

СЕЗОН: Зима	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше	ЗАВТРАК												
		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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20			90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (по средним нормам) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20			22,5	23,00	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого за завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней			22,75	23,22	100,47	698,73	105,12	0,25	1,84	20,40	242,59	93,70	356,91	5,97

СЕЗОН: Зима	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше	ОБЕД												
		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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20			90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (по средним нормам) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20			31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней			31,95	33,48	134,07	971,68	265,18	0,40	1,89	44,86	233,05	138,62	450,12	8,66

СЕЗОН: Зима	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше	ПОЛДНИК												
		Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир		углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20			90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (по средним нормам) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20			13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Итого полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней			14,56	15,12	60,64	428,91	121,81	0,41	0,37	22,52	250,43	45,57	242,41	3,88

НЕДЕ // ДЕНЬ: СУББОТА

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества/мг/сут		
			белок	жир	углеводы		А,рег экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор		
Завтрак (25% от суточной потребности)															
ТТК№62	Салат из свежей капусты с порошком	100	1,57	6,02	8,79	95,00	0,00	0,05	0,05	32,90	31,96	16,63	33,86		
187**	Тертая мясная (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49		
303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56		
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20		
ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	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		
231**	Яйlocks свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,90	16,00	9,00	11,00		
		<i>всего (порция ... не менее 350г):</i>	748	0,40	9,80	712,71	13,00	0,37	0,21	50,01	133,77	107,15	307,11		
ИТОГО ЗАВТРАК			23,13	23,27	112,48	712,71	13,00	0,37	0,21	50,01	133,77	107,15	307,11		
Обед (35% от суточной потребности)															
36**	Салат из свежих с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28		
78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10		
ТТК№67	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	40,50	561,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99		
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21		
ГП	Хлеб пшеничный	34	2,52	0,31	16,69	79,71	0,00	0,00	0,02	0,00	6,80	4,76	22,10		
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		
		<i>всего (порция ... не менее 800г):</i>	844	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10		
ИТОГО ОБЕД			44,24	39,40	128,79	1089,01	487,50	0,41	0,38	14,48	278,18	146,76	456,77		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления)															
ТТК№64	Макаронная отпаренная с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,9	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33		
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28		
ГП	Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,53	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20		
54-7нн	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11		
ГП	Вафлы «золотые мов»	15	1,80	0,30	14,55	55,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		<i>всего (порция - не менее 350г):</i>	503	0,30	14,55	55,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО ПОЛДНИК			25,97	10,37	99,60	548,61	47,99	0,14	0,15	24,05	205,18	48,77	232,92		

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут		
			белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	
НЕДЕЛЯ // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности)															
П1**	Сыр порционными	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00		
10**	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5		
182	Каша вязкая молочная рисовая 200г/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42		
П11	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	1,40	11,40	7,80	0,00		
П11	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,11	0,37	10,42	52,95	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72		
262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40		
П11	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		
		<i>всего (норма — не менее 530г):</i>	711	14,29	22,64	114,65	678,47	125,25	0,15	0,13	6,94	195,34	59,57	211,04	
Итого завтрак															
Обед (35% от суточной потребности)															
47**	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95		
72**	Раскаленный легиондроловой	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73		
184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	44,76		
207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	143,60		
П11	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		
П11	Хлеб пшеничный	41	3,03	0,37	20,13	96,12	0,00	0,00	0,02	0,00	8,20	5,74	26,65		
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		
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		
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	981	42,70	114,60	944,76	212,75	0,48	0,42	39,77	254,39	127,92	442,89		
Итого обед															
Полдник (15% от суточной потребности)															
ТТК№61	Блинчики со свежим молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63		
П11	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		
54-13ак	Напиток на шиповника 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		
		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	505	16,42	14,43	90,41	528,70	103,20	0,29	0,25	73,09	353,62	73,12	346,83	
Итого полдник															

Принем 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/ ДЕНЬ: 9																
Завтрак (25% от суточной потребности)																
	54-13з	Салат из свежих овощей	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00		
	ТТК№45	Плов из курицы 80/170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16		
	ГП	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		
	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		
	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		
ИТОГО ЗАВТРАК			600	21,94	17,10	89,67	697,40	11,11	0,20	0,24	11,36	83,81	106,53	328,89		

Обед (35% от суточной потребности)																
	306**	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33		
	66**	Шри из свежей капусты с картошкой (с грибами) 250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49		
	ТТК№38	Ау (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		
	ГП	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		
	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		
	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		
	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		
ИТОГО ОБЕД			950	41,28	31,13	135,04	962,95	313,25	0,27	0,30	32,58	220,99	102,00	350,70		

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)																
	ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45		
	ГП	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		
	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		
ИТОГО ПОЛДНИК			350	8,38	9,48	54,36	339,40	40,00	0,14	0,36	13,40	273,70	48,80	238,20		

№ 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 // ДЕНЬ: 8

Завтрак (25% от суточной потребности)													
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
ТТК №60	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	10,46	18,52	23,30	284	61,38	0,072	0,36	0,351	268,80	38,40	349,2
ГП	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
264**	Кодифицированный 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
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
<i>всего (норма — не менее 530г):</i>		635											
ИТОГО ЗАВТРАК			19,67	24,72	82,65	566,60	94,38	0,19	0,54	12,42	590,01	86,70	603,20

Обед (35% от суточной потребности)													
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30
108*	Суп картофельный с капустой	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23
ТТК №37	Мясное гуляшное (говядина) с соусом 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
303*	Каша овсяная гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56
ГП	Хлеб вялено-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21
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
ГП	Сок в асортпакете	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60
ГП	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
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>		1080											
ИТОГО ОБЕД			38,19	41,93	119,77	932,88	280,36	0,36	14,29	30,33	354,87	133,25	470,95

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)													
ГП	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
1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40
ТТК №63	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
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
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>		377,5											
ИТОГО ПОЛДНИК			8,99	19,93	45,56	422,99	82,60	0,13	0,56	6,20	94,46	33,59	140,92

№ 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		

НЕДЕ // ДЕНЬ: 7

Завтрак (25% от суточной потребности)													
ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50
ГП/КМ:4	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00
207**	Макарон отварные с мясом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60
ГП	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
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
ГП	Сок в асортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60
		<i>всего (норма не менее 550г):</i>											
		630											
ИТОГО ЗАВТРАК			24,32	16,86	105,25	622,99	22,10	0,21	0,20	11,72	109,28	131,26	309,91

Обед (35% от суточной потребности)													
54-21з	Кусочка консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00
62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6
ГП/КМ:4	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
305*	Рис прилушечный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72
ГП	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
ГП	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
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
		<i>всего(норма не менее 800г):</i>											
		890											
ИТОГО ОБЕД			25,51	24,71	148,15	917,41	191,53	0,15	0,17	13,24	142,04	97,09	261,13

Полдник (15% от суточной потребности)													
144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08
ГП	Хлеб пшеничный	16	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	10,40
54-7жн	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
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
		<i>всего (норма не менее 350г):</i>											
		496											
ИТОГО ПОЛДНИК			22,04	31,11	28,94	484,31	460,38	0,15	0,73	31,92	177,53	44,14	360,78

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества/сут		
			белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний

НЕДЕ // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности)													
ПП	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
ТТКЖБ61	Блинчики со сливочным маслом 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63
ПП	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
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
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
ИТОГО ЗАВТРАК		635	22,17	18,11	118,18	693,20	36,96	0,36	0,41	12,51	502,72	102,83	486,73

весы (порция – не менее 550г);

Обед (35% от суточной потребности)													
75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13
ТТК №47	Суп-лапша с курицей 250/75	275	5,52	9,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64
187**	Тертая мясные (говядина) 65/55	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49
303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56
ПП	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
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50
54-7хн	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30
ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00
ПП	Печенье «Кувачонка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45
ИТОГО ОБЕД		1145	34,97	33,30	194,54	1175,65	205,96	0,42	4,75	32,26	424,57	190,71	583,84

весы(порция - не менее 800г);

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)													
ТТКЖБ88	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2
262***	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,55	12,78	2,16	3,96
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
ПП	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
ИТОГО ПОЛДНИК		530	7,92	9,91	59,40	339,20	72,90	1,64	0,43	12,63	194,98	29,76	122,16

весы (порция - не менее 350г);

№ 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	

НЕДЕЛЯ // ДЕНЬ: СУББОТА														
Завтрак (25% от суточной потребности)														
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30
ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	158,42
303*	Каша овсяная Превенвая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,36	102,36
П11	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	52,75
П11	Хлеб ржано-пшеничный	41	3,03	0,37	20,13	96,12	0,00	0,00	0,02	0,00	8,20	5,74	26,65	26,65
П11	Хлеб пшеничный	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60
П11	Сок в асортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	11,00
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	11,00
всего (норма - не менее 550г):		736	18,65	17,12	95,43	625,70	215,75	0,30	0,23	0,23	32,46	101,57	110,27	392,28
ИТОГО ЗАВТРАК			18,65	17,12	95,43	625,70	215,75	0,30	0,23	0,23	32,46	101,57	110,27	392,28

Обед (35% от суточной потребности)														
306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33
66**	Пи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49
ТТК№46	Жаркое по-домашнему (свиная) 90/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	358,11
П11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	60,28
П11	Хлеб пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,00
236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	4,40
П11	Вафли «золотые мюв»	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
всего (норма - не менее 800г):		920	23,74	31,47	133,87	1039,22	154,25	0,53	0,46	0,46	62,68	154,52	146,18	533,13
ИТОГО ОБЕД			23,74	31,47	133,87	1039,22	154,25	0,53	0,46	0,46	62,68	154,52	146,18	533,13

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления)														
143**	Ябло открытое	40	4,8	4	0,3	56,6	100	0,03	0,18	0,00	0,00	22	5	77
11**	Сыр поршавин	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	75,00
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	3
П11	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,03	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	13,00
П11	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,28	0,18	8,48	40,68	0,00	0,03	0,02	0,00	8,11	8,47	27,13	27,13
54-13кх	Напиток из шиповника 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	2,70
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	16,00
всего (норма - не менее 350г):		383	12,06	16,52	42,71	369,87	267,20	0,10	0,32	0,32	72,11	197,41	36,22	213,83
ИТОГО ПОЛДНИК			12,06	16,52	42,71	369,87	267,20	0,10	0,32	0,32	72,11	197,41	36,22	213,83

№ 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	

НЕДЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности)		Итого завтрак												
ПП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	
184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	
207**	Макаронны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	
ПП	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	
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	
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	
<i>всего (норма - не менее 550к):</i>		630				773,22				8,19	93,16	82,25	299,59	
Итого завтрак			26,21	34,68	91,37	773,22	64,77	0,31	0,23					

Обед (35% от суточной потребности)		Итого обед												
47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	
78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	
ТТКЖ67	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	49,50	561,00	337,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	
ПП	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	
ПП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	
54-13жх	Напиток из шиповника 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	
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	
<i>всего(норма - не менее 800к):</i>		950				1108,10	537,20	0,50	0,37	109,88	170,28	138,81	459,95	
Итого обед			43,50	36,94	135,15	1108,10	537,20	0,50	0,37					

Полдник (15% от суточной потребности)		Итого полдник												
ТТЖ№61	Блинчики со ступенным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	
386*	Кефир 1 шт 200гр 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	
<i>всего (норма - не менее 350к):</i>		400				449,40	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	
Итого полдник			17,93	16,13	65,36	449,40	40,00	0,31	0,55					

№ 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/ ДЕНЬ: 4

Завтрак (25% от суточной потребности)		ИТОГО ЗАВТРАК												
306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	
ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	
ГП1	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	
ГП1	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	
ТТК№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	
		весом/норма - не менее 550г/:	23,98	22,18	113,79	739,95	124,28	0,14	0,15	81,70	59,33	65,70	208,26	

Обед (35% от суточной потребности)		ИТОГО ОБЕД												
36**	Салат из овощей с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,30	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	
72**	Рисолюбка Ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	
ТТК№44	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	
210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	
ГП1	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	
ГП1	Хлеб пшеничный	30	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	
ГП1	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	
		весом/норма - не менее 800г/:	910	27,05	116,81	771,10	197,06	0,40	0,39	40,32	302,07	173,57	397,63	

ИТОГО ПОЛДНИК

3*	Бульбобол с сыром 60/10/30	100	1,16	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192
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
231**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00
		весом/норма - не менее 350г/:	380	15,67	20,19	467,20	139,96	0,16	0,32	11,64	431,40	47,11	315,10

Полное наименование	№ 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		

НЕДЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ: 3															
144**		Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3
ТТК№68		Холодный куриный с молоком	215	6,95	6,37	26,39	318,06	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0
ТТ		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
ТТ		Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
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
			ИТОГО ЗАВТРАК	33,51	42,84	79,40	917,35	510,47	0,23	1,14	3,88	500,10	72,26	616,11	4

Обед (35% от суточной потребности)															
ТТ		Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0
62**		Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	0
ТТК№41		Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	0
305*		Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,75	189,69	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	0
ТТ		Хлеб ржано-пшеничный	31	2,10	0,38	11,00	52,94	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	0
ТТ		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0
54-7хн		Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0
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	0
			ИТОГО ОБЕД	19,42	23,64	106,79	768,35	183,02	0,34	0,34	51,56	165,36	136,19	450,60	0

ПОЛДНИК (15% от суточной)															
ТТК№64		Макаронная отварная с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,9	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	0
ТТ		Хлеб пшеничный	16	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	2,52	0
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	16,00	0
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	0
			ИТОГО ПОЛДНИК	19,25	9,68	66,77	397,41	44,93	0,10	0,10	5,08	200,06	30,17	151,85	0

№ 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	

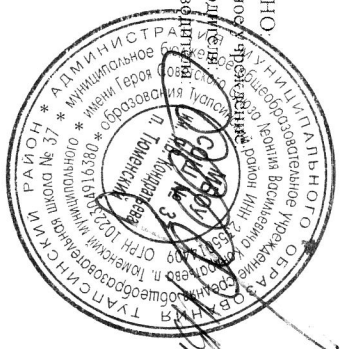
НЕДЕЛЯ // ДЕНЬ: 2

Завтрак (25% от суточной потребности)													
75*	Квара овсяноблинная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13
189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63
303*	Каша вязкая пресная	180	5,49	6,00	2,462	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,97	0,35	9,74	49,33	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70
ГП	Хлеб пшеничный	21	1,55	0,19	10,31	49,23	0,00	0,00	0,01	0,00	4,20	2,94	13,65
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
всего (норма - не менее 250г):			630										
ИТОГО ЗАВТРАК			21,02	14,79	95,64	641,67	43,42	0,26	4,34	11,42	123,01	135,89	297,68

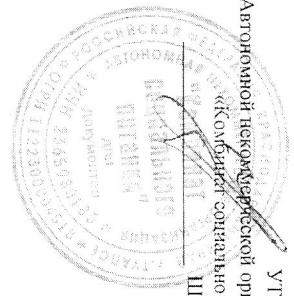
Обед (35% от суточной потребности)													
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30
108*	Суп картофельный с капустой	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23
ГТКМед6	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50
54-7нн	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
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
всего (норма - не менее 800г):			970										
ИТОГО ОБЕД			21,95	30,28	116,47	965,77	227,55	0,42	0,48	85,73	151,74	158,07	574,72

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)													
11**	Сыр поргивиями	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00
182	Каша вязкая молочноя рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42
ГП	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
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,02	0,18	5,04	25,62	0,00	0,02	0,02	0,00	6,76	7,06	22,61
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
всего (норма - не менее 350г):			440										
ИТОГО ПОЛДНИК			9,17	10,13	77,99	440,43	65,25	0,06	0,12	0,92	161,69	41,26	180,99

ДАСОВАНО
УТИЛИТАРНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
Численность обучающихся
по классам
Л.О. Рукондиде
лишь руководителем



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Комплекс социального питания»



УТВЕРЖДАЮ:
Ш.С.Натучева

Основное (организованное) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (сезон: Зима 2024г)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)

- Общественное питание: 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 №13, 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

30.09.24

МО Туапсинский район