



СОГЛАСОВАНО
Образовательный
Ф.И.О. Руководитель
Подпись

МП



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Центр Статистика

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: весна 2025г) для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МБОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МБОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14
МБОУ СОШ №15, МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №22
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №26, МБОУ СОШ №28, МБОУ СОШ №29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34
МБОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

24.02.2025
МО Туапсинский район

Обед (35% от суточной потребности)	Вещества	Наименование блюда	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал				Витамины					Магний	Фосфор	Железо
			белок	жир	углеводы	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А-вит	В1, мг/сут	В2, мг/сут	См-г/сут	Кальций			
Завтрак (25% от суточной потребности)	Вещества	ГП	125	3,75	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16			
		ГП	17,5	1,50	4,90	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		ГП	150	10,90	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57			
		ГП	20	2,20	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36			
		ГП	200	0,07	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23			
		ГП	200	0,07	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23			
		ГП	200	0,07	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23			
		ГП	200	0,07	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23			
		ГП	200	0,07	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23			
		ГП	200	0,07	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23			
Обед (35% от суточной потребности)	Вещества	ГП	512,5	18,41	100,68	587,55	15,00	0,25	0,16	1,08	320,93	63,74	296,52	2,32				
		ГП	60	0,58	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44				
		ГП	225	4,42	10,45	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52				
		ГП	90	12,00	21,28	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24				
		ГП	150	3,06	4,80	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01				
		ГП	30	2,40	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
		ГП	39	2,99	21,84	97,50	0,00	0,00	0,03	0,00	7,80	5,46	25,35	0,43				
		ГП	180	4,14	27,00	135,00	0,00	0,00	0,04	0,00	10,80	7,56	35,10	0,59				
		ГП	774	29,58	107,19	894,69	224,15	0,41	0,36	24,12	117,70	91,89	372,06	7,36				
		ГП	774	29,58	107,19	894,69	224,15	0,41	0,36	24,12	117,70	91,89	372,06	7,36				
Полдник (15% от суточной потребности)	Вещества	ГП	50	6,40	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70				
		ГП	200	4,08	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48				
		ГП	120	0,48	12,36	56,40	0,00	0,02	0,04	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76				
		ГП	370	10,96	45,78	428,40	97,30	1,68	0,62	8,66	324,22	43,34	231,96	4,94				
		ГП	370	10,96	45,78	428,40	97,30	1,68	0,62	8,66	324,22	43,34	231,96	4,94				
		ГП	370	10,96	45,78	428,40	97,30	1,68	0,62	8,66	324,22	43,34	231,96	4,94				
		ГП	370	10,96	45,78	428,40	97,30	1,68	0,62	8,66	324,22	43,34	231,96	4,94				
		ГП	370	10,96	45,78	428,40	97,30	1,68	0,62	8,66	324,22	43,34	231,96	4,94				
		ГП	370	10,96	45,78	428,40	97,30	1,68	0,62	8,66	324,22	43,34	231,96	4,94				
		ГП	370	10,96	45,78	428,40	97,30	1,68	0,62	8,66	324,22	43,34	231,96	4,94				

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут					
		белок	жир	углеводы		А	В1	В2	В6	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности в питательных веществах)	100**	0,45	3,60	1,40	39,60	0,00	0,01	0,02	2,81	14,00	7,90	23,75	0,34				
	100**	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20				
	100**	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	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75				
	ГП	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33				
	ГП	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	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	всего (норма - не менее 300г/сут)																
	ИТОГО ЗАВТРАК					30,45	0,22	0,18	7,99	70,21	113,80	279,00	6,31				
пшеницы потребности потребления	47*	1,20	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40				
	108*	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94				
	ТТК№69	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24				
	ГП	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,03	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
	ГП	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
	ТТК №70	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36				
	231**	0,40	0,40	9,80	47,00	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32				
	всего (норма - не менее 700г/сут)																
	ИТОГО ОБЕД					22,65	0,40	0,41	91,13	128,13	123,56	451,27	7,83				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в питательных веществах)	ТТК№71	14,66	7,55	35,27	278,33	33,70	0,05	0,05	0,04	126,00	11,00	100,00	0,77				
	ГП	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
	ГП	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
	261**	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23				
	всего (норма - не менее 300г/сут)					33,70	0,10	0,11	0,07	158,46	32,12	174,01	2,57				
ИТОГО ПОЛДНИК					33,70	0,10	0,11	0,07	158,46	32,12	174,01	2,57					

Категория	Наименование блюда	Масса порции, г	Нормы питания, г		Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	Жиры	Углеводы	Аскорбиновая кислота, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Самое, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг	
Суточная потребность	75*	60	1,42	0,06	13,72	111,18		0,02	2,52	3,40	35,53	18,08	1,02	
	ТТК №72	100	11,16	14,65	16,67	266,00		0,07	0,06	0,30	24,88	162,20	0,71	
	210**	150	3,06	4,80	20,44	136,50		0,13	0,11	18,17	36,98	86,59	1,01	
	ГП	20	1,60	0,24	9,80	44,40		0,16	0,13	21,80	44,37	103,91	1,21	
	ГП	23	1,76	0,21	12,88	57,50		0,00	0,02	0,00	4,60	3,22	14,95	
	ГП	200	0,13	0,02	15,20	62,00		0,00	0,00	2,83	14,20	4,40	0,36	
	262**	553												
	Итого (норма — не менее 300г/сут)		19,14	19,98	88,71	677,58		0,38	2,83	46,50	160,56	390,13	4,56	
	Итого ЗАВТРАК													
	Итого ОБЕД													
Суточная потребность (35% от нормы)	18**	60	0,66	3,67	2,74	46,20		0,02	0,02	11,10	10,64	19,10	0,50	
	62**	200	1,44	3,94	8,74	82,00		0,04	0,04	8,54	39,78	43,68	0,98	
	ТТК №73	100	7,15	7,78	4,67	150,00		0,05	0,12	1,78	13,91	158,42	2,30	
	303*	150	4,00	5,00	23,94	157,50		0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	0,98	
	ГП	40	3,20	0,48	19,60	88,80		0,07	0,04	0,00	18,03	60,28	1,51	
	ГП	40	3,07	0,36	22,40	100,00		0,00	0,03	0,00	8,00	26,00	0,44	
	ГП	200	0,30	0,10	24,78	109,44		0,01	0,01	24,00	9,56	8,11	0,36	
	ТТК №74	15	1,80	0,30	14,55	55,50		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ГП	805												
	Итого (норма — не менее 700г/сут)		21,62	21,53	121,42	789,44		0,30	0,28	45,42	110,88	401,06	7,07	
ПОДЛИНКА (35% от нормы)	ГП	30	2,50	4,00	21,00	130,00		0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	
	ГП	200	1,00	0,00	20,00	42,00		0,01	0,01	4,00	14,00	14,00	1,40	
	231**	110	0,44	0,44	10,78	51,70		0,01	0,01	4,40	15,40	15,40	1,54	
	Итого (норма — не менее 300г/сут)	340												
	Итого ПОДЛИНКА		3,94	4,44	51,78	223,70		0,04	0,02	8,40	29,40	29,40	3,96	

Вид расхода	Наименование блюда	Выходность, шт.	Полная стоимость, руб.			Выходность			Минеральные вещества, мг/сут.					
			Блины	Пирожки	Пирожки	Пирожки	Пирожки	Пирожки	Пирожки	Пирожки	Пирожки	Пирожки	Пирожки	Пирожки
Суточная потребность	ТТК№7	90	11,43	19,37	13,37	308,00	18,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	78**	130	5,33	4,52	36,43	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	ТТК№75	20	1,60	0,34	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74
	П	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	П	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
	261**	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21
	231**	590	21,32	25,20	85,43	642,40	56,80	0,26	0,13	0,66	49,25	60,90	216,15	5,86
	ИТОГО ЗАВТРАК													
	всего (норма - не менее 500г):													
	ИТОГО ОБЕД		33,62	28,30	119,68	852,82	551,40	0,39	0,33	0,40	115,26	114,47	401,89	9,15
	всего (норма - не менее 700г):													
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК№76	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	386*	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
		350	16,70	15,99	61,34	395,50	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77
ИТОГО ПОЛДНИК														
всего (норма - не менее 300г):														

Наименование блюда		Количество		Цена		Всего		Всего		Всего		Всего		Всего		Всего		Всего	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	11,00	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22				
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36				
	ГП	Пшеника	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	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13					
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			ИТОГО ЗАВТРАК		504	30,18	80,47	630,40	361,22	0,15	0,67	1,41	235,20	38,20	343,06	3,49			
суточной потребности пищевых веществ	54-213	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				
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	0,50	23,32	19,34	45,38	0,74				
	ГП №77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	27,60	129,60	1,24				
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	57,75	86,60	1,01				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51				
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94				
		ИТОГО ОБЕД		780	23,78	121,45	788,60	128,52	0,35	0,32	27,28	148,90	141,06	373,26	6,06				
ПОДАЧА (15% от суточной потребности пищевых веществ)	3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	157,00	59,00	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49				
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	16,68	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,27				
	231**	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,01	0,01	4,40	8,80	15,40	1,54					
	ГП	Вафли «золотые мое»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			ИТОГО ПОДАЧА		375	9,06	56,84	326,20	59,00	0,06	0,08	7,34	168,80	20,65	115,80	2,30			

Наименование блюда	Масса порции, г	Исходные продукты			Материалы						Минеральные вещества, мг/100 г			
		Вода	Масло	Соль	Сахар	Молоко	Мясо	Рыба	Яйца	Сметана	Кислота	Витамин	Фосфор	Магний
Завтрак (25% от суточной потребности)	11** Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,60	5,25	75,00	0,15
	10** Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02
	182 Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	ГП Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	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	0,27
	231** Яблоки свежие	100	0,40	9,80	0,00	47,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
	Итого (норма — не менее 500г):	535												
	Итого ЗАВТРАК		10,31	16,37	80,70	509,40	99,00	0,06	0,11	5,44	181,09	39,82	186,60	2,24
Обед (35% от суточной потребности)	ГП 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
	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
	ТТК№67 Коллеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	207** Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	ГП Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	236** Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
	Итого (норма — не менее 700г):	770												
	Итого ОБЕД		27,70	32,02	121,84	881,60	154,01	0,46	0,29	10,66	113,06	102,28	335,14	8,92
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК№68 Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	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** Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	20,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	Итого (норма — не менее 300г):	350												
	Итого ПОЛДНИК		9,96	12,58	42,08	351,00	112,90	1,67	0,58	7,38	293,98	33,60	194,20	4,14

Проект	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Углеводы	Информационная информация					Материальные ресурсы на 1 шт				
				белок	жир	клетчатка		А.р.с. эквив.	В1.м.р.с.	В2.м.р.с.	С.м.р.с.	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
ЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																	
Завтрак (25% от суточной потребности в питательных веществах)	ТТК №77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24		
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,03	0,00	0,00	9,65	10,08	32,29	0,80		
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,41	25,20	112,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50		
	ГП	Сок в ассортименте	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		
всего (норма — не менее 500г):			515														
ИТОГО ЗАВТРАК																	
суточной потребности в питательных веществах	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		
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98		
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71		
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
суточной потребности в питательных веществах	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68		
всего (норма — не менее 700г):			780														
ИТОГО ОБЕД																	
полдник (15% от суточной потребности в питательных веществах)	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,08	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78		
	ГП	Хлеб пшеничный	31	2,38	0,28	17,36	77,50	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	ТТК №70	Компот из красной смородины	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36		
	всего (норма — не менее 300г):			401													
ИТОГО ПОЛДНИК																	
				19,42	23,48	54,70	507,34	346,28	0,09	0,57	24,24	134,06	36,00	296,82	3,81		

Примечание	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Выход					Минеральные вещества, мг/100				
			Белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А.р.с.к.в.г.д.	В1,мг/г.д.	В2,мг/г.д.	С,мг/г.д.	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр поршиами	10	2,32	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	0,13	66,00	40,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02	
	ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	228,00	32,64	296,80	0,88	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	81,00	0,13	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20,00	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
		всего (норма - не менее 500г)	520												
		ИТОГО ЗАВТРАК		31,40	75,35	627,90	156,17	0,14	0,67	2,83	567,38	69,74	553,30	1,82	
Уборка (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,20	3,00	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40	
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94	
	303*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
	ГП	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	19,20	0,12	0,06	8,45	72,03	108,75	2,43	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	ГП	Печенье «Палочки ситалочки»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	3,33	11,67	6,67	11,67	1,02	
		всего (норма - не менее 700г)	810												
		ИТОГО ОБЕД		31,89	122,39	753,12	52,71	0,35	0,27	23,83	132,48	151,98	380,85	8,57	
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	16,68	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,27	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		всего (норма - не менее 300г)	380												
		ИТОГО ПОЛДНИК		7,51	40,98	291,72	136,80	0,09	0,22	7,83	62,93	23,27	118,10	3,90	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, ретинол/ сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности вещества)	47*	Салат из капустной кочерыжки	60	1,20	3,00	5,80	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40	
	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	7,15	7,78	4,67	150,00	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	101**	Жареная курица	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 ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	43,20	1,05	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,30	19,50	0,13	
	263**	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,01	2,50	12,78	3,16	3,96	0,36	
	всего (порция - не менее 500г):		560	16,95	16,31	72,79	522,12	31,20	0,23	0,26	16,17	85,28	123,07	434,21	6,87	
	ИТОГО ЗАВТРАК															
	16**	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,60	1,40	39,60	0,00	0,01	0,02	2,81	14,00	7,90	23,73	0,34	
	72**	Рисовый суп с курицей	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74	
Обед (35% от суточной потребности вещества)	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**	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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,80	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ТТК№74	Компот из яблок	180	0,27	0,09	22,30	98,50	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	
	всего (порция - не менее 700г):		850	25,73	34,69	117,61	885,70	163,55	0,37	0,23	31,51	86,66	94,62	314,19	7,32	
	ИТОГО ОБЕД															
	ТТК№61	Винегрет со стуженым молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
Ужин (15% от суточной потребности вещества)	всего (порция - не менее 300г):		350													
	ИТОГО ПОЛДНИК			11,50	11,19	71,60	360,72	98,00	0,18	0,20	80,14	129,29	38,94	154,22	2,10	

