

СЕЗОН:Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

Питательная ценность, г	Питательная 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
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	
19,81	20,44	83,81	594,34	166,86	0,22	3,36	15,23	257,87	84,49	317,44	4,75	

СЕЗОН:Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

Питательная ценность, г	Питательная 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
77	79	335	2350	700	1.2	1.4	60	1100	1100	250	12	
26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2	
27,69	28,07	120,47	829,06	201,88	0,33	2,00	36,75	197,13	116,62	377,11	7,09	

СЕЗОН:Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

Питательная ценность, г	Питательная 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
77	79	335	2350	700	1.2	1.4	60	1100	1100	250	12	
11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8	
11,56	12,38	51,51	366,59	94,13	0,44	0,34	17,04	219,63	40,10	210,62	3,09	

№ 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				

ДЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

11**	Сыр португали	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**	Молоко сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02
182	Каша вязкая молочная рисовая 150/110	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20	0,02	0,02	0,00	4,70	9,01	16,40	0,36
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ГП	Батон 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
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	1,4	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
Итого завтрак			16,66	23,60	83,02	608,86	99,00	0,10	14,10	4,61	409,44	44,12	124,70	3,18

потребления пищевых веществ)															
47*	Салат из кефирной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4	
72**	Рисовый суп вегетарианский	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 85/5	90	12,00	21,28	16,57	282,00	38,40	0,16	0,11	6,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
207**	Макаронный отвар 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 ржанно-пшеничный	31	2,11	0,37	10,42	52,95	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16	
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
264**	Хлеб пшеничный	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**	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	
Итого обед			28,65	36,42	108,08	824,15	178,80	0,43	0,39	30,16	225,24	110,70	397,03	9,42	

потребления пищевых веществ)															
ТТКСК61	Йогурт со вкусом лимона 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
ГП	Йогурт 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	0,53	
54-13к	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	0,53	
Итого полдник			13,45	11,67	77,59	447,87	98,00	0,18	0,22	80,14	138,89	45,66	185,42	2,63	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация						Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рети. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			

ДН: 2 // ДЕНЬ: 9

потребления пищевых веществ)		ИТОГО ЗАВТРАК													
34-13*	Салат из свежих	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,08	0,02	2,28	20,00	11,25	21,75	0,70	
ТТК№45	Плюс из курицы 70/130	200	12,40	9,36	33,45	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
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	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	
			всего (порция — не менее 200г):												
			16,88	12,77	70,61	542,26	45,68	0,16	0,17	2,83	86,09	69,76	259,82	3,98	

потребления пищевых веществ		ИТОГО ОБЕД													
306**	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42	
66**	Ци из свежей капусты с картошкой(с курочкой)20г 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	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	0,20	
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	1,13	
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
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	0,90	
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	
			всего(порция - не менее 200г):												
			35,31	25,63	123,96	848,40	254,60	0,23	0,27	24,29	189,03	86,75	301,37	4,59	

потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК													
ГП	Печенье «Кубанская»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02	
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	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	
			всего (порция- не менее 200г):												
			8,30	9,40	52,40	330,00	40,00	0,13	0,36	11,40	270,50	47,00	236,00	3,42	

№ 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				
потребления пищевых веществ																		
ГП	Йогурт 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	48,24	0,25	0,20	0,62	166,80	75,60	279,60	2,22				
ТТК №60	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	8,80	15,93	19,83	242	51,15	0,06	0,3	0,293	224,00	32,00	291	0,86				
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	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**	Яблока свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20				
ИТОГО ЗАВТРАК			17,27	22,04	73,17	501,49	117,39	0,38	0,68	12,09	524,00	132,00	675,60	5,63				
потребления пищевых веществ																		
43*	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				
108*	Суп картофельный с кашками 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 №37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	29,97	11,33	251,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
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				
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,04	0,03	0,00	45,21	14,11	45,21	1,13				
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
ГП	Соус в аэрозольной упаковке	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				
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	1,00				
ИТОГО ОБЕД			36,05	38,72	109,33	850,87	158,29	0,26	14,41	20,45	324,26	135,27	285,42	7,48				
потребления пищевых веществ																		
ГП	Сыр Дорблю 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				
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				
ТТК №33	Чай с молоком	200	3,04	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41				
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	9,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30				
ИТОГО ПОДЛИН			7,12	13,44	32,56	306,97	55,80	0,11	0,20	6,33	95,40	31,27	129,50	3,04				

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

прием пищи

ЯН. 2 // ДЕНЬ 7														
потребления пищевых веществ														
ПТ	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,30	24,00	9,00	22,50	0,42
ПТ/Квч4	Котлеты 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
207**	Макроны 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
ПТ	Хлеб ржанко-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,73
ПТ	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
ПТ	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	1,26
			всего (норма — не менее 500г?)		530									
		ИТОГО ЗАВТРАК	20,32	13,26	86,60	502,16	18,41	0,17	0,15	8,66	82,87	108,53	231,51	5,11

потребления пищевых веществ														
54,21г	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19
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
Т.Т.К. №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	56,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19
305*	Рис пропаренный	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
ПТ	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПТ	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 смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
		ИТОГО ОБЕД	22,87	22,65	129,29	812,83	203,72	0,14	0,24	12,05	112,46	88,74	321,83	4,92

вещств														
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
ПТ	Хлеб пшеничный	35	2,39	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
54,7гн	Компот из крапной скорлупы	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36
231**	Ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
		ИТОГО ПОЛДНИК	18,43	23,68	38,19	440,39	349,03	0,10	0,56	45,84	137,46	40,06	287,22	3,84

№ 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			

ДЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	13,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
ТТКЖБ1	Йогурт 2,5 % жирности	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
ГП	Ванилин со ступенчатым молоком 130/20	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36
266**	Хлеб пшеничный	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
231**	Какао с молоком	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
	Яйлова свежые	575												
Итого завтрак			18,40	15,23	97,83	582,74	36,96	0,33	0,34	12,46	462,99	90,55	416,83	4,72

потребления пищевых веществ		Итого за сутки													
ГП	Наименование	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,4	35,53	36,55	18,08	1,02	
ТТКЖБ7	Сыр-лапша с курицей 200/25	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	
187**	Тертая мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	13,00	93,14	1,20	
303*	Капша пшеничная вякая	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 ржанно-пшеничный	36	2,45	0,43	12,10	61,49	0,00	0,05	0,04	0,00	16,22	16,94	54,25	1,35	
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
54-7хп	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	0,32	
ГП	Сметок (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	0,20	
ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02	
Итого обед		1011	30,95	29,74	166,99	1007,84	170,61	0,38	3,05	29,60	390,55	158,23	539,32	7,05	

потребления пищевых веществ		Итого за сутки													
ТТКЖБ8	Наименование	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
202**	Порядный 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	1,7	
231**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	13,60	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
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 полдник		350	6,93	9,92	37,80	303,40	72,90	1,63	0,42	8,91	182,40	22,00	108,60	4,36	

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

принят пищи

ДЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

ГП	Йогурт кефирный	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,5	24	9,00	22,5	0,42
184**	Котлеты домашние 85/5	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**	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 ржанно-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
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	0,33
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			21,88	29,32	73,19	637,16	56,81	0,26	0,19	5,13	68,09	63,83	241,21	6,06

потребления пищевых веществ		ИТОГО ОБЕД													
47**	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4	
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	
ГП	Плов из говядины 70/30	200	23,13	19,20	39,60	448,00	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81	
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	43,21	1,13	
ГП	Битон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
54-13хч	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	0,48	
231**	Йогурт свежий	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	
ИТОГО ОБЕД			36,11	29,10	122,98	931,32	447,40	0,40	0,29	90,35	119,88	105,57	361,97	7,18	

потребления пищевых веществ		ИТОГО ПОДЛИННИК													
ГП	Блинчики со ступеным молоком 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
386*	Кефир 1 литр 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 ПОДЛИННИК			14,90	13,35	51,02	362,05	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77	

№ 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			
прием пищи																	
ИЗ: 1 // ДЕНЬ: 4																	

потребления пищевых веществ														
306**	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42
ТТКС №59	Рыбные пальочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	733,20	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06
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
ЛП1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,02	0,01	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40
ЛП1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	13,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
ТТКС №50	Чай с лимонником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	12,22	3,33	3,33	0,56
		ИТОГО ЗАВТРАК	20,75	20,04	97,19	642,33	858,00	0,14	0,20	90,19	60,59	81,70	205,13	3,28

потребления пищевых веществ														
36**	Салат из овощей 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**	Рисовый ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	43,38	0,74
ТТКС №4	Котлеты из куриного филе	90	9,60	5,40	14,98	143,20	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	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
ЛП1	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
ЛП1	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
ЛП1	Сок яблочный 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
		ИТОГО ОБЕД	23,82	20,72	103,97	654,93	150,90	0,34	0,32	32,69	221,23	147,59	354,05	6,83

потребления пищевых веществ														
3*	Бульон с супом 30:5:1:5	50	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49
266**	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
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
		ИТОГО ПОЛДНИК	10,28	12,24	42,21	322,00	95,60	0,13	0,34	2,48	367,53	41,46	282,84	1,21

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				
ДЕНЬ: 1 // ДЕНЬ: 3																			
потребления пищевых веществ																			
	144**	Омлет натуральным	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				
	ТТКС68	Хлебная кружалец с молоком 140/20	160	5,17	4,74	19,64	236,70	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47				
	ТТТ	Хлеб пшеничный	22	1,63	0,20	10,80	51,58	0,00	0,00	0,01	0,00	4,40	3,08	14,30	0,24				
	ТТТ	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	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				
		<i>весов (порция — не менее 500г):</i>	<i>546</i>																
		ИТОГО ЗАВТРАК		26,83	33,61	72,71	748,68	387,35	0,19	0,90	3,21	404,77	58,33	486,88	3,62				
потребления пищевых веществ																			
	ТТТ	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,5	24	9,00	22,5	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				
	ТТКС61	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	130	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	138,42	2,30				
	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				
	ТТТ	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				
	ТТТ	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
	54-7м	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	0,32				
	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				
		<i>весов (порция — не менее 200г):</i>	<i>870</i>																
		ИТОГО ОБЕД		17,72	19,75	95,83	683,53	149,36	0,27	0,29	36,42	120,77	109,52	395,08	6,68				
потребления пищевых веществ																			
	ТТКС64	Макароны 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				
	ТТТ	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**	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				
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30				
		<i>весов (порция — не менее 300г):</i>	<i>480</i>																
		ИТОГО ПОЛДНИК		15,89	7,57	64,74	365,04	33,70	0,08	0,09	5,07	161,95	28,60	138,30	3,63				

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

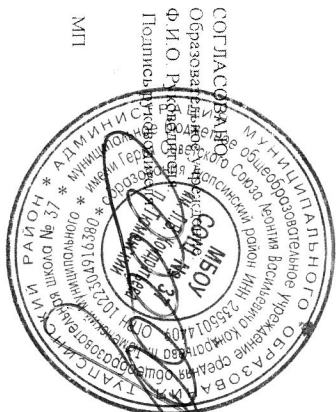
ДЛЯ 1 // ДЕНЬ: 2

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	36,55	18,08	1,02
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	127	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20
	303*	Каша вязкая гречневая	130	4,58	5,01	20,52	145,50	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	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
ГП	Сок молочный 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	
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,01	0,01	2,00	7,00	4,00	7,00	1,40	
ИТОГО ЗА ВТРАК (всего (порция ... не менее 500г))				19,12	13,45	95,24	588,90	49,01	0,23	2,70	10,98	101,15	147,95	284,98	8,59

потребности по реализации															
пищевых веществ															
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,01	0,01	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28
108*	Суп вегетарианский 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	
ГТК/К6	Жаркое по-домашнему (говядина) 70/130	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	
ГП	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	
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
34-7хл	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	2,75	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
ИТОГО ОБЕД (всего (порция ... не менее 700г))				17,30	23,63	94,80	772,82	144,59	0,41	0,40	70,49	121,01	126,43	455,76	9,65

потребления пищевых веществ)	182	Каша вязкая 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	
	П1**	Сыр голландский	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	ГП	Хлеб пшеничный	28	2,07	0,25	13,75	65,64	0,00	0,00	0,01	0,00	5,60	3,92	18,20	0,31	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	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	
ИТОГО ПОЛДНИК (всего (порция ... не менее 300г))				423	9,29	9,04	77,32	428,80	59,00	0,06	0,12	1,01	165,49	40,12	178,34	2,51

Прием 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		
ДЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																	
потребление пищевых веществ)																	
ПП	Сыр Дарьяк 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		
ТТКЖ61	Блинчики со стученым молоком 130/20		150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57		
ЛП	Батон 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		
261**	Чай с сахаром		180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21		
ЛП	Молоко 0,2 3,2% (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	
				<i>бессо (норма — не менее 500г)</i>			577,5										
ИТОГО ЗАВТРАК				19,96	21,13	86,59	588,80	0,00	0,22	0,16	2,17	376,69	48,10	171,74	3,32		
потребление пищевых веществ)																	
54-21*	Кукуруза консервированная		60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19		
ЛТК Мад7	Суп-лапша с крупней 200/25		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		
184**	Котлеты домашние 85/5		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		
210**	Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01		
ЛП	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,03	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ЛП	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 фруктов		180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61		
ЛП	Варен. «злаотте 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		
ИТОГО ОБЕД				28,07	34,29	149,42	908,97	160,52	0,41	0,33	20,96	146,92	97,36	359,36	7,13		
потребление пищевых веществ)																	
ТТКЖ58	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	1,7		
266**	Какао 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		
231**	Ягоды свежие		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
				<i>бессо (норма — не менее 300г)</i>			350										
ИТОГО ПОЛДНИК				10,88	13,54	41,28	359,40	97,30	1,68	0,61	7,66	320,42	40,94	228,76	4,48		



МП



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Корпорация социального питания»
Ш.С.Наручева

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

Общественное питание в учреждении: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6, МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 9, МАОУ 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

30.09.2024
МО Туапсинский район