

СОГЛАСОВАНО:
Образовательное учреждение:
Ф.И.О. Руководителя:
Подпись руководителя:

МП

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации

«Комбинат социального питания»

Ш.С. Научева



Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Зима 2025) для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, 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 ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ ООШ № 22

МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ № 26, МБОУ ООШ № 28, МБОУ СОШ № 29

МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34

МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ ООШ № 38, МБОУ ООШ №39

01.10.25

МО Туапсинский округ

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)															
	ТП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	П1**	Сыр порезанный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	ТТКС№61	Блинчики со ступенчатым молоком 170/30	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
	ТП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36
	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 (норма — не менее 550г): 560													
ИТОГО ЗАВТРАК			24,03	23,27	115,23	687,20	39,00	0,27	0,26	0,33	306,36	58,47	279,43	2,83	
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокачанной 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 №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	ТТКС№77	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
	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
	ТП	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
	ТП	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
	236**	Компот из свежих плодов (яблок)	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
231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		всего(норма -не менее 800г): 1025													
ИТОГО ОБЕД			33,90	34,22	143,88	1 016,46	351,60	0,39	0,35	45,80	186,37	165,27	426,60	8,89	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	143**	Йогурт отарное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 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
	ТТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53
	231**	Апельсины свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,03	0,02	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
		всего (норма — не менее 350г): 430													
ИТОГО ПОЛДНИК			10,19	18,04	57,45	423,76	271,60	0,13	0,65	85,50	69,36	28,93	139,00	4,71	

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)																	
			54-133	Салат из свежих отварной	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
			318*	Филе птицы 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 припущенный	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 ассортименте	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
231**	Витамы	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60			
			всего (норма – не менее 350г/г)		725												
ИТОГО ЗАВТРАК				27,52	15,44	127,94	706,44	39,88	0,19	0,21	17,41	94,61	124,70	314,34	5,98		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
			ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
			78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
			ТТК№63	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
			207**	Макароны отварные с маслом	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
			ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
			ГП	Хлеб пшеничный	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	0,99	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			
			всего(норма – не менее 800г/г)		1100												
ИТОГО ОБЕД				42,09	38,52	144,33	1170,21	143,60	0,45	14,35	17,75	399,68	145,36	460,50	10,05		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
			ТТК№68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	8,95	9,60	20,89	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	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
			231**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21
			ГП	Печенье «Ангика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02
			всего(норма – не менее 250г/г)		376												
ИТОГО ПОЛДНИК				11,42	14,70	57,70	461,00	72,90	1,62	0,40	1,14	169,99	10,26	93,52	3,16		

Прием пищи		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	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)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71
	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
			всего (норма — не менее 550г):			650									
ИТОГО ЗАВТРАК			22,13	26,15	101,95	744,10	51,06	0,30	0,27	44,74	157,22	98,05	375,67	4,52	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
	ТТК №75	Чихобили 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	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	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 №74	Компот из абрикосов	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
			всего (норма — не менее 800г):			900									
ИТОГО ОБЕД			28,73	24,78	118,85	816,60	222,50	0,38	0,29	44,07	163,30	130,82	412,11	6,49	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			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
	ГП	Вафли «золотые морь»	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	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,04	0,02	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76
	231**	Апельсины свежие	350	всего (норма — не менее 350г):											
ИТОГО ПОЛДНИК			2,98	9,36	50,36	257,40	0,00	0,05	0,03	10,00	36,80	22,40	33,20	4,16	

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)				ПП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
				ТТК№67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
				207**	Макароны отварные с маслом	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
				ПП	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
				ПП	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
				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
ИТОГО ЗАВТРАК						625				767,21	64,77	0,32	0,25	8,17	92,17	81,55	296,34	7,36
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54-21з	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
				108*	Суп картофельный с клецками	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№75	Пров из говядины 85/165	250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
				ПП	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
				ПП	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 свежемороженых	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						870				1014,89	57,97	0,21	0,37	33,61	131,38	124,52	486,99	7,41
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТК№76	Блинчики со ступленным молоком 170/30	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
				386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
				всего (норма- не менее 350г):		400												
ИТОГО ПОЛДНИК						20,33		19,65	76,45	494,00	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29

[illegible]

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: СУББОТА																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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	
	ТТКС/75	Чахохоби 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	
	302*	Каша 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 ржано-пшеничный	24	1,92	0,29	11,76	53,28	0,00	0,04	0,02	0,00	10,82	11,30	36,17	0,90	
	ТТ1	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21	
	231**	Яблоки свежие	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	
				норма (норма – не менее 530г):												
				754	23,40	124,63	813,48	241,25	0,44	0,25	19,17	114,69	213,44	405,20	8,78	
				ИТОГО ЗАВТРАК												
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТ1	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
	207**	Макароны отварные с маслом	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	
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
	ТТ1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	ТТ1	Хлеб пшеничный	27	2,00	0,24	14,24	63,30	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28	
	ТТКС/74	Компот из абрикосов	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	
				норма (норма – не менее 800г):												
				200	6,00	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
				ИТОГО ОБЕД												
				1057	36,52	46,03	123,44	1 066,14	227,42	0,66	14,39	38,19	372,42	133,89	484,89	12,52
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ИТОГО ПОЛДНИК												
	ТТ1	Вафли «золотце море»	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	
	ТТ1	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	132	0,53	0,40	13,60	62,04	0,00	0,04	0,03	6,60	25,08	15,84	21,12	3,04	
				норма (норма – не менее 350г):												
				362			263,04	0,00	0,05	0,04	10,60	39,08	23,84	35,12	4,44	
				ИТОГО ПОЛДНИК												
				3,03	9,40	51,60										

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	143**	Яйцо отварное	40	4.80	4.00	0.30	56.60	100.00	0.03	0.18	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3.05	5.20	38.04	211.32	26.25	0.03	0.03	0.00	6.17	21.53	66.42	0.48
	ТП	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
	ТП	Батон пшеничный	40	4.40	1.74	34.80	157.20	0.00	0.06	0.00	0.00	11.40	7.80	0.00	0.72
	262**	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	2.40	4.40	0.36
	231**	Яблоки свежие	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 (норма — не менее 550г):			635	15.93	16.22	121.84	680.22	126.25	0.22	0.26	12.83	83.29	59.85	204.03	5.89

ИТОГО ЗАВТРАК

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-133	Салат из свежей отварной	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
	108*	Суп картофельный с клецками	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 №72	Рыбные палочки	100	11.16	14.65	16.67	266.00	22.50	0.07	0.06	0.30	24.88	26.62	162.20	0.71
	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
	ТП	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
	ТП	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
Всего (норма — не менее 800г):			900	0.14	0.14	25.09	102.60	0.00	0.00	0.02	0.81	12.76	4.63	3.96	0.85

ИТОГО ОБЕД

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №76	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	8.95	9.60	20.89	254.00	72.90	1.60	0.40	1.08	149.20	7.60	88.20	1.70
	ТТК №78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0.60	0.20	18.32	65.22	98.00	0.01	0.04	80.00	11.00	3.00	3.00	0.53
	231**	Апельсины свежие	110	0.44	0.33	11.33	51.70	0.00	0.03	0.02	5.50	20.90	13.20	17.60	2.53
Всего (норма — не менее 350г):			360	9.99	10.13	50.54	370.92	170.90	1.64	0.47	86.58	181.10	23.80	108.80	4.76

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7														
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
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
ТТКС№83	Тушиш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
302*	Каша 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
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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 (норма - не менее 550г):			650											
ИТОГО ЗАВТРАК			32,28	27,15	102,49	850,50	203,75	0,36	0,31	18,90	89,12	220,00	505,41	10,04

Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
веществ														
ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
72**	Рассольник ленинградский	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
ТТКС№67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
207**	Макароны отварные с маслом	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
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
ГП	Хлеб пшеничный	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
ТТКС№74	Компот из абрикосов	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**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
всего(норма - не менее 800г):			1000											
ИТОГО ОБЕД			31,34	38,46	156,29	1090,41	197,52	0,49	0,36	47,90	135,57	160,98	410,67	9,53

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02
ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
231**	Яблоки свежие	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
всего (норма - не менее 350г):			356											
ИТОГО ПОЛДНИК			8,52	11,42	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	2,02

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: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр полумякий	10	2.32	2.95	0.00	36.00	26.00	0.00	0.03	0.07	88.00	3.50	50.00	0.10
	10**	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.00	20.00	0.00	0.01	0.00	1.20	0.00	1.50	0.01
	ТТК №80	Запеканка 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
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	25	2.00	0.30	13.75	55.50	0.00	0.04	0.03	0.00	11.27	11.77	37.68	0.94
	ТП	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.27	16.80	75.00	0.00	0.00	0.02	0.00	6.00	4.20	19.50	0.33
	262**	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	2.40	4.40	0.36
231**	Йогурт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	0.00	0.00	2.50	12.78	2.16	3.96	0.36	
		всего (норма- не менее 550г): 570													
ИТОГО ЗАВТРАК				32.91	26.97	84.40	678.50	107.38	0.12	0.44	5.75	402.25	62.43	466.24	3.14
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых вещств	54-21з	Кукуруза консервированная	100	2.00	0.33	10.17	52.17	1.20	0.02	0.03	1.92	36.67	11.33	35.00	0.32
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5.52	8.62	12.78	168.86	119.29	0.05	0.04	0.49	27.92	10.44	37.64	0.64
	318*	Филе птицы 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 припущенный	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
	ТП	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
	ТП	Хлеб пшеничный	43	3.30	0.39	24.00	107.50	0.00	0.00	0.03	0.00	8.60	6.02	27.95	0.47
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	
ТП	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	
		всего (норма — не менее 800г): 1118													
ИТОГО ОБЕД				39.27	26.07	151.69	998.67	159.24	0.22	14.22	5.06	381.93	107.81	369.75	5.97
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	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
	ТТК№77	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
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	32	2.56	0.38	15.68	71.00	0.00	0.05	0.03	0.00	14.42	15.06	48.22	1.21
	ТП	Хлеб пшеничный	41	3.15	0.37	22.96	102.50	0.00	0.00	0.03	0.00	8.20	5.74	26.65	0.45
	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 (норма- не менее 350г): 473												
ИТОГО ПОЛДНИК				22.92	19.43	72.23	533.90	203.75	0.14	0.14	17.74	87.87	101.28	249.97	3.73

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: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	ТТКС№82	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
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	27	2,16	0,32	13,23	59,94	0,00	0,05	0,03	0,00	12,17	12,71	40,69	1,02
	ТП	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
	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
ТП	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	
		всего (порция не менее 350г)		792											
		ИТОГО ЗАВТРАК		33,78	26,30	104,36	829,76	9,98	0,20	14,26	29,35	341,72	109,43	337,07	8,74
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	75*	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
	66**	Щи из свежей капусты 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**	Терфтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	302*	Каша 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
	ТП	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
ТП	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	
ТП	Сок яблочный 0,2 в промывленной 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	
		всего (порция не менее 800г):		945											
		ИТОГО ОБЕД		30,85	22,05	153,79	970,19	184,17	0,45	4,55	28,55	205,04	296,43	534,08	12,79
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	144**	Омлет натуральный	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
	ТП	Хлеб ржано-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
	ТП	Хлеб пшеничный	23	1,76	0,21	12,88	57,50	0,00	0,00	0,02	0,00	4,60	3,22	14,95	0,25
	ТТКС№63	Чай с молоком	200	3,64	1,36	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41
	ТП	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
		всего (порция не менее 350г)		477											
		ИТОГО ПОЛДНИК		29,24	35,68	59,52	689,94	639,24	0,15	1,12	1,77	243,82	53,27	564,36	5,76

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: 10																		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)																		
	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
	ТТК№77	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			
	207**	Макароны отварные с маслом	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			
	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	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			
	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50			
			всего (норма — не менее 530г)			620												
			ИТОГО ЗАВТРАК			29,08	26,17	103,10	740,74	110,30	0,22	0,23	80,12	105,69	125,66	293,81	5,37	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)																		
	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			
	78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05			
	ТТК№48	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51			
	ГП	Хлеб пшеничный	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 свежемороженых	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			
	Булочка слоеная	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51				
			ИТОГО ОБЕД			920	40,82	37,39	145,78	1 006,24	475,02	0,41	0,22	53,76	193,58	114,77	342,29	5,68
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых вещств)																		
	ТТК№61	Ванилики со стухшим молоком 170/30	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			
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36			
		всего (норма- не менее 350г)			400													
		ИТОГО ПОЛДНИК			14,66	14,67	83,65	456,00	0,00	0,23	0,21	3,02	171,92	50,32	206,03	2,45		

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: СУББОТА																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	54-13з	Салат из свежих отварной	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		
	173**	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	16,31	2,59	220,00	0,00	0,06	0,13	1,90	12,25	23,02	166,06	2,43		
	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		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,09	0,02	12,11	24,65	18,50	57,73	0,67		
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,22	14,00	62,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28			
262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36			
	всего (норма — не менее 530г):		625				628,70	29,69	0,33	0,32	42,44	132,47	98,72	384,35	6,11		
ИТОГО ЗАВТРАК				24,64	27,05	73,82											
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70		
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64		
	ТТК№67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60		
	305*	Рис припущенный	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	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,02	0,01	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40		
	ГП	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,25	15,68	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,60	3,92	18,20	0,31		
ГП	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			
ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,02	3,33	11,67	6,67	11,67	1,02			
	всего (норма — не менее 800г):		929														
ИТОГО ОБЕД				32,22	43,19	139,00	1 042,40	198,04	0,37	0,26	18,19	103,57	105,61	399,72	8,68		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	ТТК№68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	8,95	9,60	20,89	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70		
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48		
	231**	Апельсины свежие	122	0,49	0,37	12,57	57,34	0,00	0,04	0,02	6,10	23,18	14,64	19,52	2,81		
		всего (норма- не менее 350г):		372													
ИТОГО ПОЛДНИК				13,52	13,51	51,04	429,34	97,30	1,69	0,60	8,76	324,60	43,58	232,28	4,98		

СЕЗОН:Зима		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ЗАВТРАК									
		Пищевая ценность, г			Витамины		Минеральные вещества,мг/сут						
		белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	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 (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20		90	92	383	2720	900	1.4	1.6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от сумочной нормы)по СанПиН 2.3.2.4.3590-20		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 сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней		27.51	25.73	104.96	752.85	141.79	0.27	1.86	24.71	193.30	114.45	370.05	6.52

СЕЗОН: Зима		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ОБЕД										
	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 (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (факт) — 35% от сумочной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	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 сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	34,50	35,64	141,70	1 023,18	201,69	0,41	4,19	36,55	219,11	148,11	447,52	8,99		

СЕЗОН: Зима		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ПОЛДНИК								
	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 (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полюдная — 15% от сумочной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20)	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Итого: полдник (15% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	13,71	16,58	58,73	431,37	134,47	0,51	2,70	19,48	207,90	39,08	189,69	3,73