

Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2023г)
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, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6
МБОУ СОШ №8, МБОУ 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

24.07.2023
МО Туапсинский район



УТВЕРЖДАЮ:
директор Автономной некоммерческой организации
«Комитет социального питания»
Ш.С. Нагуева

Прием пищи		№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут						
					белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				11**	Сыр порезанный	15	3,48	4,43		54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
				10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02
				143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5	77	1
				117**	Каша вязкая молочная овсяная	150	5,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23
				ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34		0,03	0,02	0,02	9,01	9,41	30,14	0,75
				ТП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94			0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
				262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
				231**	Трушки свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
				всего (норма — не менее 500г):														
ИТОГО ЗАВТРАК							19,49	25,17	81,13	625,44	219,95	0,26	0,45	8,87	313,29	90,86	400,79	6,25
				всего (норма — не менее 500г):														
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Овурпы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
				108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115		0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
				ТТК №1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
				210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
				ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
				ТП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,35	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
				236**	Компот из свежих плодов (яблок)	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
				всего(норма - не менее 700г):														
ИТОГО ОБЕД							17,24	16,16	101,62	687,32	41,80	0,33	0,37	28,39	124,60	102,64	399,89	7,09
				всего(норма — не менее 700г):														
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТК№30	Омлет с повидлом 130/20	150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02
				382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48
				всего (норма — не менее 300г):														
ИТОГО ПОЛДНИК							350											
				всего (норма — не менее 300г):														
							12,53	8,71	48,15	345,42	42,88	0,26	0,39	2,15	167,22	65,39	289,30	2,50

2

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность*, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54	
	ТТКС№2	Плов из курицы 70/130	200	10,40	8,97	26,08	205,10	0,00	0,11	0,13	6,03	16,35	54,04	175,33	4,37				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75				
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
	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				
ИТОГО ЗАВТРАК				всего (норма — не менее 500г):															
				20,78	14,69	77,78	499,30	119,80	0,26	0,53	17,93	281,76	109,05	427,07	6,30				
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				45*	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	
	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				
	ТТКС№3	Жаркое по - домашнему (свинина) 70/130	200	8,00	13,00	18,30	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05				
	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	0,55				
	ГП	Сок яблочный	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				
	338*	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30				
				всего(норма - не менее 700г):															
				20,68	20,16	99,28	792,24	219,45	0,52	0,63	107,95	149,93	143,37	485,65	9,46				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности и потребления пищевых веществ)				3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49	
	ТТКС№25	Чай с молоком	180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37				
	338*	Яблоко свежее	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,00	0,04	0,03	12,50	20,00	11,25	13,75	2,75				
				всего (норма — не менее 300г):															
				355	7,67	10,02	34,28	288,65	68,00	0,12	0,24	13,81	189,20	34,56	193,27	3,61			
ИТОГО ПОЛДНИК																			

Прием пищи		№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут						
					белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				42**	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23	439,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636	
	ТТК №21	Запеканка из творога	150	8,3025	12,93	13,2975	210	51,15	0,06	0,3	0,2925	224,0025	32,0025	291	0,8625				
	ТП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00					
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75				
	ТП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
	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**	Нектарин	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60				
ИТОГО ЗАВТРАК				всего (норма — не менее 500г):			17,82	19,41	72,37	488,00	531,07	0,21	0,65	14,31	419,19	97,24	509,85	3,43	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТП	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	
	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				
	491*	Чахохбили 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98				
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	158,00		0,00	0,04	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05				
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
	ТП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00								
	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				
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20				
	ТП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00				
ИТОГО ОБЕД				всего (норма — не менее 700г):			25,84	26,30	130,05	865,30	134,61	3,25	14,19	25,76	385,84	113,43	278,79	7,86	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТП	Печенье «Осенние узоры»	60	3,62	6	44,4	246									
	ТП	Йогурт 2,5 % жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16				
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30				
ИТОГО ПОЛДНИК				всего (норма — не менее 300г):			310	8,72	9,96	69,16	406,00	15,00	0,09	0,03	60,90	220,00	42,50	165,50	0,46

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		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
	ТТК №27	Сайда, тушеная в томате с овощами 4/5/45	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57	
	305*	Рис притушенный	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	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	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	
всего(норма - не менее 500г):				540												
ИТОГО ЗАВТРАК					14,21	14,49	79,16	489,95	82,75	0,14	0,13	9,24	65,58	71,70	273,56	2,91
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		36**	Салат из свежих 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**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
	ТТК №26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	12,12	110,00		0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
	216**	Капуста тушеная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
	ГП	Хлеб пшеничный	45	4,22	0,51	27,99	134,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,40	7,98	37,05	0,63	
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
всего(норма - не менее 700г):				973												
ИТОГО ОБЕД					26,09	26,64	111,45	801,50	256,10	3,26	14,29	62,26	507,93	155,44	342,14	6,78
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ТТК №20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	10,19	24,63	215	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29
	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	
всего (норма - не менее 300г):				350												
ИТОГО ПОЛДНИК					15,63	15,19	46,23	368,00	67,50	0,31	0,57	2,03	307,90	77,91	366,70	2,49

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)				ТП	Колупт 2,5 % жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
				144**	Омлет натуральный	75	7,57	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,33	1,39
				115**	Хлопья кукурузные с молоком 140/10	150	5,17	4,74	15,34	126,00	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47
				ТП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
				ТП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
				262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62								
				всего (норма — не менее 500г):			6,4											
				ИТОГО ЗАВТРАК			21,70	23,66	92,20	664,40	212,74	0,16	0,49	5,65	438,23	63,00	436,70	2,76

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)				54**	Орushi свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	6	0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3
				ТТК №23	Суп-лапша с курицей 200/25	225	2,05	7,53	11,17	93	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,8	0,52
				179**	Плов из говядины 70/130	200	23,13	23,99	35,29	449,00	262,00	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
				ТП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
				ТП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
				270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
				231**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
				всего(норма - не менее 700г):			858											
				ИТОГО ОБЕД			32,42	32,70	111,01	835,78	365,60	0,27	0,35	115,58	120,25	109,47	436,68	7,12

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)				42	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23,4	439,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636
				54-10	Омлет натуральный	100	8,47	12,00	2,20	150,33	122,00	0,04	0,27	0,20	73,33	11,33	135,33	1,40
				ТП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32			0,01		6,00	4,20	19,50	0,33
				54-6хн	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
				всего (норма - не менее 300г):			390											
				ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет			11,61	12,47	35,64	286,85	566,00	0,08	0,34	5,32	106,72	42,86	191,54	2,56

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порционными	15	3,48	4,43		54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02	
	ТТКС№24	Витаминки со сгущенным молоком 130/20	150	8,15	5,26	17,33	177,00	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,00	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		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
всего (норма — не менее 500г):				19,11	20,93	65,18	556,00	100,96	0,26	0,42	11,67	414,69	75,70	381,58	4,86	
ИТОГО ЗАВТРАК																
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	44,00	30,50	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40	
	78**	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,22	13,22	118,00	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
	187**	Тефтели мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20	
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	158,00		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	ГП	Сок яблочный	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	
	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	
всего(норма - не менее 700г):				28,22	26,48	122,33	803,00	202,20	0,48	0,58	20,78	369,87	140,13	535,91	7,36	
ИТОГО ОБЕД																
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-40	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77	
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14	
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	всего (норма - не менее 300г):		450	8,94	7,08	61,18	364,70	33,70	0,10	0,09	34,04	156,00	25,58	119,94	3,11	
ИТОГО ПОЛДНИК																

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30		
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20		
	207**	Макарон 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		
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	ТП	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		
	ТП	Печенье	30	2,18	5,10	20,40	138,00										
	ТП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	12,60	7,20	12,60	0,00		
	ТП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
	всего (норма — не менее 500г):			760													
	ИТОГО ЗАВТРАК				26,37	24,00	105,23	664,00	35,65	3,15	14,11	10,12	302,83	70,39	219,67	4,69	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
потребности потребления пищевых веществ	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50		
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	10,4	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98		
	ТТКЖ27	Салат, тушеная в томате с овощами 45/45	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57		
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01		
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05		
	ТП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50		
	54-6хн	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19		
	ТП	Вафли «Золотые мед»	30	3,60	0,60	29,10	111,00				5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
	231**	Гречишковые	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03							
	всего (норма — не менее 700г):			903													
ИТОГО ОБЕД				20,30	19,92	118,25	703,50	78,28	0,33	0,31	49,57	165,90	126,49	380,78	7,09		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	ТТКЖ30	Омлет с повидлом 130/20	150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02		
	386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18		
	338*	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	15,40	12,60	3,08		
всего (норма — не менее 300г):			490														
ИТОГО ПОЛДНИК				14,81	10,73	52,29	392,62	58,48	0,32	0,57	15,96	277,40	87,45	357,34	5,28		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9														белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																									
45*	Салат из безмолочной 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											
ТТКС№26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	12,12	110,00		0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24											
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	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75											
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44											
242**	Кисель из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	26,00	0,44											
231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	0,13											
всего (норма — не менее 500г):		640				47								2,30											
ИТОГО ЗАВТРАК														15,57	11,96	112,81	623,79	140,65	0,16	0,40	37,41	92,41	117,69	287,37	5,65
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																									
56**	Икра из кабачков	60	1,64	4,31	8,72	80,00	0,00	0,02	0,02	2,80	54,56	10,86	33,48	0,44											
66**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66											
ТТКС№28	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	12,70	21,27	241,00	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20											
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05											
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50											
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											
ГП	Сок яблочный	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 700г):		808																							
ИТОГО ОБЕД														36,31	27,19	118,64	789,00	246,20	0,22	0,26	24,46	230,57	88,63	308,33	5,15
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																									
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,07	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56											
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01	0,01	0,00	2,4	7,14	3	0,02											
ГП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	30,66	119,55	0,00	0,00	0,01	0,00	10,20	7,14	33,15	0,56											
54-6хн	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19											
всего (норма — не менее 300г):		461																							
ИТОГО ПОЛДНИК														11,22	15,01	79,36	474,35	79,28	0,08	0,23	3,31	224,27	53,57	224,82	1,33

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛ: ДИЧК

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	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	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (наздық — 15% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Итого: наздық (5% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,85	12,01	51,91	369,82	109	0,19	0,31	16	205,00	56	251	3