



УТВЕРЖДАЮ:
полномочный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат общепитального питания»
Ш.С.Нагулева

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

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
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				15	3,48	4,43	0,13	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00
11**	Сыр порционный								40		0,01		2,4		3
10**	Масло сливочное				0,08	7,25	0,3	66							
143**	Яйцо отварное				5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5	77
117**	Каша вязкая молочная овсяная			10								0,93	106,68	51,20	169,25
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный			40	5,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14		9,01	9,41	30,14
262**	Хлеб пшеничный			20	1,36	0,24	6,72	34		0,03	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00
231**	Чай с лимоном			40	2,96	0,36	21,10	94					2,40	4,40	16,00
	Груши свежие			180	0,12	0,02	15,20	62			0,02	2,83	14,20	2,40	4,40
				100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00
					19,49	25,17	81,13	625,44	219,95	0,26	0,45	8,87	313,29	90,86	400,79
ИТОГО ЗАВТРАК				555											6
всего (норма — не менее 500г):															
34**	Орехи свежие														
108*	Суп картофельный с клецками 150/50			60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00
210**	Тушеное из говядины 50/50			200	2,85	3,67	15,03	115		0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78
ГП	Пюре картофельное			100	5,15	6,68	3,17	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный			150	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60
236**	Хлеб пшеничный			28	1,90	0,34	9,41	48	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20
	Компот из свежих плодов (яблоки)			50	3,70	0,45	24,55	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50
				200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40
					17,24	16,16	101,62	687,32	41,80	0,33	0,37	28,39	124,60	102,64	399,89
ИТОГО ОБЕД				788											
всего (норма — не менее 700г):															
ГП	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
382*	Каша 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
ИТОГО ПОЛДНИК				350	12,53	8,71	48,15	345,42	42,88	0,26	0,39	2,15	167,22	65,39	289,30
всего (норма — не менее 300г):															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
				150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74
				200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56
				350	12,53	8,71	48,15	345,42	42,88	0,26	0,39	2,15	167,22	65,39	289,30
															2,51

3

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	0,54
				ТТКС№2	Плов из курицы 70/130	200	10,40	8,97	18,08	205,10	0,00	0,11	0,13	6,03	16,35	54,04	175,33	4,37
				ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,03	0,02	0,02	9,01	9,41	30,14	0,75	
				ТП	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
				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
				всего (норма — не менее 500г):		520												
				ИТОГО ЗАВТРАК												всего (норма — не менее 500г):		
						20,78	14,69	69,78	499,30	119,80	0,26	0,53	17,93	281,76	109,05	427,07	6,30	
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
				ТТКС№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
				ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,43	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13
				ТП	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
				ТП	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	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,00	0,05	0,04	72,00	40,80	24,00	27,60	0,36
						860												
						всего (норма — не менее 700г):												
						21,00	20,22	101,57	804,27	219,45	0,52	0,64	119,95	157,63	148,31	493,26	9,60	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности и потреблени я 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
				ТТКС№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	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
				всего (норма — не менее 300г):		380												
				ИТОГО ПОЛДНИК												всего (норма — не менее 300г):		
						7,77	10,12	36,73	300,40	68,00	0,13	0,24	16,31	193,20	36,81	196,02	4,16	

3

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: 3																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ИТОГО ЗАВТРАК всего (норма — не менее 500г):												
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	9,13	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			
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		
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 ЗАВТРАК		всего (норма — не менее 500г):		590	17,82	19,41	68,20	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 всего (норма — не менее 700г):												
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*	Капша 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	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64		
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 ОБЕД		всего (норма — не менее 700г):		1098	25,92	26,38	132,01	874,70	134,61	3,26	14,19	27,76	389,04	115,23	280,99	8,30

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ИТОГО ПОЛДНИК всего (норма — не менее 300г):												
ПП	Печенье «Сердце Кубани»	51	3,077	5,1	37,74	209,1										
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	130	1,17	0,26	10,53	55,90	0,00	0,05	0,04	78,00	44,20	26,00	29,90	0,39		
ИТОГО ПОЛДНИК		всего (норма — не менее 300г):		331	8,45	9,12	64,93	382,00	15,00	0,10	0,04	78,90	230,20	48,50	172,40	0,55

4

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 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										
	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										
ИТОГО ЗАВТРАК				всего(норма - не менее 500г):											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**	Рассольник 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	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											
	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		47	4,41	0,53	29,23	139,96	0,00	0,00	0,03	0,00	11,91	8,33	38,70	0,66										
	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										
ИТОГО ОБЕД				всего(норма - не менее 700г):											26,28	26,66	112,70	807,46	256,10	3,26	14,29	62,26	508,44	155,79	343,79	6,81
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТК №20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	9,36	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										
ИТОГО ПОЛДНИК				всего(норма - не менее 300г):											15,63	14,36	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	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 потребления пищевых веществ)	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
	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 140/10	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
	ГП	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
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
всего (норма — не менее 500г):			624												
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 потребления пищевых веществ)	54**	Оруды свежие	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	33,29	449,00	262,00	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13
	ГП	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	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
231**	Настарины	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 700г):			860												
ИТОГО ОБЕД															
				32,55	32,72	111,68	838,13	365,60	0,28	0,35	115,58	121,15	110,41	439,70	7,19
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления 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
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32			0,01		6,00	4,20	19,50	0,33
	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 (норма- не менее 300г):			390											
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет															
				11,61	12,47	35,64	286,85	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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциками	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	0,01	0,01	2,4	3	0,02		
	ТТК№24	Ванильки со стученным молоком 130/20	150	8,15	5,26	13,38	177,00	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	ТП	Хлеб пшеничный	43	3,18	0,38	21,12	101,29	0,00	0,00	0,02	0,00	8,60	6,02	27,95	0,48
	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	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64

всего (норма — не менее 500г):

ИТОГО ЗАВТРАК

19,05

20,99

62,41

560,69

100,96

0,27

0,42

13,67

417,49

77,22

382,48

5,29

Обед (35% от суточной потребности потребления 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**	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
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	138,00	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	83,47	0,98
	ТП	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
	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
	ТП	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

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

всего(норма - не менее 700г):

ИТОГО ОБЕД

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	Макароны 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	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64

всего (норма - не менее 300г):

470

9,12

7,12

62,80

373,30

33,70

0,11

0,09

36,04

159,20

27,38

122,14

3,55

ИТОГО ПОЛДНИК

9,12

7,12

62,80

373,30

33,70

0,11

0,09

36,04

159,20

27,38

122,14

3,55

3,55

3,55

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: 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 45/45	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**	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	
	ТП	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	
	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	
	ПП	Печенье «Сердце Кубань»	36	2,17	3,60	26,64	147,60									
	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	
	всего (норма — не менее 500г):			766												
	ИТОГО ЗАВТРАК				26,36	22,50	111,47	673,60	35,65	3,15	14,11	10,12	302,83	70,39	219,67	4,69
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ																
18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	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		
ТТКС№27	Сайда, тушеная в томате с овощами51/45	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		
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,97	0,35	9,75	49,71	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,71	1,09		
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		
54-6хн	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		
ТП	Вафли («Золотые морс»)	30	3,60	0,60	29,10	111,00										
231**	Груши свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,02	0,03	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53		
всего(норма — не менее 700г):			914													
ИТОГО ОБЕД				20,40	19,97	119,62	709,91	78,28	0,33	0,32	50,07	168,25	128,15	383,89	7,35	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ТТКС№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		
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	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
всего (норма — не менее 300г):			500													
ИТОГО ПОЛДНИК				14,85	10,77	53,27	397,32	58,48	0,33	0,57	16,96	279,00	88,55	358,24	5,50	

8

СЕЗОН: ВЕСНА		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет		ЗАВТРАК									
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	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
77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12		
19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3		
20,11	20,21	84,01	595,00	179,0	0,82	3,18	23	284,00	92	364	5,4		
Итого завтрак(25% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней													

СЕЗОН: ВЕСНА		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет				ОБЕД									
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	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				
	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			27,21	27,21	113,08	799,16	204	1,24	4,58	59	278,00	122	398	7,5

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОДНИК

	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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2330	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полюшки — 15% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,35	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Итого: полюшки (15% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,36	11,20	50,50	357,75	108	0,18	0,30	18	200,00	55	242	3