



Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон: Осень 2025г)
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
МБОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

28.07.2025
МО Туапсинский округ

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность*, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	углеводы		А, рети. эк в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
	11**	Сыр поршиями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	ТТКС№61	Блинчики со ступенным молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
	всего (норма — не менее 500г):			510				588,70	54,00	0,26	0,20	1,19	452,93	68,99	371,52	2,47
ИТОГО ЗАВТРАК				20,39	19,61	100,12										
Обед (35% от суточной потребности 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 №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52	
	ТТКС№77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	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	
	231**	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	
	всего(норма -не менее 700г)			895				875,19	185,75	0,33	0,32	29,98	152,32	140,37	358,23	8,01
	ИТОГО ОБЕД				28,34	30,22	123,78									
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33	
	ТТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	88,20	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	ИТОГО ПОЛДНИК			360	7,92	11,37	40,78	288,42	313,20	0,10	0,26	77,00	58,63	23,37	116,40	4,11

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
				Белок	жир	углевод		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																</

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	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		
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Яйра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,40	35,53	36,55	18,08	1,02		
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71		
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	9,80	0,16	44,40	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22		
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36		
		всего (норма — не менее 500г):	530														
		ИТОГО ЗАВТРАК		18,89	19,94	85,52	663,88	93,42	0,38	2,83	46,17	158,54	129,18	387,74	4,53		
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54	
		62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98	
ТТК №75		Чахохбили 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01		
303*		Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
ТТК №74		Компот из абрикосов	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36		
231**		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	7,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
		всего (норма — не менее 700г):	880														
		ИТОГО ОБЕД		24,21	20,40	110,15	728,74	177,91	0,31	0,26	66,73	138,69	113,88	324,90	5,76		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)																	
	ГП	Варени «золотце мое»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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		
	231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60		
		всего (норма - не менее 300г):	330														
		ИТОГО ПОЛДНИК		4,00	9,50	59,00	297,00	0,00	0,05	0,06	14,00	22,00	50,00	42,00	2,00		

Приним пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	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		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40		
	ТТКС№67	Котлеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24		
	207**	Макароны 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		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74		
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	ТТКС№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50		
		всего (норма - не менее 500г):	530	22,22	28,40	82,91	659,23	145,00	0,29	0,20	80,53	54,71	72,54	235,20	6,32		
ИТОГО ЗАВТРАК																	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	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	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94		
	ТТКС№75	Плов из говядины 70/130	200	22,33	22,80	39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб пшеничный	42	3,22	0,38	21,00	105,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46		
	ТТКС №195	Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,06	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33	0,39		
		всего (норма - не менее 700г):	732														
ИТОГО ОБЕД																	
				31,52	27,36	103,80	791,73	287,90	0,26	0,28	35,67	88,27	100,46	380,82	6,03		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№76	Блинчики со стуженным молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57		
	386*	Кефир 1 шт 200г 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20		
		всего (норма - не менее 300г):	350														
ИТОГО ПОЛДНИК																	
				16,70	15,99	61,34	395,50	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54		
	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22		
	ГП	Багет пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36		
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13		
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	всего (норма - не менее 500г):			564													
	ИТОГО ЗАВТРАК			24,89	30,30	81,55	643,24	361,22	0,19	0,69	11,91	243,60	50,20	358,66	4,03		
	Обед (35% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежых отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70	
72**		Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74		
ТТКС69		Жаркое по -ломишему (свинина) 70/130	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
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		
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		
ГП		Вафли «золотце мю»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
всего (норма - не менее 700г):			845														
ИТОГО ОБЕД			24,11	46,01	121,41	902,30	104,68	0,41	0,39	46,82	127,24	127,55	454,68	10,95			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	157,00	59,00	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49		
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36		
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
	всего (норма - не менее 300г):			430													
	ИТОГО ПОЛДНИК			11,92	14,71	37,91	332,80	59,00	0,04	14,07	4,61	391,98	18,61	117,96	1,85		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 / ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00		
	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	ГП	Багет пшеничный	30	3,30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	0,00	8,55	5,85	0,00	0,54		
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,70	2,16	3,96	0,32		
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
	ГП	Вафли «золотце мое»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	всего (норма — не менее 500г):		545														
ИТОГО ЗАВТРАК			13,29	14,32	96,65	562,20	120,00	0,15	0,24	7,50	75,96	50,82	177,70	5,27			
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Омлет свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30		
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98		
	ГП №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71		
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	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		
	всего (норма - не менее 700г):		780														
ИТОГО ОБЕД			21,71	24,33	111,98	772,30	186,90	0,32	0,30	30,85	147,54	108,53	386,08	5,51			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП №68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70		
	ГП №63	Чай с молоком	180	3,30	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37		
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	20,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
	всего (норма - не менее 300г):		330														
ИТОГО ПОЛДНИК			10,10	11,12	33,34	373,90	101,90	1,67	0,56	7,28	198,20	33,46	187,72	4,37			

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества,мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рет.экв/сут	B1,мг/сут	B2,мг/сут	C,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54		
	ТТКМ83	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05		
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,22	14,00	62,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28		
	ТТКМ50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50		
	всего (норма — не менее 500г):			535													
	ИТОГО ЗАВТРАК				28,64	22,53	82,32	714,88	88,20	0,34	0,35	84,28	65,74	188,37	439,37	9,23	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40	
72**		Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74		
ТТКМ67		Котлеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24		
207**		Макароны 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		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП		Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
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		
231**		Бананы	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,00	0,05	0,06	12,00	9,60	50,40	33,60	0,72		
всего (норма - не менее 700г):			880														
ИТОГО ОБЕД				26,72	33,02	127,58	862,60	160,80	0,43	0,29	31,03	100,91	147,32	345,61	9,07		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Ангика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	286,02	0,02	0,43	0,20	93,58	15,75	207,55	1,02		
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	всего (норма- не менее 300г):			326													
ИТОГО ПОЛДНИК				8,40	11,30	36,20	287,00	286,02	0,02	14,43	2,20	333,58	22,75	225,55	2,02		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Приним пищу	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																
Завтрак (25% от суточной потребности)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01	
	ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,2	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	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24	
		всего (норма- не менее 500г)	510													
		ИТОГО ЗАВТРАК			32,58	28,55	71,16	649,10	145,33	0,15	0,63	2,61	582,31	73,37	573,68	2,15
Обед (35% от суточной потребности)	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	
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94	
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
	305*	Рис припущенный	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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	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	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		всего (норма — не менее 700г):	980													
	ИТОГО ОБЕД			33,48	23,43	135,32	878,15	116,26	0,24	14,22	12,28	353,13	108,76	348,44	5,95	
Полдник (15% от суточной потребности)	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	16,98	16,98	0,28	
	ТТК №77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
		всего (норма- не менее 300г)	410													
	ИТОГО ПОЛДНИК			19,81	16,48	60,80	451,84	122,25	0,12	0,35	10,84	71,84	94,30	214,09	3,21	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность*, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30		
	ТТКС#82	Плов из курицы 70/130	200	17,00	11,26	35,73	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ГП	Хлеб пшеничный	29	2,22	0,26	16,24	72,50	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,80	4,06	0,32		
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52		
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00		
	ИТОГО ЗАВТРАК			27,30	18,40	87,32	632,60	51,00	0,07	14,16	5,46	307,99	64,22	243,05	3,80		
Обед (35% от суточной потребности)	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		
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66		
	187**	Тефтели 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		
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	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		
231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
ИТОГО ОБЕД			27,22	24,60	124,83	782,35	147,00	0,37	0,35	27,88	239,66	222,01	438,22	12,46			
Подарки (15% от суточной потребности)	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб пшеничный	38	2,91	0,34	19,00	95,00	0,00	0,00	0,03	0,00	7,60	5,32	24,70	0,42		
	ГП	Приники	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ТТКС#63	Чай с молоком	200	3,64	1,36	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41		
	ИТОГО ПОЛДНИК			26,14	28,32	69,62	657,64	353,22	0,13	0,73	1,57	166,75	53,74	411,77	4,74		

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, ретинол, мкг/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																	
Завтрак (25% от суточной потребности 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	16,98	16,98	0,28		
	ТТКС№77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24		
	207**	Макароны 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		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,02	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74		
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26		
	всего (норма — не менее 500г):			530													
ИТОГО ЗАВТРАК			25,36	20,68	90,34	595,44	140,65	0,18	0,34	14,41	68,08	121,18	240,63	4,96			
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54		
	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		
	ТТКС№48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	1,20		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ТТКС№74	Компот из абрикосов	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36		
	292**	Булочка слобная	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51		
всего (норма — не менее 700г):			780														
ИТОГО ОБЕД			33,10	23,59	134,30	874,24	246,31	0,36	0,21	45,06	149,95	95,87	275,51	4,82			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№61	Блинчики со стуженным молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57		
	ТТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48		
	всего (норма- не менее 300г)			330													
	ИТОГО ПОЛДНИК			11,44	11,17	69,82	354,20	88,20	0,18	0,20	72,14	128,19	38,64	153,92	2,05		

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углевод	волокно		А, ретинол 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	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 суточной 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 суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 10 дней	23,76	21,26	87,38		625,22	123,99	0,22	1,98	27,06	206,77	92,69	329,85	4,69	

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углевод	волокно		А, ретинол 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	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 суточной 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 суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за10 дней	28,80	28,65	121,23		847,62	185,13	0,34	3,11	34,56	185,55	129,41	370,32	7,70	

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углевод	волокно		А, ретинол 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	77	79	335		2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной 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 полдник(15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 10 дней	12,33	14,01	50,35		377,53	144,77	0,42	3,16	19,30	188,85	40,79	189,14	2,80	