

УТВЕРЖДАЮ:
директор автономной некоммерческой организации
«Методический центр социального питания»
Ш.С.Нагучева



Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон:весна 2024г)
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

01.02.2024

МО Туапсинский район

Прем пищи	Код рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества/сут		
			белок	жир	углеводы	в ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	11**	Сыр поршиями	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,23	
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	5,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	262**	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	231**	Яблоки свежие	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 (норма — не менее 500г):	52,5	73,96	539,00	119,95	0,24	0,25	13,87	286,29	87,46	312,29	5,04		
	ИТОГО ЗАВТРАК		13,66	20,58	73,96	539,00	119,95	0,24	0,25	13,87	286,29	87,46	312,29	5,04	
	Обед (35% от суточной потребности в пище)	54**	Огурцы свежие	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	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94	
ГП/КФ41		Гуляш из говядины 50/50	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
210**		Пюре картофельное	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
236**		Компот из свежих плодов (яблоки)	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
ГП		Вафли «золотые мю»	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		всего (норма — не менее 700г):	785	116,46	117,39	734,60	58,64	0,34	0,37	28,30	124,08	103,07	402,47	7,07	
ИТОГО ОБЕД		19,16	16,46	117,39	734,60	58,64	0,34	0,37	28,30	124,08	103,07	402,47	7,07		
Полдник (15% от суточной потребности в пище)	ГП/КФ49	Оладьи с повидлом 130/20	6,75	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02	
	266**	Кашею с молоком	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
		всего (норма — не менее 300г):	10,83	8,71	48,15	344,82	42,88	0,26	0,38	2,14	167,22	65,39	289,30	2,50	
ИТОГО ПОЛДНИК		10,83	8,71	48,15	344,82	42,88	0,26	0,38	2,14	167,22	65,39	289,30	2,50		

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	А, ретинол/сут	В1, пант/сут	В2, пант/сут		С, пант/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-213	Кухарка консервированная	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19			
	ТТКС№44	Котлеты из куриного филе	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24			
	305*	Рис пропаренный	4,30	3,64	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51			
	ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	2,0	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	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
	242**	Кисель из черной смородины	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14			
		ИТОГО ЗАВТРАК всего (норма — не менее 500г):	18,16	10,49	103,68	594,79	19,12	0,14	0,16	25,71	79,83	102,60	269,78	3,16			
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из капустной капусты	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4		
		78**	Суп картофельный с горохом	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№46	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	8,00	16,90	26,82	398,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24		
ПП		Хлеб ржанно-пшеничный	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13			
ПП		Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
ПП		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	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	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
		Итого (норма — не менее 700г):	20,74	25,23	112,60	823,78	97,20	0,51	0,42	54,59	152,38	136,87	485,06	11,66			
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	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	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41		
	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
		Итого полдник всего (норма — не менее 300г):	7,72	10,05	32,63	285,00	69,00	0,11	0,25	11,44	188,53	33,85	199,80	3,10			

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	питьевых веществ)	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42		
		Сайда, тушеная в томате с овощами 5/4/5	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		
		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		
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,41	30,14	0,75			
		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		
		Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54		
		Итого завтрак	550	15,36	12,41	82,86	490,17	124,80	0,16	0,18	90,09	67,67	74,52	284,00	3,12		
		Обед (35% от суточной потребности)	вещств	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77
				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
				Котлеты из куриного филе	90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
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		
Хлеб ржано-пшеничный	30			2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
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		
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		
Итого обед	780			23,87	20,78	99,50	630,70	256,10	0,25	0,28	40,26	267,43	150,82	327,67	7,04		
Полдник (19% от суточной потребности)	питьевых веществ)			Макаронные 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
				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 полдник	350	13,30	11,80	50,20	360,70	73,70	0,13	0,39	1,44	366,00	39,00	280,00	0,97		

Примечания	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г				Липиды	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	клетчатка	крахмал				А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	144**	Омлет яичуральный	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78			
	115**	Хлопья кукурузные с молоком 140/20	5,17	4,74	13,34	126,00	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47			
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
	ГП	Пшеница	3,40	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	262**	Чай с лимоном	0,13	0,02	13,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36			
	всего (норма — не менее 500г):			25,45	31,38	76,10	697,18	369,35	0,15	0,76	4,87	309,37	50,65	421,98	4,05		
	ИТОГО ЗАВТРАК			25,45	31,38	76,10	697,18	369,35	0,15	0,76	4,87	309,37	50,65	421,98	4,05		
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54		
		62**	Борщ с капустой и картофелем	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23		
		179**	Плов из говядины 70/130	23,13	19,20	28,24	359,00	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13			
ГП		Хлеб пшеничный	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
270**		Напиток из плодов шиповника	0,61	0,25	18,69	79,00	88,20	0,02	0,06	90,00	19,20	3,10	3,10	0,58			
231**		Апельсины свежие	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
всего (норма — не менее 700г):			32,34	25,60	105,07	768,28	598,25	0,27	0,35	117,98	139,24	117,23	390,21	9,13			
ИТОГО ОБЕД			32,34	25,60	105,07	768,28	598,25	0,27	0,35	117,98	139,24	117,23	390,21	9,13			

Примечания	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г				Липиды	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
			белок	жир	клетчатка	крахмал											
Полдник (15% от суточной потребности)	ТТКС649	Оладьи с повидлом 130/20	6,7	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	1,5	44,05	164,74	2,02			
	386*	Кефир	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18			
	231**	Яблоки свежие	0,47	0,47	11,56	55,46	0,00	0,04	0,02	11,80	18,88	10,62	12,98	2,60			
всего (норма — не менее 300г):			12,39	10,14	49,33	372,28	54,48	0,31	0,53	13,62	249,88	79,87	339,72	4,80			
ИТОГО ПОЛДНИК			12,39	10,14	49,33	372,28	54,48	0,31	0,53	13,62	249,88	79,87	339,72	4,80			

Премия пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	4,52	7,29	127,00	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20	
	207**	Макаронные отпарные с маслом	150	5,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ГП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	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	
	всего (норма — не менее 500г):			750											
	ИТОГО ЗАВТРАК			24,59	21,67	90,31	608,00	3,15	14,15	12,08	318,03	71,79	225,57	5,61	
	Обед (35% 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	15,6	0,54
ТТК №47		Суп-лапша с курицей 200/25	225	3,05	8,9	12,52	124,8	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	30,08	0,52	
ТТК №27		Сайда, тушеная в томате с овощами 45/45	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57	
210**		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	1,01	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
54-6вн		Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17	
ГП		Варен «золотые мор»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
всего(норма — не менее 700г):			815												
ИТОГО ОБЕД			21,98	21,09	106,95	675,37	204,87	0,33	0,28	35,58	128,32	104,38	352,95	4,48	
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-1о	Омлет натуральный	150	10,57	16,00	3,20	210,18	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10
	ГП	Хлеб пшеничный	33	3,40	0,30	16,20	77,37	0,00	0,00	0,02	6,60	4,62	21,45	0,36	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	2,20	
	всего (норма — не менее 300г):			483											
ИТОГО ПОЛДНИК			17,97	16,80	61,20	466,55	183,00	0,11	0,46	11,02	165,08	48,08	258,89	5,34	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8		Наименование блюда										Минеральные вещества, мг/сут									
Прим. пищи	№ рецептура*	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			Железо								
			белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний		Фосфор							
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,4	35,53	36,55	18,08	1,02							
	ГТКС№41	Гуляш из говядины 50/50	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	138,42	2,30							
	303*	Каша вязкая гречневая	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	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	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33							
	264**	Кофейный напиток с молоком	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14							
	Итого завтрак		560	17,89	14,94	77,40	560,68	69,76	0,26	2,90	6,48	198,68	157,09	424,89	6,97						
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	0,45	3,6	1,4	40,00		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34						
		108*	Суп картофельный с клецками 150/50	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94						
		184**	Котлеты домашние 85/5	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24						
216**		Калюста тушеная свежая	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	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13							
ГП		Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55							
270**		Напиток из плодов шиповника	0,61	0,25	18,69	79,00	88,20	0,02	0,06	90,00	19,20	3,10	3,10	0,58							
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00							
Итого обед		960	30,76	40,87	105,70	916,50	272,44	3,36	14,37	125,75	420,37	109,21	369,93	8,99							
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		54-60	Яйцо отварное	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87						
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33							
	ГТКС№25	Чай с молоком	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41							
	231**	Апельсин свежий	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30							
	Итого полдник		380	8,90	12,54	32,30	310,72	109,20	0,12	0,34	6,33	112,40	35,47	196,50	3,91						

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9													
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	вещств)	потребности	суточной	потребности	пищевых	вещств)	потребности	суточной	потребности	пищевых	вещств)		
54-21з	54-21з	ТТК№45	ПП	ПП	261**	54-21з	ТТК№45	ПП	ПП	261**	54-21з		
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
Плов из курицы 70/130	200	12,40	9,36	33,45	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97
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
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
Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
Итого завтрак	570	17,25	10,27	72,11	527,80	45,72	0,09	0,18	1,70	90,09	65,31	259,07	3,47
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)													
54**	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
66**	225	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
ТТК№48	200	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20
ПП	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ПП	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
287**	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
242**	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**	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого обед	920	35,37	24,54	134,79	896,30	326,00	0,27	0,30	59,76	200,92	97,44	301,76	6,30
Ужин (15% от суточной потребности пищевых веществ)													
54-25к	150	5,30	5,4	28,70	184,5	26,4	0,05	0,15	0,61	149,00	28,00	134,00	0,42
10**	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02
ПП	30	3,10	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
236**	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
Итого полдник	390	8,64	13,08	72,54	434,50	66,40	0,05	0,20	1,51	171,58	37,34	160,90	1,71

Прем пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Медий	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	
	184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	207**	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
	ГП	Хлеб пшеничный	33	2,44	0,30	17,41	77,00	0,00	0,00	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	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	
	ГП	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		Итого (норма — не менее 300г):	833	26,91	32,97	89,97	763,00	3,27	14,14	18,37	306,22	71,38	239,40	8,57	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	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	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
ТТКС637		Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45	90	14,35	18,88	10,20	226,40	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19	
210**		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
ГП		Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
264**		Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
		Итого (норма — не менее 700г):	760	30,42	36,61	95,37	738,90	0,36	0,51	31,01	305,06	115,31	440,90	6,50	
Полдн (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ТТКС650	Сырники со сметаной 180/20	200	10,8	12,48	32,84	277	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
		ГП	Йогурт 2,5 %	150	4,20	3,76	16,66	117,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
		Итого (норма — не менее 300г):	350	15,00	16,24	49,50	394,00	0,36	0,31	1,74	266,53	89,05	390,83	3,21	

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, рт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335		2350	700	1,4	60	1100	1100	250	12	
	19,25	19,75	83,75		587,5	175	0,35	15	275	275	62,5	3	
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	19,91	19,35	80,96		582,25	103	3,38	19,75	255,25	84,26	340,6	5,01	

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, рт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335		2350	700	1,4	60	1100	1100	250	12	
	26,95	27,65	117,25		822,5	245	0,49	21	385	385	87,5	4,2	
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	26,94	26,30	112,55		782,50	232	3,16	53	249,52	118	388	7,4	

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, рт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335		2350	700	1,4	60	1100	1100	250	12	
	11,55	11,85	50,25		352,5	105	0,21	9	165	165	37,5	1,8	
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,11	11,82	51,75		369,90	69,28	0,31	8,24	199,17	52,95	249	3,27	