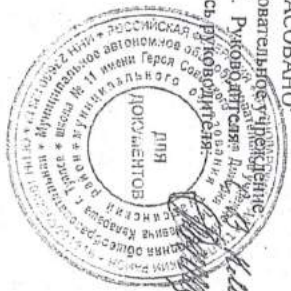


СОГЛАСОВАНО

Образовательное учреждение  
Ф.И.О. Руководитель  
Подпись, расшифровка



МП

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Конфидат регионального питания»



Ш.С. Нагулева

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

# Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2023г)

Для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды  
в общеобразовательных учреждениях  
(завтрак, обед, полдник)

Общественное учреждение: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАДОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6  
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МАДОУ 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 №31, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34  
МАДОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

24.07.2023  
МО Туапсинский район

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, кДж	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		
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1</b>																	
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	11**	Сыр подпоями	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		
	111	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75		
	111	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	0,00			2,83	14,20	2,40	4,40	0,36		
	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	2,30		
		<b>Итого завтрак</b>		<b>19,49</b>	<b>25,17</b>	<b>81,13</b>	<b>625,44</b>	<b>219,95</b>	<b>0,26</b>	<b>0,45</b>	<b>8,87</b>	<b>313,29</b>	<b>90,86</b>	<b>400,79</b>	<b>6,25</b>		
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	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		
	108*	Суп картофельный с капустой 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	12,00	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94		
	210**	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	23,80	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		
	111	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		
	111	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
	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		
		<b>Итого обед</b>		<b>17,24</b>	<b>16,16</b>	<b>101,62</b>	<b>687,32</b>	<b>41,80</b>	<b>0,33</b>	<b>0,37</b>	<b>28,39</b>	<b>124,60</b>	<b>102,64</b>	<b>399,89</b>	<b>7,09</b>		
<b>Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	ТТК№30	Омлет с помидором 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		
		<b>Итого полдник</b>		<b>12,53</b>	<b>8,71</b>	<b>48,15</b>	<b>345,42</b>	<b>42,88</b>	<b>0,26</b>	<b>0,39</b>	<b>2,15</b>	<b>167,22</b>	<b>65,39</b>	<b>289,30</b>	<b>2,50</b>		

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				

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Завтрак (25% от суточной потребности 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
	ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,03	0,02	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
	ТП	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			520	20,78	14,69	77,78	499,30	119,80	0,26	0,53	17,93	281,76	109,05	427,07	6,30

всего (норма — не менее 500г)

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед														
45*	Салат из белоокрашенной 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		
ТП	Хлеб ржаной-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	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		
ТП	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*	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 обед			838	20,68	20,16	99,28	792,24	219,45	0,52	0,63	107,95	149,93	143,37	485,65	9,46	

всего (норма — не менее 700г)

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности и потребления пищевых веществ)		Итого полдник														
3*	Булочки 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*	Яблоки свежие	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		
Итого полдник			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	

всего (норма — не менее 300г)

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, кДж	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)		ИТОГО ЗАВТРАК													
		всего (норма — не менее 3000):													
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	
ПП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00		
ПП	Хлеб ржанно-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	
ПП	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**	Кефирный 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**	Нektарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
		590	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)		ИТОГО ОБЕД													
		всего (норма — не менее 7000):													
ПП	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*	Чакхоби 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30		0,11	0,02	10,97	29,90	85,47	0,98		
303*	Капша пшеничная всякая	150	4,00	5,00	23,94	158,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
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	
ПП	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	
		1078	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)		ИТОГО ПОЛДНИК													
		всего (норма — не менее 3000):													
ПП	Печенье «Осенние узоры»	60	3,62	6	44,4	246									
ПП	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	
		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	А, рет. экв/сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

**НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5**

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ПП	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
144**	Омлет натуральный	75	7,57	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	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
ПП	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
ПП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<i>всего (норма — не менее 500г):</i>											
			<b>21,70</b>	<b>23,66</b>	<b>92,20</b>	<b>664,40</b>	<b>212,74</b>	<b>0,16</b>	<b>0,49</b>	<b>5,65</b>	<b>438,23</b>	<b>63,00</b>	<b>436,70</b>	<b>2,76</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54**	Огурцы 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
ПП	Хлеб ржанно-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
ПП	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<i>всего (норма — не менее 700г):</i>											
			<b>32,42</b>	<b>32,70</b>	<b>111,01</b>	<b>835,78</b>	<b>365,60</b>	<b>0,27</b>	<b>0,35</b>	<b>115,58</b>	<b>120,25</b>	<b>109,47</b>	<b>436,68</b>	<b>7,12</b>

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления 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
ПП	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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<i>всего (норма — не менее 300г):</i>											
			<b>11,61</b>	<b>12,47</b>	<b>35,64</b>	<b>286,85</b>	<b>566,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>5,32</b>	<b>106,72</b>	<b>42,86</b>	<b>191,54</b>	<b>2,56</b>

ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет

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					
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порционными	15	3,48	4,43	0,13	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	0,08	66	40	0,01	0,01	0,14	2,4	2,4	3	0,02					
	ТТК№24	Блинтчики со сливочным маслом 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					
	ТТ1	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					
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<i>весов (норма — не менее 500г):</i>			<b>500</b>	<b>19,11</b>	<b>20,93</b>	<b>65,18</b>	<b>556,00</b>	<b>100,96</b>	<b>0,26</b>	<b>0,42</b>	<b>11,67</b>	<b>414,69</b>	<b>75,70</b>	<b>381,58</b>	<b>4,86</b>	
Обед (35% от суточной потребности 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**	Тертый мясной (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					
	ТТ1	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					
	ТТ1	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					
	ТТ1	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					
	ТТ1	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					
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<i>весов (норма — не менее 700г):</i>			<b>973</b>	<b>28,22</b>	<b>26,48</b>	<b>122,33</b>	<b>803,00</b>	<b>202,20</b>	<b>0,48</b>	<b>0,58</b>	<b>20,78</b>	<b>369,87</b>	<b>140,13</b>	<b>535,91</b>	<b>7,36</b>
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-40	Макарона 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	5,38	8,94	0,14					
338**		Дальсинны свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20					
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<i>весов (норма — не менее 300г):</i>			<b>450</b>	<b>8,94</b>	<b>7,08</b>	<b>61,18</b>	<b>364,70</b>	<b>33,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>34,04</b>	<b>156,00</b>	<b>25,58</b>	<b>119,94</b>	<b>3,11</b>	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

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		
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>																	
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	54***	Овсянка свежее	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 на говядина 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**	Макарона отварные с маюсом	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	34,00	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		
	ГП	Пенные	30	2,18	5,10	20,40	138,00	0,00	0,00	0,00	3,60	12,60	7,20	12,60	0,00		
	ГП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
	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		
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>760</b>	<b>26,37</b>	<b>24,00</b>	<b>105,23</b>	<b>664,00</b>	<b>35,65</b>	<b>3,15</b>	<b>14,11</b>	<b>10,12</b>	<b>302,83</b>	<b>70,39</b>	<b>219,67</b>	<b>4,69</b>		
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	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		
	ТТК№27	Сайда - 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		
	ГП	Хлеб ржанно-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	43	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		
	ГП	Вафли «золотые маю»	30	3,60	0,60	29,10	111,00										
	231**	Гречи свежее	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>903</b>	<b>20,30</b>	<b>19,92</b>	<b>118,25</b>	<b>703,50</b>	<b>78,28</b>	<b>0,33</b>	<b>0,31</b>	<b>49,57</b>	<b>165,90</b>	<b>126,49</b>	<b>380,78</b>	<b>7,09</b>		
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	ТТК№30	Омлеты с помидором 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		
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>490</b>	<b>14,81</b>	<b>10,73</b>	<b>52,29</b>	<b>392,62</b>	<b>58,48</b>	<b>0,32</b>	<b>0,57</b>	<b>15,96</b>	<b>277,40</b>	<b>87,45</b>	<b>357,34</b>	<b>5,28</b>		

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 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											
ТТК№26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	12,12	110,00	18,40	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24											
305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	6,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51											
ПП	Хлеб ржаной-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											
ПП	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	8,05	0,13											
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	2,30											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>15,57</b>		<b>11,96</b>		<b>112,81</b>		<b>623,79</b>		<b>140,65</b>		<b>0,16</b>		<b>0,40</b>		<b>37,41</b>		<b>92,41</b>		<b>117,69</b>		<b>287,37</b>		<b>5,65</b>	

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	0,65											
ТТК№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											
ПП	Хлеб ржаной-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											
ПП	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											
ПП	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											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>36,31</b>		<b>27,19</b>		<b>118,64</b>		<b>789,00</b>		<b>246,30</b>		<b>0,22</b>		<b>0,26</b>		<b>24,46</b>		<b>230,57</b>		<b>88,63</b>		<b>308,33</b>		<b>5,15</b>	

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											
ПП	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											
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>11,22</b>		<b>15,01</b>		<b>79,36</b>		<b>474,35</b>		<b>79,28</b>		<b>0,08</b>		<b>0,23</b>		<b>3,31</b>		<b>224,27</b>		<b>53,57</b>		<b>224,82</b>		<b>1,33</b>	



НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

	белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>														
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
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	120,38	3,24
209**	Картофель в молоке	150	5,52	4,52	26,45	168,00	8,54	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
ГП	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
ТТКС№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>21,89</b>	<b>26,81</b>	<b>82,59</b>	<b>652,23</b>	<b>214,74</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>93,10</b>	<b>60,52</b>	<b>68,56</b>	<b>218,60</b>	<b>7,97</b>
			<i>всего (норма — не менее 500г)</i>											

<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>														
36**	Салат из свеклы 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	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
ТТКС№29	Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45	90	14,35	17,78	10,20	198,00	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19
207**	Макаронны 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	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
264**	Корейский 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**	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>33,96</b>	<b>35,57</b>	<b>111,79</b>	<b>789,00</b>	<b>215,50</b>	<b>0,32</b>	<b>0,50</b>	<b>22,97</b>	<b>304,62</b>	<b>125,14</b>	<b>431,46</b>	<b>7,15</b>
			<i>всего (норма — не менее 700г)</i>											

<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>														
ТТКС№20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,93	3,05
ГП	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
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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>18,24</b>	<b>17,75</b>	<b>59,30</b>	<b>451,00</b>	<b>51,67</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>11,74</b>	<b>292,53</b>	<b>98,05</b>	<b>402,43</b>	<b>5,41</b>
			<i>всего (норма — не менее 300г)</i>											

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ПОЛ: ДИВЧИК

	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	
Дополнительно в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-50	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12	
Из предоставленных пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (на основе — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-50	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8	
Итого получено (15% от суточной 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	