

СОГЛАСОВАНО
Образовательный центр
Ф.И.С. *С.С. Сидорова*
Подпись *С.С. Сидорова*
МП



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
С.С. Наушева



Основное 15-ти дневное циклическое меню ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше (завтрак, обед)

Общественные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6,
МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 10, МБОУ 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 № 21,
МБОУ СОШ № 22, МБОУ СОШ № 23, МБОУ СОШ № 24, МБОУ СОШ № 25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 27,
МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29,
МБОУ СОШ № 30, МБОУ СОШ № 31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34,
МБОУ СОШ № 35, МБОУ СОШ № 36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ № 39, МБОУ ДО ЦОТ с.Туапсе, МБОУ ДО ЦОТ с.Туапсе,
МБОУ ДО ЦОТ с.Туапсе, МБОУ ДО ЦОТ с.Туапсе.

03.04.2024
МО Туапсинский район

Прем пити	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
		кг	шт	мл	белок	жир	углеводы	квал.	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
																	квал.	квал.	квал.
Завтрак (25% от суточной потребности)	НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1	11** Сыр порционными	15	3,48	4,43	54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15					
		10** Масло сливочное	10	0,08	7,25	66	40	0,01			2,4		3	0,02					
		143** Яйцо отварное	40	5,1	4,6	63	100	0,03	0,18		22	5	77	1					
		116** Каша вязкая молочно-пшеничная	200	8,12	9,39	41,52	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40					
		231** 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	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94					
		ГП Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44					
		264** Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13					
				610	24,68	29,14	693,48	245,91	0,34	0,59	11,83	431,65	103,48	501,59	6,27				
Обед (35% от суточной потребности)	НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1	18** Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83					
		66** Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825				
		ТТКС№58 Котлеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60				
		208** Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39				
		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	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,03	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
		270** Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	0,64					
		ГП Вафли «золотые моё»	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				
				940	29,66	37,16	132,53	42,67	0,51	0,37	160,14	145,37	120,26	401,41	8,96				

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда		Масса порции, г			Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
		Безек	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут		Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
Завтрак (25% от суточной потребности)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом		100	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01				
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45		100	8,63	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33				
	207**	Макароны отварные		180	6,62	31,73	201,60	0,00	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,70	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94				
	ГП	Хлеб пшеничный		40	2,96	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
262**	Чай с лимоном		180	0,12	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36					
		Итого завтрак		625	22,40	87,12	627,08	42,10	0,17	0,22	15,61	95,87	72,06	260,18	5,41				
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие		100	0,2	3,8	22,00	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9				
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125				
	199**	Плов из курицы 83/167		250	21,18	44,67	381,67	24,33	0,13	0,17	7,53	57,93	67,55	219,17	2,47				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
	ГП	Хлеб пшеничный		50	3,70	0,45	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
	236**	Компот из свежих яблок		180	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85				
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)		200	6,00	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00				
		Итого обед		1060	36,86	136,87	912,24	24,33	3,36	14,36	36,09	377,41	147,57	412,41	8,02				

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	углеводы	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)																	
вещств																	
57**		Икра овощная (кабачки, баклажаны)	100	2,18	2,78	12,27	82,00		0,04	0,05	7,02	54,8	20,5	51,16	0,72		
ТТКМ58		Коллеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60		
303*		Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94		
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
231**		Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
261**		Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21		
			725	26,13	29,15	98,44	789,41	42,67	0,43	0,31	12,71	129,01	158,49	407,61	11,12		
			ИТОГО ЗАВТРАК														
вещств																	
18**		Салат из свежих помидоров с репичным луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83		
61**		Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	0,05	26,425	65,375	28,05	52,3	1,125		
491*		Чайохбили 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		
208**		Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39		
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	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
241**		Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61		
			890	20,72	26,40	114,13	767,96	10,00	0,30	0,26	70,77	153,42	117,52	278,61	5,63		
			ИТОГО ОБЕД														
вещств																	
Обед (35% от суточной потребности)																	

Примечания	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	ТТК№44	Котлеты из куриного филе	10,60	6,00	16,64	161,30	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	139**	Макароня отварные с овощами	6,34	7,92	39,24	253,44	0,00	0,10	0,03	6,51	24,45	21,17	70,29	1,25
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	625		22,41	14,70	102,48	623,22	42,67	0,36	0,22	14,91	90,87	75,86	312,12	7,09
ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	72**	Рассольник ленинградский	2,025	5,1	12	105,00	0	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
	ттк № 2	Жаркое по -домашнему	17,57	32,14	24,68	547,00	0,00	0,52	0,21	9,65	40,98	61,20	257,45	4,31
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих яблок	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
ГП	Вафли «золотые мед»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	890		30,28	43,51	128,43	1111,57	0,02	0,69	0,39	26,09	146,41	126,12	433,34	8,46
ИТОГО ОБЕД														
<i>всего(порция - не менее 800г):</i>														

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы		A, пер. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	вещств)	вещств)	100	1,1	0,2	3,8	22,00	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,00	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	ТТК №37	Мясо тушеное (говядина) с соусом 50/50	100	15,94	18,20	11,33	251,55	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	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	тлк №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**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	725	26,49	25,30	94,49	680,86	143,76	0,36	0,41	118,20	118,79	108,38	378,35	8,70
		ИТОГО ЗАВТРАК													
Обед (35% от суточной потребности)	вещств)	вещств)	100	2,37	7,38	2,59	86,00	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	15,84	11,64	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30
	334	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79
	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	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной 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 (норма — не менее 800г):</i>	910	34,55	31,06	121,55	866,47	49,40	0,47	0,39	28,24	193,11	170,37	578,43	8,23
		ИТОГО ОБЕД													

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Прем 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	Клетчатка	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,12	4,57	77,00	0	0,03	0,03	18,05	17	17,45	31,83	0,83	
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	3,49	11,02	137,89	0,00	0,05	0,06	0,51	24,00	52,36	117,82	1,13	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43	
Итого ЗАВТРАК			625	23,29	19,47	85,53	632,17	21,96	0,32	0,37	19,98	207,39	192,82	455,93	6,68	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66	
	64**	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,13	14,18	127,50	0,00	0,10	0,05	6,70	54,18	34,45	99,50	1,73	
	ТТК№38	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25	
	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	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	231**	Яблока 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	
	54-бхн	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	
	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			1160	39,30	35,99	118,77	941,36	128,67	3,24	14,20	40,41	433,56	112,34	325,83	7,68

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			Белок	Жиры	Углеводы		А.ретинол/сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
															Масса порции, г
Завтрак (25% от суточной потребности)	56**	Икра кабачковая	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	0,04	4,67	90,93	18,10	55,80	0,74	
	ГТК №27	Салата, тушеная в томате с овощами 50/50	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,47	27,65	29,77	148,84	0,63	
	303*	Каша вязкая рисовая	3,08	5,00	31,90	184,86	0,00	0,04	0,02	0,00	4,95	21,60	66,69	0,45	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	231**	Апельсины свежие	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	261**	Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21	
			всего (норма - не менее 550г):	21,61	16,79	100,78	632,88	6,10	0,22	0,19	14,17	173,90	102,45	361,06	5,89
			ИТОГО ЗАВТРАК												
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Отурцы свежие	0,7	0,1	1,9	12,00	0	0,04	0,02	4,9	17	14	30	0,5	
	ГТК №47	Суп-лапша с курицей 250/25	3,72	8,47	15,94	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
	491*	Чахохбили 60/40	7,80	7,60	6,40	127,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	210**	Пюре картофельное	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	ГП	Пряники	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	242**	Кисель из черной смородины	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13	
			всего(норма - не менее 800г):	23,81	26,21	132,42	865,80	119,29	0,31	0,26	48,79	125,40	83,87	257,31	4,14
		ИТОГО ОБЕД													

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Белок	жир	Углеводы	Аспер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66		0,01		2,4		3	0,02
ТТКС№3	Запеканка из творога со ступенкой 180/20	12,76	9,70	67,96	505,45	159,64	0,55	1,02	364,91	53,89	450,91	1,49
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
Итого ЗАВТРАК		18,02	18,03	122,59	816,93	199,64	0,62	13,85	416,77	82,65	532,98	5,45
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)												
ТТКС№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 40/60	5,5	6,8	4,9	103,1	62,4	0,2	4,5	43,0	13,2	89,5	1,3
79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125
ТТКС№56	Плов из говядины 85/165	28,92	29,98	49,86	561,66	327,50	0,11	2,60	30,48	25,11	151,01	2,01
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
ГП	Вафли «золотые мед»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого ОБЕД		47,48	41,07	151,19	1103,73	389,91	0,43	19,35	140,20	94,70	399,80	7,50

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

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)	11**	Сыр поршиями	15	3,48	4,43		54,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
	116**	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,12	9,39	41,52	282,00	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40		
	231**	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	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13		
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	560													
Обед (35% от суточной потребности)		ИТОГО ЗАВТРАК		19,50	17,29	95,17	564,48	0,31	0,40	11,83	407,25	98,48	421,59	5,25		
	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83		
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	87,5	0	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825		
	ТТК№38	Котлеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60		
	102**	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,59	169,20	0,11	0,10	30,66	45,59	34,30	80,99	1,14		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,00	0,02	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,58			
		<i>всего(норма — не менее 800г):</i>	890	25,69	40,92	97,93	894,50	0,43	0,40	155,60	171,25	119,02	386,39	8,65		
		ИТОГО ОБЕД														

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г				Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
			Безок		жир		углеводы		А, рт. экв./сут	В1, мг/сут		В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
			белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы													
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	100																		
	ТТК№27	Салат, тушенная в томате с овощами 50/50	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00								
	305*	Рис припущенный	100	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,47	27,65	29,77								
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81								
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76								
	231**	Апельсины свежие	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60								
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00								
			200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00								
Итого завтрак			745	21,97	14,25	115,35	629,92	28,20	0,19	0,22	20,97	122,81	104,94								
Обед (35% от суточной потребности)	22**	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83								
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58								
	итк № 2	Жаркое по-домашнему	250	17,57	32,14	24,68	547,00	0,00	0,52	0,21	9,65	40,98	61,20								
	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								
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00								
	236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63								
		Итого обед		860	30,04	44,41	106,52	1038,57	0,00	0,82	0,40	29,50	145,35	141,35							
Итого завтрак			745	21,97	14,25	115,35	629,92	28,20	0,19	0,22	20,97	122,81	104,94								
Итого обед			860	30,04	44,41	106,52	1038,57	0,00	0,82	0,40	29,50	145,35	141,35								
Итого завтрак + обед			1605	52,01	58,66	221,87	1668,49	28,20	1,01	0,62	50,47	268,16	246,29								

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12

№ 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			
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01	2,4								
11**	Сыр порцирами	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,045	132,00	0,11	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
144**	Омлет натуральный	200	20,18	30,47	3,66	367,26	457,64	0,11	149,75	0,33	0,69	0,33	149,75	25,20	332,07	3,71	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,03	11,26	0,00	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	8,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	19,00	5,00	0,02	5,00	12,00	12,00	16,00	2,30	
261**	чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	9,85	0,03	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21	
		570	28,86	43,29	52,60	706,74	536,64	0,18	332,26	5,46	0,81	5,46	332,26	61,07	492,27	7,76	
		ИТОГО ЗАВТРАК															
18**	Салат из свежих помидоров с репчатый луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	17,73	18,50	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83	
61**	Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	65,375	26,425	0,05	26,425	65,375	28,05	52,3	1,125	
199**	Плов из курицы 83/167	250	21,18	13,08	44,67	381,67	24,33	0,13	57,93	7,53	0,17	7,53	57,93	67,55	219,17	2,47	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	13,52	0,00	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	10,00	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	32,48	0,72	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
		880	30,73	26,71	127,99	866,64	34,33	0,25	197,03	53,18	0,33	53,18	197,03	151,63	404,45	6,78	
		ИТОГО ОБЕД															
		Итого (35% от суточной потребности пищевых веществ)															
		Итого (25% от суточной потребности пищевых веществ)															

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 15

Прием пищи

№ рецептуры*

Наименование блюда

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

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет И СТАРШЕ

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Минеральные вещества, мг/сут		
														Кальций	Магний	Фосфор
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 15 дней	23,50	23,36	94,42		670,42	137,9	0,27	0,42	21,48	235,65	104	414	6,8			

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет И СТАРШЕ

ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Минеральные вещества, мг/сут		
														Кальций	Магний	Фосфор
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 15 дней	32,02	33,62	127,49		945,41	80	1,04	3,14	53,2	206,80	130	416	7,6			