

СОГЛАСОВАНО
Общественное учреждение
Ф.И.О. Руководителя:
Подпись руководителя:

МП

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат общественного питания»
Ш.С.Нагушев

УТВЕРЖДАЮ:



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

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	
54-21з	Квас из консервированная
ТТКМ2	Голов из курица 80/170
ГП	Хлеб ржано-пшеничный
ГП	Хлеб пшеничный
ГП	Йогурт 2,5% жирности 1 шт.
261**	Чай с сахаром
Итого завтрак: 180	
Итого завтрак: 18,21	

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
47*	Салат из квашеной капусты
78**	Суп картофельный с горохом
ТТКМ40	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160
ГП	Хлеб ржано-пшеничный
ГП	Хлеб пшеничный
ГП	Сок яблочный
338*	Апельсины свежие
Итого обед: 995	
Итого обед: 25,89	

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
3*	Бутерброд с сыром 60/10/30
ТТКМ25	Чай с молоком
338*	Яблоки свежие
Итого полдник: 430	
Итого полдник: 13,57	

Итого за день	
Масса порции, г	1800
Белок	11,6
Жир	16,6
Углеводы	29,66
Энергетическая ценность, ккал	314
А, рет. экв./сут	118
В1, мг/сут	0,08
В2, мг/сут	0,14
С, мг/сут	0,22
Кальций	278,4
Магний	18,9
Фосфор	192
Железо	0,98

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
143**	Яйцо отварное		40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0.18	0.00	22	5	77	1			
ТТК №21	Запеканка из творога		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			
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный		30	2.04	0.36	10.08	51.24	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13			
264**	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			
231**	Кофейный напиток с молоком		180	2.84	2.41	14.55	45.00	18.00	0.04	0.14	1.17	113.20	12.60	81.00	0.13			
	Группы свежие		100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.02	0.03	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30			
	<i>всего (норма - не менее 550г):</i>		590															
ИТОГО ЗАВТРАК				23.81	26.55	67.78	584.24	199.38	0.21	0.78	6.62	462.52	89.72	606.41	6.03			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
ГП	Икра кабачковая		100	1.20	4.73	7.70	77.50	0.02	0.02	0.06	7.50	40.00	15.00	37.50	0.70			
62**	Борщ с капустой и картофелем		250	1.8	4.93	10.93	102.5	168.25	0.05	0.05	10.68	49.73	26.13	54.6	1.23			
491*	Чайкоблти 60/40		100	7.80	7.60	6.40	127.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
303*	Каша пшеничная вязкая		180	4.80	6.00	28.73	189.60	0.00	0.13	0.02	0.00	13.16	35.88	102.56	1.18			
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный		40	2.72	0.48	13.44	68.32	0.00	0.06	0.04	0.00	18.02	18.82	60.28	1.50			
ГП	Хлеб пшеничный		60	4.44	5.44	6.44	7.44	8.44	9.44	10.44	11.44	12.44	13.44	14.44	15.44			
241**	Компот из смеси сухофруктов		200	0.66	0.10	32.00	132.00	0.00	0.02	0.02	0.72	32.48	17.46	23.44	0.68			
ГП	Молоко 0.2 3.2% (в индивидуальной упаковке)		200	6.00	6.40	9.40	120.00		3	14	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00			
231**	Яблоки свежие		100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	0.03	0.02	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20			
	<i>всего (норма - не менее 800г):</i>		1230															
ИТОГО ОБЕД				29.82	36.08	124.83	871.36	176.71	12.75	24.65	42.34	421.82	142.73	321.82	23.92			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
ГП	Печенье «печеньково»		50	3.02	5	37	205	0	0.022	0	0	14.5	10	45	1.02			
ГП	Йогурт 2.5% жирности 1шт.		150	4.20	3.76	16.66	117.00	15.00	0.05	0.00	0.90	186.00	22.50	142.50	0.16			
338*	Апельсины свежие		150	1.35	0.30	12.15	64.50	0.00	0.06	0.05	90.00	51.00	30.00	34.50	0.45			
	<i>всего (норма - не менее 350г):</i>		350															
ИТОГО ПОЛДНИК				8.57	9.06	65.81	386.50	15.00	0.13	0.05	90.90	251.50	62.50	222.00	1.63			

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, 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)														
				ТТКМБ5	Салат из свежей капусты с горошком	100	1,57	6,02	8,79	95,00	0,00	0,05	0,05	32,90	31,96	16,63	33,86	0,57
				ТТКМБ27	Сайда, тушеная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63
				305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
				ГП1	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,05	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
				ГП1	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 350г):</i>														
				ИТОГО ЗАВТРАК		17,24	18,49	96,84	609,51	22,08	0,19	0,18	37,67	93,89	90,18	329,15	3,59	
				Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
				36**	Салат из свежих овощей с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
				72**	Расходные ленинградский	250	2,03	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
				ТТКМБ42	Котлеты из куриного филе	100	7,00	5,27	13,16	135,64	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
				216**	Карпаччо тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
				ГП1	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,71	0,49	13,44	68,31	0,00	0,05	0,03	0,00	18,02	18,82	60,30	1,50
				ГП1	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
				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
				<i>всего (норма - не менее 800г):</i>														
				ИТОГО ОБЕД		24,72	26,70	118,71	829,60	323,30	0,31	0,33	69,41	364,01	181,12	382,50	7,36	
				ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
				ТТКМБ20	Выпечка со сметаной 180/20	200	13,64	12,48	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,33	3,05
				ГП1	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
				<i>всего (норма - не менее 350г):</i>														
				ИТОГО ПОЛДНИК		19,04	17,48	54,44	440,00	76,67	0,39	0,65	2,24	330,53	94,55	428,33	3,25	

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	
ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66
14**	Омлет натуральный	75	7,57	11,43	1,38
115**	Хлеб пшеничный с молоком	200	6,90	6,32	20,46
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73
ГП	Пшеника	34	2,05	3,40	25,16
262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20
всего (порция — не менее 330г):		669			
ИТОГО ЗАВТРАК:		23,05	25,20	93,58	694,48
					221,45
					0,18
					0,56
					6,23
					495,52
					70,21
					480,96
					2,86

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
Т.Т.К №56	Сул-лапша с курицей 250/25	275	2,51	9,20	15,30	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
179**	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,98	0,54	14,78	75,14	0,00	0,06	0,03	0,00	19,82	20,70	66,33	1,65
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,09	7,00	18,00	1,00
231**	Гречи 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):		1229												
ИТОГО ОБЕД:		47,92	41,59	145,47	1124,49	545,99	3,27	14,37	111,65	401,00	126,93	494,41	10,73	

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	0,02	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	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
всего (порция — не менее 330г):		390												
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет		15,94	18,46	37,64	362,06	187,08	0,07	0,43	2,80	131,00	31,70	239,00	2,73	

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью														100
189**	Фрикадельки из говядины, в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	22,40	14,51	99,63	1,33
207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	44,60	1,33
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	45,21	1,13
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	26,00	0,44
ГП	Печенье «Сердце Кубани»	51	3,08	5,1	37,74	209,1	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	14,00	1,40
ГП	Соус яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	13,20	2,64
231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		821	26,11	23,21	146,97	855,74	238,33	0,22	0,19	34,83	107,91	93,45	264,94	264,94	8,73

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
54-13*	Салат из свежеты													
108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18
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**	Калачи ржано-пшеничные свежие	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	50	3,39	0,61	16,80	85,39	0,00	0,07	0,03	0,00	22,52	23,52	75,38	1,88
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
ГП	Вафли «золотце моря»	15	2,48	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
Итого обед		1155	37,09	42,09	145,60	1107,62	218,52	3,31	14,33	40,20	437,87	127,52	425,01	10,73

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
143**	Ябло отадрное													
11**	Чыр пориакми	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,00	100,00	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,02	129,25	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,60
261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
338**	Апельсины свежие	165	1,49	0,33	13,37	70,95	0,00	0,07	0,05	99,00	56,10	33,00	37,95	0,50
Итого полдник		480	15,37	11,53	52,69	375,20	152,00	0,10	0,32	99,18	276,05	54,10	253,50	2,53

Итого за день		Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Итого завтрак		821	26,11	23,21	146,97	855,74	238,33	0,22	0,19	34,83	107,91	93,45	264,94	8,73
Итого обед		1155	37,09	42,09	145,60	1107,62	218,52	3,31	14,33	40,20	437,87	127,52	425,01	10,73
Итого полдник		480	15,37	11,53	52,69	375,20	152,00	0,10	0,32	99,18	276,05	54,10	253,50	2,53

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества/мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	1**	Сыр поршиами	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0,00	0,015	0,00	3,6	0,00	4,5	0,03		
	ТТКМБЗ	Ванилики со сгущенным молоком 170/30	200	10,87	7,01	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,22	47,92	201,63	2,09		
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	382*	Какао с молоком	200	4,08	3,34	17,38	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48		
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
			<i>всего (норма - не менее 550г/л)</i>														
			ИТОГО ЗАВТРАК	21,17	26,33	74,31	642,94	123,40	0,33	0,49	11,88	467,54	87,71	436,19	5,28		
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67		
	78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,30	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05		
	187**	Терфени мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34		
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	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		
	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		
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20		
				<i>всего (норма - не менее 800г/л)</i>													
				ИТОГО ОБЕД	34,26	31,15	145,27	984,39	174,50	0,57	0,60	34,14	432,37	169,70	628,94	9,19	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54,40	Макаронь отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02		
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14		
	338*	Апельсины свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30		
			<i>всего (норма - не менее 350г/л)</i>														
			ИТОГО ПОЛДНИК	12,02	9,45	74,76	455,43	44,93	0,14	0,12	39,05	206,00	33,75	158,77	4,46		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ГП		Икра кабачковая	100	1,20	4,73	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
189**		Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
207**		Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ГП		Печенье «печенюшково»	23	1,51	2,5	18,5	102,5	0,00	0,00	0,00	0,00	6,5	5	22,5	0,51
ГП		Сок яблочный 0,2 в прочысленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
			<i>всего (порция — не менее 350г):</i>	<i>665</i>											
ИТОГО ЗАВТРАК				23,28	21,49	113,85	692,76	34,60	11,17	0,18	13,25	105,74	82,86	268,37	6,46
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
62**		Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
ТТКС№27		Сайда - тушеная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63
210**		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
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	5,44	7,44	8,44	9,44	0,01	0,01	11,44	12,44	13,44	14,44	15,44
34-бн		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
ГП		Вафли «золотые мед»	30	3,60	0,60	29,10	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338**		Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
			<i>всего (порция — не менее 800г):</i>	<i>975</i>											
ИТОГО ОБЕД				24,08	24,01	109,19	645,02	209,33	9,83	10,74	62,15	183,07	142,81	411,73	22,80
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ТТКС№30		Омлет с помидором 180/20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69
386*		Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18
231**		Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
			<i>всего (порция — не менее 350г):</i>	<i>550</i>											
ИТОГО ПОЛДНИК				17,66	12,49	63,46	472,92	64,64	0,40	0,64	17,15	284,00	100,23	416,15	6,17

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	75*	Яйра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
	ТТКМЧ4	1 Улит из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	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	0,09	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**	Кавказ с молоком	180	3,67	3,19	13,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
		<i>всего (норма - не менее 530г)</i>	<i>626</i>												
		ИТОГО ЗАВТРАК		21,41	16,56	97,82	754,51	87,92	0,32	4,60	8,87	239,97	205,29	496,34	8,76
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-21з	Кукруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
	108*	Суп картофельный с клецками	230	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	216**	Карпуста тушенная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,58	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
	ГП	Молоко 0,2 З,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		<i>всего (норма - не менее 800г)</i>	<i>1135</i>												
		ИТОГО ОБЕД		36,79	42,18	132,42	1069,75	317,72	3,43	14,40	141,22	479,45	134,80	451,52	10,56
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-60	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
	ТТКМЧ25	Чай с молоком	200	1,52	1,36	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41
	338*	Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,02	0,02	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76
		<i>всего (норма - не менее 330г)</i>	<i>440</i>												
		ИТОГО ПОЛДНИК		11,15	19,23	48,16	444,24	146,00	0,15	0,72	7,33	90,59	41,73	220,40	4,69

Прием пищи	№ рецептуры ^а	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
43*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.30	3.25	6.45	60.40	203.75	0.02	0.04	0.04	17.08	24.97	15.08	28.50	0.47
ТТК№42	Котлеты из куриного филе	100	7.00	5.27	15.16	135.64	0.00	0.07	0.08	0.62	29.33	64.00	144.00	1.38	
305*	Рис припущенный	180	4.37	5.16	44.00	239.94	22.08	0.02	0.02	0.00	2.90	22.81	72.72	0.62	
ПТ	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	
ПТ	Хлеб пшеничный	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**	Кисель из черной смородины	180	0.13	0.07	22.03	102.60	0.00	0.02	0.02	21.60	12.60	5.02	8.05	0.13	
<i>всего (норма — не менее 530г)</i>															
ИТОГО ЗАВТРАК		615	16.75	14.31	111.55	654.80	223.83	0.16	0.19	0.19	39.31	85.81	121.22	305.96	3.73

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250.25	275	1.78	4.95	7.9	87.5	140.25	0.05	0.05	0.05	15.775	49.25	22.13	49	0.83
ТТК№38	Азу (говядина) 60/190	250	22.25	15.88	29.84	363.23	125.00	0.03	0.03	0.03	6.25	62.75	13.75	75.00	0.25
ПТ	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	
ПТ	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	
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	
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	
<i>всего (норма — не менее 910г)</i>															
ИТОГО ОБЕД		905	41.74	27.41	131.51	912.23	299.25	0.23	0.25	0.25	26.07	209.07	95.05	335.04	5.74

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54-25к	Каша ячневая молочная рисовая	200	7.07	7.2	38.27	246	35.2	0.07	0.2	0.81	198.67	37.33	178.67	0.56	
10**	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	40		0.01		2.4		3	0.02	
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3.70	0.45	30.06	117.21	0.00	0.00	0.01	0.00	10.00	7.00	32.50	0.55	
54-6км	Компот из вишни	200	0.30	0.10	10.30	42.80	4.08	0.01	0.01	2.50	13.00	9.10	10.00	0.19	
<i>всего (норма — не менее 350г)</i>															
ИТОГО ПОЛДНИК		460	11.15	15.00	78.76	472.01	79.28	0.08	0.23	3.31	224.07	55.43	224.17	1.32	

№ 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: 10

54-21з	Кукруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
207**	Макаронные отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,37	21,10	93,71	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45
ТТКМ650	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49
231**	Блоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
<i>всего (норма - не менее 530г)</i>		<i>900</i>												
ИТОГО ЗАВТРАК		30,04	36,41	98,81	835,68	152,95	3,29	14,22	84,67	295,69	70,58	246,06	9,07	

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		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		
36**	Салат из свежеты с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28		
72**	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,1	12	105	1,30	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93		
ТТКМ637	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	19,76	11,33	244,40	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43		
210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,57	33,30	103,91	1,21		
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		
264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14		
231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
<i>всего (норма - не менее 500г)</i>		<i>1035</i>														
ИТОГО ОБЕД		37,36	44,08	125,89	958,70	272,62	0,46	0,61	43,89	424,53	159,05	540,81	10,64			

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в потреблении пищевых веществ)		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		
ТТКМ643	Блинчики со стручковым молоком 170/30	200	10,87	7,01	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09		
ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16		
338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30		
<i>всего (норма - не менее 300г)</i>		<i>450</i>														
ИТОГО ПОЛДНИК		15,97	10,97	56,76	414,00	15,00	0,32	0,24	61,09	377,72	90,42	367,13	2,55			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУВЬБОГА

Прем 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			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1.20	4.73	7.70	77.50	0.02	0.02	0.06	7.50	40.00	15.00		37.50	0.70		
	187**	Творог мясной (говядина) 65/35	100	8.37	8.77	9.06	149.09	13.00	0.05	0.08	3.11	37.66	16.66	103.49	1.34			
	303*	Каша 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	27	1.84	0.32	9.07	46.12	0.90	0.05	0.02	0.00	12.16	12.70	40.70	1.02			
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2.96	0.37	19.65	93.77	0.00	0.00	0.01	0.00	8.00	5.60	26.00	0.45			
	ГП	Сок яблочный	180	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	110	0.99	0.22	8.91	47.30	0.00	0.04	0.03	66.00	37.40	22.00	25.30	0.33			
	всего (порция - не менее 530г):			737														
	ИТОГО ЗАВТРАК:				21.75	20.43	97.02	626.17	36.06	0.31	0.28	80.21	157.95	165.60	376.09	7.65		
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.93	10.93	102.5	168.25	0.05	0.05	10.68	49.73	26.13	34.6	1.23		
ТТК№2		Плов 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	30	2.04	0.36	10.08	51.24	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13			
ГП		Хлеб пшеничный	51	3.77	0.47	25.05	119.55	0.00	0.00	0.01	0.00	10.20	7.14	33.15	0.57			
54-6хн		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			
231**		Яблоки свежие	113	0.45	0.45	11.07	53.11	0.00	0.03	0.02	11.30	18.08	10.17	12.43	2.49			
ГП		Вафли «золотые моря»	30	3.60	0.60	22.50	111.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
всего (порция - не менее 800г):			894															
ИТОГО ОБЕД:				19.59	15.07	114.16	736.58	182.31	0.28	0.28	32.01	124.96	134.20	374.55	11.06			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		54-6о	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	40	2.18	6.89	13.70	126.12	36.80	0.03	0.20	0.00	7.73	3.87	20.70	0.33			
	382*	Каша с молоком	200	4.08	3.54	17.38	118.60	24.40	0.06	0.18	1.58	152.22	21.34	124.56	0.48			
	338*	Рулетики свежие	148	0.59	0.44	15.24	69.56	0.00	0.03	0.03	7.40	28.12	17.76	23.88	3.40			
всего (порция - не менее 350г):			428															
ИТОГО ПОЛДНИК:				11.65	14.87	46.82	370.88	123.60	0.14	0.55	8.98	207.07	47.17	235.94	5.08			

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах энергии, витаминных и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах: биотин — 23%, от суммарной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого заутрик (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,3	23,1	98,34	692	156	1,41	1,8	38,60	259,16	199,07	397	6,38

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах энергии, витаминных и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах: биотин — 35% от суммарной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	31,8	32,1	138,20	923	243	2,95	6,79	64,08	320,82	144	456,59	11,9

СЕЗОН:ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Плотность в пищевых веществах энергии, выходящих из минеральных веществ (эмпирная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Плотность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полюкс) — 15% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	133	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Итого нутриентов (15% от суточной потребности нутриента в пище) — Среднее значение за 10 дней	13,9	14,0	56,70	419	88	0,2	0,39	29,19	231,74	61	281	3,5