60	0,60	29,10	111,00										
231**	Гриши 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		
ИТОГО ОБЕД		903	26,30	19,92	118,25	703,50	78,28	0,33	0,31	49,57	165,90	126,49	380,78	7,09		

всего (норма — не менее 700г):

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ИТОГО ПОЛДНИК		<i>всего (норма — не менее 300г):</i>														
ТТК№30	Омлет с помидором 130/20	150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	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		
338*	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	15,40	12,60	3,08		
ИТОГО ПОЛДНИК		490	14,81	10,73	52,29	392,62	58,48	0,32	0,57	15,96	277,40	87,45	357,34	5,28		

ПЕДЕДЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

			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 потребления пищевых веществ)																							
54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54									
ТТК№1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30									
303*	Капша вязкая речневая	150	4,58	5,01	20,52	146,00	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43									
ТП	Хлеб ржанко-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75									
ТП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33									
266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48									
ИТОГО ЗАВТРАК		18,05		15,86		531,20		135,40		0,30		0,42		13,86		197,99		139,88		456,97		6,83	
		<i>всего (норма - не менее 500г)</i>																					

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																											
16**	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,4	40	16,84	0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34													
108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	38,40	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94													
184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24													
216**	Капустя гушеная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22													
ТП	Хлеб ржанко-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05													
ТП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50													
54-13хн	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,50	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54													
ТП	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													
ИТОГО ОБЕД		973		30,24		40,75		98,89		888,80		282,24		3,35		14,35		115,75		410,27		107,47		363,57		8,82	
		<i>всего (норма - не менее 700г)</i>																									

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																											
54-60	Уйпо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87													
1*	Бултерброд 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													
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													
ИТОГО ПОЛДНИК		380		9,08		13,14		33,49		320,60		112,40		0,11		0,34		6,33		113,07		35,80		198,30		3,93	
		<i>всего (норма - не менее 300г)</i>																									

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

Код	Наименование	Количество	белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28
ТТК№26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	12,12	110,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
305*	Рис пропаренный	130	3,64	4,30	36,67	199,95	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
ЛП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ЛП	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
242**	Кисель из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13
231**	Группы свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
ИТОГО ЗАВТРАК		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	15,57	11,96	112,81	623,79	0,16	0,40	37,41	92,41	117,69	287,37	5,65

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

56**	Икра из кабачков	60	1,64	4,31	8,72	80,00	0,00	0,02	2,80	54,56	10,86	33,48	0,44	
66**	Пи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66	
ТТК№28	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	12,70	21,27	241,00	100,00	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20	
ЛП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
ЛП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
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
ЛП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
ИТОГО ОБЕД		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	36,31	27,19	118,64	789,00	246,20	0,22	0,26	24,46	230,57	88,65	308,33	5,15

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

54-25к	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	0,01	2,4	7,14	3	0,02	
ЛП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	30,66	119,55	0,00	0,01	0,00	10,20	7,14	33,15	0,56	
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
ИТОГО ПОЛДНИК		<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	11,22	15,01	79,36	474,35	79,28	0,08	0,23	3,31	224,27	53,57	224,82	1,33

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

		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 потребления пищевых веществ)																
54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54		
184**	Колбаса домашняя 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24		
209**	Картофель в молоке	150	5,52	4,52	26,45	168,00	8,34	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
ПП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39		
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		
231**	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		
ИТОГО ЗАВТРАК		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		615	21,89	26,81	82,59	652,23	214,74	0,30	0,22	93,10	60,52	68,56	218,60	7,97
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
36**	Салат из свежих овощей с маслом	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77		
72**	Рассолынок Ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74		
ТТК№29	Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45	90	14,35	17,78	10,20	198,00	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19		
207**	Макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05		
ПП	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		
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**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60		
ИТОГО ОБЕД		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		878	33,96	35,57	111,79	789,00	215,50	0,32	0,50	22,97	304,62	125,14	431,46	7,15
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ТТК№20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,93	3,05		
ПП	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		
231**	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		
ИТОГО ПОЛДНИК		<i>всего (норма — не менее 300г):</i>		450	18,24	17,75	59,30	451,00	51,67	0,39	0,33	11,74	292,53	98,05	402,43	5,41

	Б	Ж	У	КК4д	А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Желез
ЗАВТРАК	19,50	19,70	83,45	579,43	179,37	0,52	1,78	22,22	258,65	90,41	361,22	5,16
ОБЕД	27,13	27,19	112,33	795,54	204,20	1,23	4,58	57,35	276,98	121,22	396,32	7,39
ПОЛДНИК	11,85	12,01	51,91	369,82	109,49	0,19	0,31	15,56	205,43	56,37	250,91	3,07

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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Итого завтрак (25% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	19,50	19,70	83,45	579,43	179,0	0,52	1,78	22	259,00	90	361	5,0

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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
Итого обед (35% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,13	27,19	112,33	795,54	204	1,23	4,58	57	277,00	121	393	7,4

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДИК

	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, витаминах и минеральных веществах (средняя) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (наличие — 15% от средней нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Итого наличие (5% от средней потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,85	12,01	51,91	369,82	109	0,19	0,31	16	205,00	56	251	3