



С. Корбуун



УТВЕРЖДАЮ:
Министр образования и науки
Республики Тыва
Ш.С.Пануочера

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: весна 2024г)
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОБЗ, ниваланды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)

Общественные учреждения: МБОУ "Школа № 1", МБОУ "СОШ № 2", МБОУ "СОШ № 3", МБОУ "СОШ № 4", МБОУ "СОШ № 5", МБОУ "СОШ № 6",
МБОУ "СОШ № 7", МБОУ "СОШ № 8", МБОУ "СОШ № 9", МБОУ "СОШ № 10", МБОУ "СОШ № 11", МБОУ "СОШ № 12", МБОУ "СОШ № 13",
МБОУ "СОШ № 14", МБОУ "СОШ № 15", МБОУ "СОШ № 16", МБОУ "СОШ № 17", МБОУ "СОШ № 18", МБОУ "СОШ № 19", МБОУ "СОШ № 20", МБОУ "СОШ № 21",
МБОУ "СОШ № 22", МБОУ "СОШ № 23", МБОУ "СОШ № 24", МБОУ "СОШ № 25", МБОУ "СОШ № 26", МБОУ "СОШ № 27", МБОУ "СОШ № 28", МБОУ "СОШ № 29",
МБОУ "СОШ № 30", МБОУ "СОШ № 31", МБОУ "СОШ № 32", МБОУ "СОШ № 33", МБОУ "СОШ № 34", МБОУ "СОШ № 35", МБОУ "СОШ № 36",
МБОУ "СОШ № 37", МБОУ "СОШ № 38", МБОУ "СОШ № 39", МБОУ "СОШ № 40", МБОУ "СОШ № 41", МБОУ "СОШ № 42", МБОУ "СОШ № 43", МБОУ "СОШ № 44",
МБОУ "СОШ № 45", МБОУ "СОШ № 46", МБОУ "СОШ № 47", МБОУ "СОШ № 48", МБОУ "СОШ № 49", МБОУ "СОШ № 50"

01.02.2024
МО Туулсинский район

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность в ккал			Витамины			Минеральные вещества/сут			
			белок	жир	углевода	белок	жир	углевода	белок	жир	углевода	А, ретинол	В1, пант.	В2, пант.	С, аскор.	Кальций	Магний	Фосфор
Завтрак (25% от суточной потребности)	11**	Сыр поршани	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	0,02				
	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 ржаной-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34	0,00	0,03	0,02	0,00	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	0,00	2,83	14,20	4,40	0,36				
	231**	Яблока 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 (порция — не менее 500г):	13,66	20,58	73,96	539,00	119,95	0,24	0,25	13,87	286,29	87,46	312,29	3,04				
		ИТОГО ЗАВТРАК																
	Обед 35% от суточной потребности	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 яйцами 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/КМ/М1		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 ржаной-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		Варен «желтые» медь	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 (порция — не менее 700г):	19,16	16,46	117,39	734,60	58,64	0,34	0,37	28,39	124,08	103,07	402,47	7,07				
		ИТОГО ОБЕД																
Полдник (15% от суточной потребности)	ГП/КМ/М1	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				
	206**	Кисель 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 (порция — 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																	

Прочие виды	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Аскорбиновая кислота	В1, мг/сут	В2, мг/сут	Салicyт	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-213	Клецки консервированные	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
	ТТКС№4	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
	305*	Рис пропаренный	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
	П1	Хлеб ржаного-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
	П1	Хлеб пшеничный	30	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**	Клецки 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
		ИТОГО ЗАВТРАК всего (норма — не менее 500г):	550	18,16	10,49	103,68	594,79	19,12	0,14	0,16	25,71	79,83	102,60	209,78	3,16

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Аскорбиновая кислота	В1, мг/сут	В2, мг/сут	Салicyт	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из мясной капусты	60	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	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№46	Жаркое по-домашнему (винница) 70/130	200	8,00	16,90	26,82	398,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
	П1	Хлеб ржаного-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13
	П1	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,09	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	П1	Сов. 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	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	840												
		ИТОГО ОБЕД	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)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Аскорбиновая кислота	В1, мг/сут	В2, мг/сут	Салicyт	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	3*	Буtterbrot 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	200	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	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
	<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	350													
	ИТОГО ПОЛДИК	7,72	10,05	32,63	285,00	69,00	0,11	0,25	11,44	188,53	33,85	199,80	3,10		

Прем. пшш	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-60	Яйцо отварное	40	4,8		0,3	56,6	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87	
	ТТК №21	Запеканка из творога	150	8,30	12,93	9,13	210	51,15	0,06	0,3	0,293	32,00	291	0,86	
	ГП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	0,00
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,01	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
	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**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		всего (норма — не менее 500г)	560	20,74	23,52	58,42	499,60	133,55	0,19	0,68	11,69	417,79	74,81	526,64	5,15
		ИТОГО ЗАВТРАК													
	Обед (35% от суточной потребности)	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
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*		Чаша пшеничная	90	7,02	6,84	5,76	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
303*		Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
ГП		Хлеб ржаной-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
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
241**		Компот из смесей 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
ГП		Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего (норма — не менее 700г)	980	25,58	25,92	120,92	826,80	134,61	0,23	14,17	15,76	370,74	105,38	270,80	5,74
		ИТОГО ОБЕД													
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	Печенье «Сердце Кубин»	51	3,08	5,1	37,74	209,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		всего (норма — не менее 300г)	301	7,68	9,16	64,70	373,10	15,00	0,08	0,02	5,90	205,00	34,50	158,50	2,46
	ИТОГО ПОЛДНИК														

Прекл. пиши	№ рецептур*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Апрт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	Са, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	питьевых веществ)	306*	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	
		ТТКС №27	Салат, тушеный в томате с опятами 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 пропаренный	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 ржанно-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	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
		ТТКС №50	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	
		ТТКС №50	Чай с шиповником	550													
				всего/порция - не менее 300г/)													
				Итого завтрак		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	36**	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
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 №4	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	
216**	Каша кукурузная с маслом			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 ржанно-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	
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 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	
				всего/порция - не менее 700г/)													
				Итого обед		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)			54-40	Макаронные отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100
		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/порция - не менее 300г/)													
		Итого полдник		13,30	11,80	50,20	360,70	73,70	0,13	0,39	1,44	366,00	39,00	280,00	0,97		

Принят пища	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
Занят (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5% жирности (1шт)	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
	ГП	Бананики со стухшим молоком 130/20	150	8,15	7,31	24,00	190,00	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	ГП	Каша пшеничная вязкая	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
Занят (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Каша с молоком	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
	ГП	Яблоки свежие	610	19,05	15,28	82,77	542,54	39,40	0,31	0,37	12,62	478,51	92,98	448,78	4,73
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	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 фасолью	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
	187**	Пюре из картофеля (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	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
	ГП	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
	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	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
	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
	ГП	Сметана (норма не менее 70%)	960	29,18	25,93	127,18	819,72	148,90	0,48	0,38	24,35	386,65	139,28	539,78	7,16
	ИТОГО ОБЕД														
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Сырники со сметаной 130/20	150	8,1	9,36	24,64	207,75	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29
	ГП	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
	ГП	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	ГП	Всего (норма не менее 300г)	430	8,63	9,73	56,97	357,35	27,50	0,28	0,27	27,23	99,50	66,93	210,75	4,72
ИТОГО ПОЛДНИК															

Презн пиши	№ генерури*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Зантрак (25% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 4,5/4,5	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**	Макаронные отарыше 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 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	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,02	0,00	4,20	19,50	6,00	19,50	0,33	
	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	1,00	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	1,4	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			всего (норма — не менее 500г)	750	24,59	21,67	90,37	608,00	29,66	3,15	14,15	12,08	318,03	71,79	228,57	5,61
			ИТОГО ЗАВТРАК													
	Обеск 35% от суточной потребности	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,3	8,4	12	15,6	0,54
ГП		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	8,54	30,08	0,52	
ГП		Салат, 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	
210**		Пюре картофельное	150	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 ржаной-пшеничный	30	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	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	
54-60г		Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17	
ГП		Вареное «золотое яблоко»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			всего (норма — не менее 700г)	815	21,98	21,09	106,95	675,37	204,87	0,33	0,28	35,58	128,32	104,38	352,95	4,48
			ИТОГО ОБЕД													
Полдник (15% от суточной потребности)	54-16	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	0,00	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	0,02	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	9,00	11,00	2,20	
			всего (норма — не менее 300г)	483	17,97	16,80	61,20	466,55	183,00	0,11	0,46	11,02	165,08	48,08	258,89	5,34
		ИТОГО ПОЛДНИК														

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8		Наименование блюда										Минеральные вещества, мг/сут				
Примечание	№ рецептур*	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
			белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут						
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,4	35,53	36,55	18,08	1,02		
	ТТК№41	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	303*	150	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	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	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		
	264**	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		
	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)	106**	60	0,45	3,6	1,4	40,00		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34	
		108**	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94	
		184**	90	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**		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		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		
ГП		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		
270**		180	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		200	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	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87	
	1*	40	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33		
	ТТК№25	200	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**	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
	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	

есско (норма — не менее 300г)
есско (норма — не менее 700г)

Категория	Вид	Единица	Количество	Цена	Сумма	Вид	Единица	Количество	Цена	Сумма	Вид	Единица	Количество	Цена	Сумма	Вид	Единица	Количество	Цена	Сумма
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-213	Кукуруза консервированная	60	1,20	72,00	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19					
	ТТК№45	Плов из курицы 70/130	200	12,40	2480,00	33,45	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97					
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,36	27,20	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	66,60	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33					
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	14,00	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	9787,50	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)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	39,60	2,28	13,20	79,80	0,036	0,024	10,50	8,40	12	15,60	0,54				
		66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 200/225	225	1,42	322,50	6,32	70	112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66				
		ТТК№48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	3560,00	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20				
		ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	61,20	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	185,00	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55					
287**		Ватрушка с творогом	75	9,22	691,50	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90					
242**		Копель из черной смородины	180	0,13	23,40	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13					
231**		Яблока свежие	100	0,40	40,00	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	12479,00	134,79	896,30	326,00	0,27	0,30	59,76	200,92	97,44	301,76	6,30					
Полдник (15% от суточной потребности)		54-23к	Каша овсяная молочная рисовая	150	5,30	795,00	28,70	184,50	26,40	0,05	0,15	0,61	149,00	28,00	134,00	0,42				
	10**	Молоко стерилизованное	10	0,08	0,80	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3	0,02					
	ГП	Хлеб пшеничный	30	3,10	93,00	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33					
	236**	Компот из свежих плодов (яблочный)	200	0,16	32,00	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	12600,00	72,51	454,50	66,40	0,05	0,20	1,51	171,58	37,34	160,90	1,71				

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол, мкг	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) 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 (завтрак) — 25% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	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	0,8	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, ретинол, мкг	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) 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 (обед) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	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	0,64	3,16	53	249,52	118	288	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, ретинол, мкг	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) 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 (полдник) — 15% от суточной 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 полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,11	11,82	51,75	369,90	69,28	0,18	0,31	8,24	199,17	57,95	249	3,27	