



СОЛЛАС
Образование
ФНПО Р...
Подпись: И...



Исполнительный директор
Автомобильный клуб «Витязь»
И.С. Найдчева

Основное (организационное) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (сезон: Осень 2025)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)

- Общественные учреждения:
- АВБОУ СОШ № 1
 - АВБОУ СОШ № 2
 - АВБОУ СОШ № 3
 - АВБОУ СОШ № 4
 - АВБОУ СОШ № 5
 - АВБОУ СОШ № 6
 - АВБОУ СОШ № 7
 - АВБОУ СОШ № 8
 - АВБОУ СОШ № 9
 - АВБОУ СОШ № 10
 - АВБОУ СОШ № 11
 - АВБОУ СОШ № 12
 - АВБОУ СОШ № 13
 - АВБОУ СОШ № 14
 - АВБОУ СОШ № 15
 - АВБОУ СОШ № 16
 - АВБОУ СОШ № 17
 - АВБОУ СОШ № 18
 - АВБОУ СОШ № 19
 - АВБОУ СОШ № 20
 - АВБОУ СОШ № 21
 - АВБОУ СОШ № 22
 - АВБОУ СОШ № 23
 - АВБОУ СОШ № 24
 - АВБОУ СОШ № 25
 - АВБОУ СОШ № 26
 - АВБОУ СОШ № 27
 - АВБОУ СОШ № 28
 - АВБОУ СОШ № 29
 - АВБОУ СОШ № 30
 - АВБОУ СОШ № 31
 - АВБОУ СОШ № 32
 - АВБОУ СОШ № 33
 - АВБОУ СОШ № 34
 - АВБОУ СОШ № 35
 - АВБОУ СОШ № 36
 - АВБОУ СОШ № 37
 - АВБОУ СОШ № 38
 - АВБОУ СОШ № 39
 - АВБОУ СОШ № 40

28.07.25

МО Туапсинский округ

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

ЭДБ: I // ДЕНЬ: I

по потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Июль 2,5 % жирности	Итого за сутки												
			125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11**	Сыр полужирный	13	3,48	4,13	0,00	54,00	39,60	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
ГП №61	Ванилин со ступенчатого молока 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,25	0,21	0,19	137,72	47,92	201,63	2,09	
ГП1	Ватон пищевочный	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	
261**	Чай с сахаром	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	
			всего порции — не менее 550г/сут												
			Итого за сутки	24,03	23,27	115,23	687,20	39,00	0,27	0,26	0,33	306,36	58,47	279,43	2,83

по потребности потребления пищевых веществ	ГП	Салат из свежих помидоров и огурцов <th colspan="12">Итого за сутки</th>	Итого за сутки												
			100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73
19**	Суп-пюре с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,56	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
ГП №67	Котлеты из куриного филе	100	13,84	15,22	12,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,53	64,00	144,00	1,38	
210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	38,56	0,16	0,13	0,62	44,37	33,30	103,91	1,21	
ГП1	Хлеб ржане-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,31	
ГП1	Хлеб пшеничный	48	3,68	0,43	26,88	120,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53	
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	4,65	3,96	0,85	
231**	Гречишное	100	0,40	0,39	10,30	47,90	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
ГП1	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,50	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
			всего порции — не менее 500г/сут												
			Итого за сутки	34,42	37,03	159,96	1 063,06	253,10	0,42	0,39	40,97	194,01	173,95	444,91	10,33

по потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Мясо отварное <th colspan="12">Итого за сутки</th>	Итого за сутки												
			40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	3,00	77,00	1,00
13**	Булочка 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	0,65	
ГП №678	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,66	0,20	18,32	65,22	98,80	0,01	0,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
231**	Апельсиновое	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99	
			всего порции — не менее 350г/сут												
			Итого за сутки	10,27	18,10	59,51	433,16	271,60	0,14	0,65	86,50	73,16	31,33	112,20	5,17

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

ДЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,20	0,04	0,02	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	318**	Филе лосося тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
	305**	Рис пропаренный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
	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	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	ГП	Сок в асортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	12,60	1,26		
231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00			0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
			ИТОГО ЗАВТРАК	26,85	11,04	122,14	642,44	50,45	0,21	0,20	18,51	79,61	120,70	308,34	5,31	

потребления пищевых веществ		вещств		ИТОГО ОБЕД													
45**	Залат из безжированной какао-пасты с корицей	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	0,00	17,08	34,97	15,08	28,36	0,47		
78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,65		
ГП/КЖ683	Гречиха из говядины 50/50	100	15,15	13,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30			
207**	Мясорубная отбивная с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	75,34	44,60	138,42	2,30		
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	1,31			
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,80	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
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			
ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
			ИТОГО ОБЕД	42,20	37,04	143,08	1153,10	347,33	0,45	14,29	27,34	384,64	146,44	451,30	9,82		

потребления пищевых веществ)		вещств		ИТОГО ПОДЛИННИК													
ГП/КЖ68	Гречиха отварная 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			
261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23				
231**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,04	0,05	13,00	20,80	11,70	14,30	2,86			
			ИТОГО ПОДЛИННИК	6,99	10,32	38,59	355,10	72,90	1,64	0,43	14,11	180,94	20,70	105,30	4,79		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин						Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		A, рет.экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
ДЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																			
потребления пищевых веществ)																			
	73*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70				
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	206,00	22,30	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71				
	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	1,21				
	ГП1	Хлеб ржаной-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				
	ГП1	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				
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36				
		<i>весов (порция - не менее 350г):</i>	<i>630</i>																
		ИТОГО ЗАВТРАК		22,79	27,24	114,85	837,50	81,98	0,32	4,44	30,26	162,77	142,72	371,42	5,55				
потребления пищевых веществ)																			
	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9				
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,95	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23				
	ТТК№75	Чайкобин 60-40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01				
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,13	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18				
	ГП1	Хлеб ржаной-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				
	ГП1	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,60	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
	ТТК№74	Компот из яблоков	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				
		<i>весов (порция - не менее 300г):</i>	<i>1000</i>																
		ИТОГО ОБЕД		27,34	22,66	126,66	826,40	208,50	0,37	0,30	51,87	133,38	130,63	376,77	6,69				
потребления пищевых веществ)																			
	ГП1	Вафры «аэролот» модь	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	ГП1	Сок яблочный 0,2 л промышленной упаковки	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**	Вашины	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,00	0,05	0,06	12,00	9,60	50,40	33,60	0,72				
		<i>весов (порция - не менее 350г):</i>	<i>350</i>																
		ИТОГО ПОДЦИНИК		4,30	9,60	63,20	316,20	0,00	0,06	0,07	16,00	23,60	58,40	47,60	2,12				

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

ДЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

потребления пищевых веществ)	22**	Салат из овощей свежий (капуста - помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,60	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	ТТК№667	Колбасы Ожидие	100	12,70	21,70	13,96	228,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	207**	Макаронные изделия с соусом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	П1	Хлеб ржаное-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
	П1	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	4,90	7,00	22,75	0,39
ТТК№30	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50
			ИТОГО ЗАВТРАК:	26,21	34,01	98,79	786,73	152,95	0,34	0,26	85,88	78,27	87,12	294,94	7,61

потребности потребления пищевых веществ	54**	Орехи свежие	100	0,79	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	108*	Суп картофельный с капустой	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
	ТТК№25	Плов из говядины 85/165	290	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	55,61	278,99	3,51
	П1	Хлеб ржаное-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
	П1	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
ТТК №195	Компот из ягод свежих/замороженных	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35	
			ИТОГО ОБЕД:	39,48	34,21	128,89	974,72	68,47	0,23	0,35	36,59	111,71	127,19	481,99	7,59

потребления пищевых веществ)	ТТК№26	Валешки со сметанным соусом 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,22	47,92	201,63	2,09
	386*	Кефир 1 литр 2,5%	200	5,80	5,02	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
			ИТОГО ПОДЛИНК:	20,33	19,67	76,45	494,00	40,00	0,31	0,55	1,59	397,22	75,92	381,63	2,29

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

Д.19: 1 // ДЕНЬ: 5																
потребности пищевых веществ	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	144**	Омлет картофельный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	437,63	0,11	0,69	0,32	149,73	23,20	332,08	3,71	
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39	
	ГП	Битон 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	Пирожки	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	264**	Кефирный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,33	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	
	всего(порция - не более 350г)			654												
	ИТОГО ЗАВТРАК				38,38	38,00	83,99	744,04	647,24	0,30	1,16	29,11	334,79	80,15	574,64	8,68

потребности пищевых веществ																
потребности пищевых веществ	54-13а	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	1,17	
	72**	Расоленный леопитградский	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
	ТТК&69	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
	ГП	Хлеб ржаной-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	30	3,83	0,45	28,40	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	0,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	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	
	ГП	Вяфры «подLETTE моря»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего(порция - не более 300г)			1005												
	ИТОГО ОБЕД				30,15	57,47	145,09	1110,30	131,13	0,51	0,30	57,23	159,93	160,11	573,62	13,15
потребности пищевых веществ	3*	Вутерброд с сыром 60/10/30	100	11,60	16,60	29,66	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98	
	202**	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	0,36	
	ГП	Малыно 0,2 3,2* (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	всего(порция - не более 330г)			500												
ИТОГО ПОЛДНИК				17,73	23,02	54,26	496,00	118,00	0,08	1,14	5,05	312,60	28,30	214,40	2,34	

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

ДЕНЬ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА

потребления пищевых веществ)															
45*	Салат из белокопчаной 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	0,47
ТТК№675	Чайкобидли 6040	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	13,10	93,55	1,01	
302**	Капша расквашенная пресная	180	10,30	7,30	46,56	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47	
Г11	Хлеб ржаного-пшеничный	19	1,52	0,23	9,31	42,18	0,00	0,03	0,02	0,00	8,56	8,94	28,63	0,72	
Г11	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	26,10	117,90	0,00	0,04	0,00	0,00	8,55	5,85	0,00	0,54	
201**	Чай с сахаром	180	0,66	0,18	9,01	36,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21	
231**	[руши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	13,00	16,00	2,30	
<i>всего (порция не менее 580г):</i>															
ИТОГО ЗАПРАК			28,82	22,69	111,04	748,98	241,25	0,43	0,27	0,27	24,17	128,59	221,14	413,66	10,71

потребления пищевых веществ)															
54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	0,04	17,5	14	20	26	0,9
66**	Цедра из свежей капусты с картофелем (с крпшеч)250/25	275	1,78	4,95	7,90	87,30	140,25	0,05	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83
207**	Картофель отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	23,34	44,60	1,33
184**	Копченый домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	13,96	20,93	143,76	3,60	
Г11	Хлеб ржаного-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	159,38	3,24	
Г11	Хлеб пшеничный	35	1,92	0,22	14,00	62,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28	
ТТК№74	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,73	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
Г11	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,90	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
<i>всего(порция не менее 580г):</i>															
ИТОГО ОБЕД			32,62	41,16	110,68	949,83	246,13	0,53	14,35	58,14	333,00	125,44	434,29	11,49	

потребления пищевых веществ)															
Г11	Печенье «Ангела»	36	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02
Г11	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	1,40	
231**	Апельсины свежие	128	0,51	0,38	13,18	60,16	0,00	0,04	0,03	6,40	24,32	15,36	20,48	2,94	
<i>всего (порция не менее 580г):</i>															
ИТОГО ПОЛДНИК			3,51	4,88	50,18	222,16	0,00	0,07	0,04	10,40	38,32	21,36	34,48	5,36	

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

Прил. 2 // ДЕНЬ: 6

потребления пищевых веществ	143**	182	111	111	202**	231**	111	Итого ЗАВТРАК	15,92	16,11	120,82	674,02	126,25	0,19	0,26	7,50	84,79	62,61	208,59	5,95
	40	210	39	40	180	100	15	615	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,05	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
		210	3,05	5,20	38,64	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48						
		39	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,33	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13						
		40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,09	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72						
		180	0,12	0,01	13,68	55,80	47,00	0,30	0,00	0,00	2,50	12,70	2,16	3,96	0,32					
		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30						
		15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						

потребления пищевых веществ	54**	62**	ТТК №72	210**	111	236**	Итого ОБЕД	24,51	26,50	126,72	860,70	231,01	0,39	0,55	38,48	176,76	120,50	447,45	6,54
	100	250	180	40	30	180	900	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,60	14,00	30,00	0,50
		250	1,80	11,16	14,65	5,76	26,610	1,80	1,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
		180	3,67	3,20	5,76	24,53	163,80	28,56	0,07	0,06	22,30	2,80	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71		
		40	0,48	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21					
		30	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	1,51					
		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					

потребления пищевых веществ	ТТК №68	ТТК №63	231**	Итого ПОЛДНИК	10,56	11,34	37,23	396,10	82,90	1,68	0,58	8,91	207,23	38,60	201,80	5,10
	50	200	130	380	6,40	1,35	8,00	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
		200	0,52	380	6,40	1,35	8,00	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
		130	0,39	380	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация						Минеральные вещества, мг/сут																																									
				белок	жир	углеводы		A, рг/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо																																								
ДЛЯ: 2 И ДЕЦЬ: 7	потребности потребления пищевых веществ)			54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9																																					
				ТТКС683	Г ушат из говядины 50/50	100	15,15	13,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30																																					
				302**	Каша рисовая с мясом	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47																																					
				Г11	Хлеб 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																																					
				Г11	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																																					
				ТТКС650	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	0,00	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50																																				
								<i>без учета порции - не более 534г/д</i>																																															
								ИТОГО ЗАВТРАК				832,73				88,20				0,41				0,10				91,28				78,21				226,52				503,31				10,74											
				потребления пищевых веществ)				22**	Салат из сырых овощей (капуста - помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66																																	
								72**	Равокопчик ленинградский	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93																																
								Т1КХ667	Котлета Куриная	190	12,70	21,70	13,96	298,20	42,67	0,18	0,12	0,00	6,67	15,96	20,93	43,76	3,60																																
								207**	Макаронная отварная с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33																																
Г11	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																																					
Г11	Хлеб пшеничный	50	3,83					0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55																																					
Г11	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	1,40																																					
231**	Баллада	120	1,80					0,60	25,20	115,20	0,00	0,05	0,06	12,00	9,60	50,40	33,60	0,72																																					
								<i>без учета порции - не более 808г/д</i>																																															
								ИТОГО ОБЕД				39,79				154,26				1088,60				194,75				0,51				0,35				38,01				127,99				173,31				421,09				10,69			
потребления пищевых веществ)								Г11	Печенье «Англичан»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																																
								Г11	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00																																
				231**	Йогурт свежий	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																																				
				<i>без учета порции - не более 350г/д</i>																																																			
				ИТОГО ПОЛДНИК				11,42				39,14				301,10				0,00				0,02				14,00				2,00				240,00				7,00				18,00				2,00							

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

ДЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

потребности (потребления пищевых веществ)		ИТОГО ЗАБРАС:													
11**	Сыр перчатками	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,13	
10**	Мясо свиное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,13	
ТТК Д680	Заправка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,04	
ТТ1	Хлеб ржаное-пшеничный	23	1,84	0,00	11,27	51,06	0,00	0,04	0,02	0,00	10,37	10,83	34,66	0,87	
ТТ1	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	
266**	Каша 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	0,43	
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	
						<i>всего (порция - не менее 350г)</i>									
			37,45	31,59	82,54	736,26	154,54	0,20	0,70	2,67	631,48	88,55	654,25	3,46	

потребления пищевых веществ		ИТОГО ОБЕД:													
19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	34,91	0,73	
108**	Суп картофельный с кашками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18	
318*	Филе птицы тушеное в соусе 20/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
305*	Рис пропаренный	180	4,37	5,16	41,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
ТТ1	Хлеб ржаное-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	
ТТ1	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	33,50	0,55	
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	
ТТ1	Молоко 0,2-3,2% (в натуральной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
						<i>всего (порция - не менее 800г)</i>									
			36,81	27,84	153,17	1008,89	167,05	0,29	1,426	16,66	371,15	128,41	407,79	2,60	

потребления пищевых веществ		ИТОГО ПОДЛИНК:													
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	0,47	
ТТКС677	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
ТТ1	Хлеб ржаное-пшеничный	33	2,64	0,40	16,17	73,26	0,00	0,06	0,03	0,00	14,87	15,53	49,73	1,24	
ТТ1	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	
261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,94	1,40	2,80	0,23	
						<i>всего (порция - не менее 350г)</i>									
			22,92	19,43	72,16	533,66	204,75	0,14	0,14	17,74	88,12	101,62	250,83	3,76	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамини			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		A, рт. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
ДЛ: 2 // ДЕНЬ: 9																
потребности потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	ТТ ВК882	Плов из курицы 80:170	250	21,18	14,08	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
	ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,05	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ТТ1	Хлеб пшеничный	32	2,45	0,29	17,92	80,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,40	4,48	20,80	0,35	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21	
	ТТ1	Молоко 0,2 % жирности (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	Итого завтрак			792	32,79	27,41	97,60	753,22	21,68	0,23	14,25	14,44	307,22	108,41	333,69	8,65
	потребления пищевых веществ															
	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	1,28	
	66**	Плов из курицы: капуста с картофелем (с курицей) 250:25	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83	
187**	Творожки ванильные (готовыми) 65:535	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,31		
302**	Каши рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47		
ТТ1	Хлеб ржаной-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		
ТТ1	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
ТТ1	Сок мясной 0,2 в индивидуальной 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**	Рисаи свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
Итого обед			1045	33,55	31,63	148,41	962,89	191,75	0,45	0,44	33,65	327,42	270,50	521,23	14,67	
Итого полдник																
144**	Омлет паштетный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71		
ТТ1	Хлеб ржаной-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		
ТТ1	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		
ТТ КС663	Чай с молоком	200	3,64	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41		
ТТ1	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого полдник			504	31,35	35,05	73,94	754,64	467,63	0,20	0,91	1,65	204,59	60,32	496,09	5,69	

Прием пищи	№ рецептуры ^А	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества ^Б , г/сут						
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо					
ДЛЯ 2 ПИДЕНЬ: 10	потребности потребления пищевых веществ)			43*	Салат из обезжиренной 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	0,47		
				ТТК№77	Капуста из крушеного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38		
				207**	Мясные отбивные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,68	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33		
				П11	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		
				П11	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
				П11	Сок в асептической 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		
				ИТОГО ЗАВТРАК				620	29,36	24,52	104,82	701,40	225,83	0,22	0,13	21,31	92,25	129,95	294,21	5,90
				ИТОГО ОБЕД				1090	14,29	34,45	147,63	1 069,97	271,00	0,43	1,424	54,08	413,68	118,48	329,22	6,49
				ИТОГО ПОДНЕ				200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
				ТТК№61 ТТК№78				Витаминки со стевенным молоком 170/30 Напиток для похудения с сахаром	200 200	0,60 0,60	0,20 0,20	18,32 18,32	65,22 65,22	98,00 98,00	0,01 0,01	0,04 0,04	80,00 80,00	11,00 11,00	3,00 3,00	3,00 3,00
ИТОГО ПОДНЕ				400	15,13	14,85	86,77	459,22	98,00	0,24	0,25	0,19	168,72	50,92	204,63	2,62				
потребления пищевых веществ)																				
ИТОГО ОБЕД				1090	14,29	34,45	147,63	1 069,97	271,00	0,43	1,424	54,08	413,68	118,48	329,22	6,49				
ИТОГО ПОДНЕ				200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09				
ИТОГО ПОДНЕ				400	15,13	14,85	86,77	459,22	98,00	0,24	0,25	0,19	168,72	50,92	204,63	2,62				

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

ДЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

потребления пищевых веществ)		Итого ЗаВтрак	
54-13*	Салат из свежих овощей	100	1,38
173**	Мясо тушеное(свиная) с соусом 50/50	100	15,94
210***	Пюре картофельное	180	3,67
111	Хлеб ржаной-пшеничный	21	1,68
111	Хлеб пшеничный	30	2,30
262**	Чай с лимоном	200	0,13
<i>всего (порция - количество 350г)</i>		631	25,10
ИТОГО ЗАВТРАК			27,11
			77,08
			643,42
			29,69
			0,28
			0,12
			30,33
			118,28
			90,81
			301,52
			6,29

потребления пищевых веществ)		Итого ОБЕД	
54**	Овруши свежие	100	0,70
ТТК №662	Суп-лапша с курицей 250/23	275	5,52
ТТК №667	Котлеты Куриные	100	12,70
305*	Рис пармезанский	180	4,37
111	Хлеб ржаной-пшеничный	21	1,68
111	Хлеб пшеничный	30	2,30
ТТК №195	Копилот из ячменя свежемороженом	200	0,30
111	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,40
231**	Яблоко свежие	100	0,40
<i>всего (порция - количество 350г)</i>		1206	34,97
ИТОГО ОБЕД			44,03
			140,56
			1 099,45
			198,79
			0,38
			14,23
			34,39
			331,82
			99,80
			343,10
			8,08

веществ)		Итого ПОЛДНИК	
ТТК №668	Горючий бутерброд с сыром и плавленым	50	6,40
266**	Каша с молоком	200	4,08
231**	Апельсины свежие	130	0,52
<i>всего (порция - количество 350г)</i>		380	11,00
ИТОГО ПОЛДНИК			13,33
			46,81
			433,10
			97,30
			1,69
			0,60
			9,16
			326,12
			44,54
			233,56
			5,17

СЕЗОН: Осень		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше			ЗАВТРАК							
Пищевая ценность, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
					А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Пищевая ценность, г	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Пищевая ценность, г	22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50
Итого завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,70	23,59	102,81	732,45	154,92	0,28	1,89	29,65	301,92	118,10	383,33	6,77

СЕЗОН: Осень		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше			ОБЕД							
Пищевая ценность, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
					А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Пищевая ценность, г	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Пищевая ценность, г	31,50	32,20	134,05	952,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30
Итого обед (35% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	34,38	36,15	140,59	1010,66	209,25	0,41	6,17	40,62	238,79	148,66	436,06	9,40

СЕЗОН: Осень		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше			ПОЛДНИК							
Пищевая ценность, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
					А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Пищевая ценность, г	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Пищевая ценность, г	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	13,55	16,01	58,19	432,87	121,01	0,32	2,70	21,11	206,76	45,08	194,21	3,87