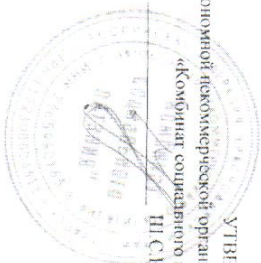




УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат центрального питания»

Ш.С. Чагулчуца



Основное (организованное) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (сезон:осень 2024г)
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет,ОВЗ , инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед,полдник)

- Общеобразовательные учреждения: МБОУ г.Кызыл КТ, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6,
 МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 9, 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,
 МАОУ 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

24.07.2024
МО Туапсинский район

Прим. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Измеренная энергетич. ценность, кДж			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная ценность, мг/сут							Минеральные вещества, мг/сут										
				белок	жир	углевод.		А, ретинол, сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо										
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)													ИТОГО ЗАВТРАК												
П1	Сыр Дружба 1 шт		17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
П1	Ванильки со сгущенным молоком 10г/20		150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	1,829	35,94	151,22	1,57	3,90	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00				
П1	Хлеб пшеничный		50	3,30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,55	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Зеленый салат	Салат с свекром		180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,36	2,52	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
П1	Молоко 0,2-3,9% (в индивидуальной упаковке)		200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	1,4	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
всего (тарга)													ИТОГО ОБЕД												
577,5													28,73												
19,96													38,24												
86,59													162,45												
588,80													1000,66												
0,00													234,15												
0,22													0,45												
14,16													0,36												
2,17													34,84												
376,69													157,77												
48,10													112,47												
171,74													379,20												
3,32													9,76												
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)													ИТОГО ОБЕД												
П1**	Салат из свежих помидоров и огурцов		60	0,38	3,64	2,18	42,00	0,00	0,02	0,02	0,05	11,40	9,62	20,35	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
П1 К. №47	Суп-лапша с грибами 200г/25		225	4,42	6,90	37,78	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
П1**	Котлеты домашние 85/5		90	1,200	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,58	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
П1**	Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	0,60	18,17	36,98	27,75	88,60	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
П1	Хлеб ржаное-пшеничный		30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
П1	Хлеб пшеничный		51	3,77	0,46	25,04	119,57	0,00	0,00	0,03	0,00	10,20	7,14	33,15	0,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
П1**	Компот из свежих сухофруктов		200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,22	32,48	17,46	22,44	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
П1	Ягоды «ягодные мюсли»		15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
П1**	Ягоды свежие		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
всего (тарга)													ИТОГО ПОЛДНИК												
921													11,38												
28,73													13,24												
38,24													40,98												
162,45													357,40												
234,15													97,30												
0,45													1,70												
0,36													0,66												
34,84													12,66												
157,77													321,42												
112,47													44,94												
379,20													246,76												
9,76													2,78												
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)													ИТОГО ПОЛДНИК												
П1 К. №58	Орехи бр.терфид с свекром и лимонными		50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Зеленый салат	Каша с молоком		200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
П1**	Пектин		100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	16,00	20,00	16,00	34,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
всего (тарга)													ИТОГО ПОЛДНИК												
350													11,38												
13,24													40,98												
357,40													357,40												
97,30													1,70												
0,66													12,66												
321,42													44,94												
246,76													2,78												

Прим. рецептуры*	Наименование блюда	Масса по этикетке, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углевод		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
45*	Салат из свежих овощей 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				
189**	Фрикадельки из говядины в соусе	90	7,77	7,42	7,20	127	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20				
303*	Каша овсяная гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43				
111	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75				
111	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				
111	Соус 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**	Нектарин	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	16,00	20,00	16,00	34,00	0,60				
Итого завтрак <i>всего порций по меню 300г</i>		660	19,34	15,08	89,48	523,42	152,70	0,25	0,48	25,83	94,60	133,15	314,13	7,10				

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

Код	Наименование	Масса по этикетке, г	белок	жир	углевод	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
514**	Ломтики свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	1,2	13,6	0,54
108*	Суп картофельный с кашками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,05	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
111	Желе по-домашнему (винный) 20/130	200	8,00	16,90	26,82	398,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
111	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13
111	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	25,04	119,57	0,00	0,00	0,03	0,00	10,20	7,14	33,15	0,56
54-7м	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
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
Итого обед <i>всего порций по меню 200г</i>		821	17,99	21,90	97,15	735,57	99,49	0,43	0,42	70,74	116,63	130,92	461,53	10,03

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

Код	Наименование	Масса по этикетке, г	белок	жир	углевод	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
182	Каша овсяная молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161	20	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
111**	Сыр швейцарский	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
111	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
111	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
Итого полдник <i>всего порций по меню 200г</i>		395	8,78	8,95	71,08	308,49	59,00	0,06	0,11	0,92	162,47	38,49	172,70	2,33

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жиры	углеводы		А, рет экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 И ДЕНЬ: 3																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	141**	Осет интродуцированный	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		
	ТТК№65	Халва из кунжута с молоком 140/20	160	5,17	4,74	18,64	236,70	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47		
	111	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,90	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22		
	111	Привини	34	2,05	3,40	25,16	139,40	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	18,30	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13		
	<i>всего/порция не более 500г/л</i>																
	ИТОГО ЗАВТРАК				26,68	33,59	70,73	743,99	387,35	0,19	0,89	3,21	404,37	58,05	485,58	3,60	
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	16**	Салат из овощей отрубов	60	0,45	3,6	1,4	40,00		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34	
		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	
		ТТК№41	Ухища из говядины 30/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
403*		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		
111		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
111		Хлеб пшеничный	80	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,80	32,50	0,55		
54780		Компот из черной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,52		
111		Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	5,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
<i>всего/порция не более 700г/л</i>																	
ИТОГО ОБЕД				23,05	26,52	90,38	749,53	149,35	0,27	14,27	36,73	350,17	115,42	414,33	7,60		
ПОДВИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№64	Макроны отварные с сыром	150	13,2	6,8	29,7	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77		
	111	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		
	261**	Най с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,01	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21		
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,05	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
<i>всего/порция не более 300г/л</i>																	
ИТОГО ПОДВИК				15,88	7,55	63,74	361,04	33,70	0,08	0,09	5,07	160,86	28,46	138,02	3,61		

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Процентность, %			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			

ПЕДАЛИ: 1 // ДЕНЬ: 4

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		всего (вместе с завтраком)	
18**	Каша из свежих помидоров	60	0,66
ТТК №39	Рыбные палочки	100	11,00
33d	Рис отварной с овощами	150	3,42
П1	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36
П1	Хлеб пшеничный	30	2,22
ТТК №30	Чай с шиповником	180	0,72
ИТОГО ЗАВТРАК		540	19,38
		89,85	22,72
		629,98	128,20
		0,10	0,14
		0,14	0,14
		84,00	49,70
		56,33	154,84
			2,74

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		всего (вместе с обедом)	
36**	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,80
72**	Рассольник заливной	200	1,62
ТТК №44	Котлеты из вареного фарша	90	9,60
210**	Пюре картофельное	150	3,06
П1	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04
П1	Хлеб пшеничный	50	3,70
П1	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00
231**	Яблоки свежие	100	0,40
ИТОГО ОБЕД		880	24,22
		21,12	21,12
		113,77	701,93
		150,90	0,37
		0,34	42,69
		237,23	156,59
		365,05	9,03
		5,8	8,3
		14,83	17,58
		3,54	0,10
		9,50	45
		12,20	0,04
		0,04	0,08
		10,00	0,11
		1,58	1,58
		20,00	20,00
		16,00	16,00
		34,00	34,00
		0,60	0,60
ИТОГО ПО ДНИК		10,78	11,94
		41,91	370,00
		95,60	0,14
		0,33	11,69
		311,42	46,79
		254,56	1,57

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

3* Булгур с сыром 30/5/15
 206** Каша с мясом
 231** Невтерины

50 5,8
 200 4,08
 100 0,90

8,3 14,83 17,58 0,10 45 12,20 0,04 0,08 0,11 1,58 20,00 16,00 34,00 0,60

ИТОГО ПОЛДНИК 10,78 11,94 41,91 370,00 95,60 0,14 0,33 11,69 311,42 46,79 254,56 1,57

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация							Минеральные вещества/сут				
				белок	жир	углеводы		Арет.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)														
54**	Орехи 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
184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	2,128	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,28	3,24
207**	Макаронны отпарные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,09	0,00	4,88	21,12	37,17	1,11
111	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
261**	Чай пшеничный	30	2,22	0,27	13,83	70,00	0,00	0,09	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
231**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,88	1,26	2,52	0,21
	Рисовый свежий	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
Итого завтрак			21,98	26,95	79,99	644,00	62,80	0,30	0,18	13,57	70,29	72,23	247,71	8,14

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54**	Плов из говядины с горохом	60	0,66	0,12	2,28	13,2	7,98	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
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
179**	Плов из говядины 70/130	200	23,13	19,20	28,24	359,00	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81
111	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13
111	Хлеб пшеничный	50	5,50	2,18	38,50	196,50	0,00	0,08	0,00	0,00	14,25	9,75	0,00	0,90
54-130х	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	15,20	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,55
Итого обед			36,33	26,28	107,52	802,92	517,00	0,43	0,30	96,96	100,70	110,21	357,49	7,55

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ТТК/Обед	Витаминизированный молоко 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	11,829	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
Итого полдник			14,90	13,35	51,02	362,05	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		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
ПНД-ДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
	ПП	Йогурт ванильный	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				
	ТТК&44	Колбасы из куриного филе	90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24				
	307**	Макаронные изделия с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11				
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75				
	ПП	Хлеб пшеничный	27	2,00	0,24	14,24	63,30	0,00	0,00	0,01	0,00	5,40	3,78	17,55	0,30				
	ПП	Сов. хлопчатая (0,2 в промывочной 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 500г/л</i>	547																
		ИТОГО ЗАВТРАК		20,20	13,23	87,49	499,50	18,41	0,17	0,15	9,06	83,67	108,91	250,96	5,22				
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
	34**	Овощи свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30				
	62**	Булочки с капустой и картошкой	200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98				
	ТТК&37	Мако. Д. пшенично-овсяный с соевым 50/50	100	15,94	20,97	11,33	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43				
	303**	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43				
	ПП	Хлеб ржаной-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				
	ПП	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				
	241**	Компот из сока суффрактов	200	0,60	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68				
	ПП	Масло 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/порция не менее 200г/л</i>	980																
		ИТОГО ОБЕД		34,04	37,20	114,32	882,19	215,36	3,30	14,32	16,10	364,67	168,52	449,14	9,39				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
	144**	Омлет картофельный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,66	2,78				
	ПП	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				
	54-7м	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,30	7,30	0,32				
	231**	Йогурт свежий	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/порция не менее 300г/л</i>	465																
		ИТОГО ПОЛДНИК		18,40	25,67	37,35	436,86	343,97	0,12	0,57	31,84	143,90	40,50	290,11	5,69				

8

ПЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Прим 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 пищевых веществ)	И11	Июль 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	48,24	0,25	0,20	0,62	160,80	75,60	279,60	2,22																															
																ТТК №60	Завтрак из творога со сметаной 130/20	170	8,80	15,93	242	51,15	0,06	0,3	0,293	22,400	32,00	291	0,86																	
																И11	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22																	
																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**	Молоко свежее	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																
																			595	17,27	22,04	78,17	501,49	117,39	0,38	0,68	12,09	524,00	132,00	675,60	5,63															
																			ИТОГО ЗАВТРАК	17,27	22,04	78,17	501,49	117,39	0,38	0,68	12,09	524,00	132,00	675,60	5,63															
																Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	И5*	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															
																																И68*	Сул картофельный с картофелем 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
																																ТТК №59	Рыбные пельмени	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	133,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66																																
И11	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13																																
И11	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,69	26,00	0,44																																
И11	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	1,26																																
И11	Йогурт «Классика» молоко	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																																
			775	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																																
			ИТОГО ОБЕД	25,75	25,00	131,68	809,07	139,09	0,19	0,37	19,35	88,87	85,50	241,67	4,70																															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	И11	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																															
																И1*	Бульон с мясом свиным 30/10	40	2,18	6,89	13,20	126,12	36,30	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33																
																ТТЖ№3	Чай с молоком	180	2,74	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	60,00	13,86	83,52	0,37																
																231**	Апельсин свежий	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																
			337,5	6,82	13,31	31,76	298,87	45,80	0,10	0,19	6,20	86,73	29,73	120,22	3,00																															
			ИТОГО ПОЛДНИК	6,82	13,31	31,76	298,87	45,80	0,10	0,19	6,20	86,73	29,73	120,22	3,00																															

Примечания	№ 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: 9																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	75**	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,4	35,53	36,35	18,08	1,02		
	ТТК№45	Плов из курицы 200/130	200	12,40	9,36	33,45	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	183,63	1,97		
	П1	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	П1	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		
	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		
				<i>всего жира</i>		310											
				<i>всего белка</i>		17,47		61,56	0,10	2,68	3,93	103,62	93,06	256,15	4,30		
				ИТОГО ЗАВТРАК		80,21	607,68	61,56	0,10	2,68	3,93	103,62	93,06	256,15	4,30		
Обед (35% 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		
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем с морковью 300/25	225	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66		
	ТТК№48	Ауэ (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	0,20		
	П1	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	П1	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		
	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	0,96		
	54-7м	Компот из черной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
				<i>всего жира</i>		810											
				<i>всего белка</i>		34,37		24,07	105,28	0,23	0,26	49,76	178,92	89,72	283,51	4,19	
				ИТОГО ОБЕД		405,28	755,28	328,75	0,23	0,26	49,76	178,92	89,72	283,51	4,19		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	П1	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02		
	П1	Сендвич (в наливка, салатной утконос, 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		
	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 жира</i>		330		40,00	0,13	0,36	11,40	270,50	47,00	236,00	3,42		
				ИТОГО ПОЛДНИК		8,30	9,40	52,40	330,00	40,00	0,13	0,36	11,40	270,50	47,00	236,00	

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
11**	Сыр порционный	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	10	0,08	7,25	0,13	68,00	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02			
182	Каша вязкая молочная Грюская 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36			
111	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75			
111	Булочка пшеничный	30	3,30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	0,00	8,55	3,90	0,00	0,54			
262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36			
111	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
			Итого завтрак			16,66	23,60	85,50	608,70	99,00	0,10	14,10	4,61	409,44	44,12	180,70	3,18

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
111	Натря картофельная	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			
72**	Рисолинга запеченная	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74			
184**	Котлеты домашние 89/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24			
207**	Макароня 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			
111	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,68	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
111	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			
264**	Корейский 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**	Детские смеси	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			
			Итого обед			28,10	36,14	107,06	817,78	178,81	0,42	0,40	17,77	220,26	112,62	402,64	9,50

ПОДЛИН К (15% от суточной потребности в пищевых веществах)																	
111	Блинчики со сметанным молоком 150/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	33,94	151,22	1,57			
111	Булочка 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,55			
54-1 Zn	Напиток из шпината с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48			
			Итого подлинк			13,39	11,65	76,07	441,35	88,20	0,18	0,21	72,14	137,79	45,36	185,12	2,58

СЕЗОН: Осень

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

Показатель	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	бел	жир	углевод		А, рет экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Цинк	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах (суммарная) 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, витаминных и минеральных веществах (защиток) — 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 затрат 25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	19,81	20,44	84,68	593,68	167	0,22	3,38	17,09	257,94	83,85	315,4	4,79

СЕЗОН: Осень

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

Показатель	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	бел	жир	углевод		А, рет экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Цинк	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах (суммарная) 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, витаминных и минеральных веществах (защиток) — 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 затрат 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	28,24	28,97	118,31	822,31	221	0,65	3,16	42	218,28	121	389	7,8

СЕЗОН: Осень

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДНИК

Показатель	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	бел	жир	углевод		А, рет экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Цинк	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах (суммарная) 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, витаминных и минеральных веществах (защиток) — 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 затрат 15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,56	12,30	50,57	360,33	91,85	0,44	0,34	16,20	213,44	40,70	208	3,11