

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



УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Ш.С.Нагучева



**Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 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 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

30.09.2024
МО Туапсинский район

| 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) | ГП | Сыр Дружба 1 шт | 17,5 | 1,50 | 4,90 | 0,56 | 52,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ТТК№61 | Блинчики со сгущенным молоком 130/20 | 150 | 9,10 | 8,35 | 43,02 | 262,05 | 0,00 | 0,17 | 0,16 | 0,14 | 118,29 | 35,94 | 151,22 | 1,57 |
| | ГП | Батон пшеничный | 30 | 3,30 | 1,31 | 24,60 | 117,90 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 3,90 | 0,00 | 0,54 |
| | 261** | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,18 | 9,01 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,85 | 1,26 | 2,52 | 0,21 |
| | 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 |
| <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | | | <i>577,5</i> | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 19,96 | 21,13 | 86,59 | 588,80 | 0,00 | 0,22 | 14,16 | 2,17 | 376,69 | 48,10 | 171,74 | 3,32 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 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 |
| | ТТК №47 | Суп-лапша с курицей 200/25 | 225 | 4,42 | 6,90 | 37,78 | 135,09 | 97,60 | 0,04 | 0,03 | 0,40 | 22,84 | 8,54 | 30,08 | 0,52 |
| | 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 | 129,38 | 3,24 |
| | 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 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 | 40 | 2,96 | 0,36 | 21,10 | 93,78 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | 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 |
| | ГП | Вафли «золотце мой» | 15 | 1,80 | 0,30 | 14,55 | 55,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | <i>всего(норма -не менее 700г)</i> | | | <i>790</i> | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 28,07 | 34,29 | 149,42 | 903,97 | 160,52 | 0,41 | 0,33 | 20,96 | 146,92 | 97,36 | 359,36 | 7,13 |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ТТК№58 | Горячий бутерброд с сыром и помидорами | 50 | 6,40 | 9,6 | 13,9 | 194,4 | 72,9 | 1,6 | 0,4 | 1,08 | 149,2 | 7,6 | 88,2 | 1,7 |
| | 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** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 |
| | <i>всего (норма — не менее 300г):</i> | | | <i>350</i> | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 10,88 | 13,54 | 41,28 | 359,40 | 97,30 | 1,68 | 0,61 | 7,66 | 320,42 | 40,94 | 228,76 | 4,48 |

| Прием пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | |
|---|---|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | белок | жир | углевод ы | | А, ретинол /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) | 75* | Икра свекольная | 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 |
| | 189** | Фрикадельки из говядины в соусе 45/45 | 90 | 7,77 | 7,42 | 7,29 | 127 | 11,25 | 0,04 | 0,06 | 1,58 | 20,16 | 13,06 | 84,26 | 1,20 |
| | 303* | Каша вязкая гречневая | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 6,72 | 34,16 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 35 | 2,59 | 0,32 | 17,19 | 82,06 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 7,00 | 4,90 | 22,75 | 0,39 |
| | 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 |
| | 231** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 2,00 | 7,00 | 4,00 | 7,00 | 1,40 |
| | ИТОГО ЗАВТРАК всего (норма — не менее 500г): | | | 655 | 19,12 | 13,45 | 95,24 | 588,90 | 49,01 | 0,23 | 2,70 | 10,98 | 101,15 | 147,95 | 284,98 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 45* | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,78 | 1,95 | 3,87 | 36,24 | 122,25 | 0,01 | 0,01 | 10,25 | 14,98 | 9,05 | 16,98 | 0,28 |
| | 108* | Суп картофельный с клецками 150/50 | 200 | 2,85 | 3,67 | 15,03 | 115 | 16,84 | 0,08 | 0,06 | 4,6 | 26,72 | 20,28 | 57,78 | 0,94 |
| | ТТК№46 | Жаркое по -домашнему (свинина) 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 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,36 | 10,08 | 51,00 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 13,51 | 14,11 | 45,21 | 1,13 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,36 | 21,10 | 93,78 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | 54-7хн | Компот из красной смородины | 180 | 0,27 | 0,09 | 7,60 | 31,80 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,60 | 7,70 | 7,30 | 0,32 |
| | 231** | Апельсины свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 2,75 | 0,03 | 0,02 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 |
| | <i>всего(норма -не менее 700г)</i> | | | 810 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | 17,30 | 23,63 | 94,80 | 772,82 | 144,59 | 0,41 | 0,40 | 70,49 | 121,01 | 126,43 | 455,76 | 9,65 | |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 182 | Каша вязкая молочная рисовая 150/10 | 160 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161 | 20 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 4,70 | 16,40 | 50,60 | 0,36 |
| | 11** | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54 | 39,00 | 0,005 | 0,045 | 0,11 | 132,00 | 5,25 | 75,00 | 0,15 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 28 | 2,07 | 0,25 | 13,75 | 65,64 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 5,60 | 3,92 | 18,20 | 0,31 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 6,72 | 34,16 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| | 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 |
| | <i>всего (норма- не менее 300г)</i> | | | 423 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | 9,39 | 9,04 | 77,32 | 428,80 | 59,00 | 0,06 | 0,12 | 1,01 | 165,49 | 40,12 | 178,34 | 2,51 | |

| Прием 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, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |
| НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 144** | Омлет натуральный | 150 | 15,14 | 22,86 | 2,76 | 276,00 | 343,22 | 0,08 | 0,52 | 0,24 | 112,30 | 18,90 | 249,06 | 2,78 |
| | ТТК№68 | Хлопья кукурузные с молоком 140/20 | 160 | 5,17 | 4,74 | 19,64 | 236,70 | 26,13 | 0,07 | 0,22 | 1,80 | 174,87 | 23,75 | 142,52 | 0,47 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 22 | 1,63 | 0,20 | 10,80 | 51,58 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 4,40 | 3,08 | 14,30 | 0,24 |
| | ГП | Пряники | 34 | 2,05 | 3,40 | 25,16 | 139,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 264** | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,35 | 45,00 | 18,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,20 | 12,60 | 81,00 | 0,13 |
| | <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | | | 546 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 26,83 | 33,61 | 72,71 | 748,68 | 387,35 | 0,19 | 0,90 | 3,21 | 404,77 | 58,33 | 486,88 | 3,62 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ГП | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,62 | 47,00 | 0,01 | 0,01 | 0,04 | 4,5 | 24 | 9,00 | 22,5 | 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 |
| | ТТК№41 | Гуляш из говядины 50/50 | 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* | 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 | 117,23 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 |
| | 54-7хн | Компот из абрикосов | 180 | 0,27 | 0,09 | 7,60 | 31,80 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,60 | 7,70 | 7,30 | 0,32 |
| | 231** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| <i>всего (норма — не менее 700г):</i> | | | 870 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 17,72 | 19,75 | 95,83 | 683,53 | 149,36 | 0,27 | 0,29 | 36,42 | 120,77 | 109,52 | 395,08 | 6,68 |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ТТК№64 | Макаронные отварные с сыром | 150 | 13,2 | 6,8 | 29,7 | 207,7 | 33,7 | 0,05 | 0,05 | 0,04 | 126 | 11 | 100 | 0,77 |
| | 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 |
| | 261** | 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 |
| | 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 300г):</i> | | | 480 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 15,89 | 7,57 | 64,74 | 365,04 | 33,70 | 0,08 | 0,09 | 5,07 | 161,95 | 28,60 | 138,30 | 3,63 |

| Прим пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | |
|---|--------------|--|---------------------------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | белок | жир | углеводы | | А, мкг/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |
| НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности пищевых 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 |
| | ТТК №59 | Рыбные палочки | 100 | 11,00 | 13,40 | 17,80 | 236,00 | 733,20 | 0,05 | 0,08 | 4,37 | 23,99 | 30,38 | 44,52 | 1,06 |
| | 305* | Рис припущенный | 150 | 3,64 | 4,30 | 36,67 | 199,95 | 18,40 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 2,42 | 19,01 | 60,60 | 0,51 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 6,72 | 34,16 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 1,61 | 12,67 | 40,40 | 0,40 |
| | 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 |
| | ТТК №50 | Чай с шиповником | 200 | 0,80 | 0,20 | 16,70 | 66,70 | 98,00 | 0,01 | 0,06 | 80,00 | 12,22 | 3,33 | 3,33 | 0,56 |
| | | | <i>всего (норма - не менее 500г):</i> | <i>560</i> | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК | | 20,75 | 20,04 | 97,19 | 642,33 | 858,00 | 0,14 | 0,20 | 90,19 | 60,59 | 81,70 | 205,15 | 3,28 |
| Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ) | 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 |
| | ТТК №44 | 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 |
| | 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 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 | 24,55 | 117,23 | 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 |
| | | | <i>всего (норма - не менее 700г):</i> | <i>780</i> | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ОБЕД | | 23,82 | 20,72 | 103,97 | 654,93 | 150,90 | 0,34 | 0,32 | 32,69 | 221,23 | 147,59 | 354,05 | 6,83 |
| ПОЛДНИК (12% от суточной потребности пищевых веществ) | 3* | Зутерброд 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 |
| | 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** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 12,20 | 0,03 | 0,09 | 0,79 | 76,11 | 10,67 | 62,28 | 0,24 |
| | | | <i>всего (норма - не менее 300г):</i> | <i>350</i> | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ПОЛДНИК | | 10,28 | 12,24 | 42,21 | 322,00 | 95,60 | 0,13 | 0,34 | 2,48 | 367,53 | 41,46 | 282,84 | 1,21 |

| Прием 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, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |
| НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ГП | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,62 | 47,00 | 0,01 | 0,01 | 0,04 | 4,5 | 24 | 9,00 | 22,5 | 0,42 |
| | 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 | 129,38 | 3,24 |
| | 207** | Макароны 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 | 20 | 1,36 | 0,24 | 6,72 | 34,16 | 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 |
| | 261** | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,18 | 9,01 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,86 | 1,26 | 2,52 | 0,21 |
| | | | ИТОГО ЗАВТРАК | | 21,88 | 29,32 | 73,19 | 637,16 | 56,81 | 0,26 | 0,19 | 5,13 | 68,09 | 63,83 | 241,21 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления 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 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 |
| | ТТК№67 | Плов из говядины 70/130 | 200 | 23,13 | 19,20 | 39,60 | 448,00 | 262,00 | 0,09 | 0,14 | 1,80 | 19,40 | 42,89 | 223,20 | 2,81 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,36 | 10,08 | 51,00 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 13,51 | 14,11 | 45,21 | 1,13 |
| | ГП | Батон пшеничный | 40 | 4,40 | 1,74 | 30,80 | 157,20 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 11,40 | 7,80 | 0,00 | 0,72 |
| | 54-13нх | Напиток из шиповника с сахаром | 180 | 0,54 | 0,18 | 13,68 | 58,70 | 88,20 | 0,01 | 0,04 | 72,00 | 9,90 | 2,70 | 2,70 | 0,48 |
| | 231** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | <i>всего (норма - не менее 700г):</i> | 810 | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ОБЕД | | 36,11 | 29,10 | 122,98 | 931,32 | 447,40 | 0,40 | 0,29 | 90,35 | 119,88 | 105,57 | 361,97 | 7,18 |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ТТК№61 | Блинчики со сгущенным молоком 130/20 | 150 | 9,10 | 8,35 | 43,02 | 262,05 | 0,00 | 0,17 | 0,16 | 0,14 | 118,29 | 35,94 | 151,22 | 1,57 |
| | 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 |
| | | <i>всего (норма - не менее 300г)</i> | 350 | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ПОЛДНИК | | 14,90 | 13,35 | 51,02 | 362,05 | 40,00 | 0,25 | 0,50 | 1,54 | 358,29 | 63,94 | 331,22 | 1,77 |

| Прием пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | |
|---|---------------------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | белок | жир | углеводы | | А, мг/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |
| НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ГП | Йогурт 2.5 % жирности | 125 | 3,75 | 3,12 | 19,37 | 120,60 | 15,00 | 0,05 | 0,00 | 0,90 | 186,00 | 22,50 | 142,50 | 0,16 |
| | ТТК№61 | Блинчики со стуженным молоком 130/20 | 150 | 9,10 | 8,35 | 43,02 | 262,05 | 0,00 | 0,17 | 0,16 | 0,14 | 118,29 | 35,94 | 151,22 | 1,57 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,48 | 0,18 | 9,82 | 46,89 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 3,90 | 0,00 | 0,36 |
| | 266** | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,20 | 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 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| | <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | | | 575 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 18,40 | 15,23 | 97,83 | 582,74 | 36,96 | 0,33 | 0,34 | 12,46 | 462,99 | 90,55 | 416,83 | 4,72 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 75* | Икра свекольная | 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 №47 | Суп-лапша с курицей 200/25 | 225 | 4,42 | 6,90 | 37,78 | 135,09 | 97,60 | 0,04 | 0,03 | 0,40 | 22,84 | 8,54 | 30,08 | 0,52 |
| | 187** | Тефтели мясные (говядина) 60/30 | 90 | 7,54 | 7,90 | 8,16 | 134,00 | 11,70 | 0,04 | 0,07 | 2,80 | 33,90 | 15,00 | 93,14 | 1,20 |
| | 303* | Каша пшеничная вязкая | 150 | 4,00 | 5,00 | 23,94 | 157,50 | 0,00 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 10,97 | 29,90 | 85,47 | 0,98 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 2,45 | 0,43 | 12,10 | 61,49 | 0,00 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 16,22 | 16,94 | 54,25 | 1,35 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,36 | 21,10 | 93,78 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | 54-7хн | Компот из абрикосов | 180 | 0,27 | 0,09 | 7,60 | 31,80 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,60 | 7,70 | 7,30 | 0,32 |
| | 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 | Печенье «Кубаночка» | 30 | 2,5 | 4 | 21 | 130 | 0 | 0,022 | 0 | 0 | 14,5 | 10 | 45 | 1,02 |
| | <i>всего (норма - не менее 700г):</i> | | | 1011 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 30,95 | 29,74 | 166,99 | 1007,84 | 170,61 | 0,38 | 3,05 | 29,60 | 390,55 | 158,23 | 539,32 | 7,05 |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ТТК№58 | Горячий бутерброд с сыром и помидорами | 50 | 6,40 | 9,6 | 13,9 | 194,4 | 72,9 | 1,6 | 0,4 | 1,08 | 149,2 | 7,6 | 88,2 | 1,7 |
| | 262** | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 13,60 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 |
| | 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 300г):</i> | | | 350 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 6,93 | 9,92 | 37,80 | 303,40 | 72,90 | 1,63 | 0,42 | 8,91 | 182,40 | 22,00 | 108,60 | 4,36 |

| Прием пищи | № рецептура* | 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 |
| НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ГП | 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 |
| | ТТК№44 | 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 |
| | 207** | Макароны 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 | 20 | 1,36 | 0,24 | 6,72 | 34,16 | 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 | 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 |
| всего (норма — не менее 500г): | | | 530 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 20,32 | 13,26 | 86,60 | 502,16 | 18,41 | 0,17 | 0,15 | 8,66 | 82,87 | 108,53 | 251,51 | 5,11 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 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 |
| | 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 |
| | ТТК №59 | Рыбные палочки | 100 | 11,00 | 13,40 | 17,80 | 236,00 | 50,00 | 0,05 | 0,12 | 1,71 | 11,03 | 20,72 | 149,45 | 2,19 |
| | 305* | Рис прилушенный | 150 | 3,64 | 4,30 | 36,67 | 199,95 | 18,40 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 2,42 | 19,01 | 60,60 | 0,51 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,36 | 10,08 | 51,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,36 | 21,10 | 93,78 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | 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 |
| | всего (норма - не менее 700г): | | | 760 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 22,87 | 22,65 | 129,29 | 812,83 | 203,72 | 0,14 | 0,24 | 12,05 | 112,46 | 88,74 | 321,83 | 4,92 |
| Полдник (15% от суточной потребности в пищевых веществах) | 144** | Омлет натуральный | 150 | 15,14 | 22,86 | 2,76 | 276,00 | 343,22 | 0,08 | 0,52 | 0,24 | 112,30 | 18,90 | 249,06 | 2,78 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 35 | 2,59 | 0,32 | 17,19 | 82,06 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 7,00 | 4,90 | 22,75 | 0,39 |
| | 54-7хн | Компот из красной смородины | 200 | 0,30 | 0,10 | 8,44 | 35,33 | 3,06 | 0,01 | 0,01 | 24,00 | 9,56 | 8,56 | 8,11 | 0,36 |
| | 231** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,60 | 7,70 | 7,30 | 0,32 |
| | всего (норма - не менее 300г): | | | 485 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 18,43 | 23,68 | 38,19 | 440,39 | 349,03 | 0,10 | 0,56 | 45,84 | 137,46 | 40,06 | 287,22 | 3,84 |

| НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|-------------|--|
| Прием пищи | № рецептур* | 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 | Железо | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ГП | Йогурт 2,5 % жирности | 125 | 3,75 | 3,12 | 19,37 | 120,60 | 48,24 | 0,25 | 0,20 | 0,62 | 166,80 | 75,60 | 279,60 | 2,22 | |
| | ТТК №60 | Залежанка из творога со сметаной 150/20 | 170 | 8,80 | 15,93 | 19,83 | 242 | 51,15 | 0,06 | 0,3 | 0,293 | 224,00 | 32,00 | 291 | 0,86 | |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,48 | 0,18 | 9,82 | 46,89 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 | |
| | 264** | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,35 | 45,00 | 18,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,20 | 12,60 | 81,00 | 0,13 | |
| | 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 500г) | | | 595 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 17,27 | 22,04 | 73,17 | 501,49 | 117,39 | 0,38 | 0,68 | 12,09 | 524,00 | 132,00 | 675,60 | 5,63 | |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 45* | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,78 | 1,95 | 3,87 | 36,24 | 122,25 | 0,01 | 0,23 | 10,25 | 14,98 | 9,05 | 16,98 | 0,28 | |
| | 108* | Суп картофельный с клецками 1 50/50 | 200 | 2,85 | 3,67 | 15,03 | 115 | 16,84 | 0,08 | 0,06 | 4,6 | 26,72 | 20,28 | 57,78 | 0,94 | |
| | ТТК №37 | Мясо тушеное (говядина) с соусом 50/50 | 100 | 15,94 | 20,97 | 11,33 | 251,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | 303* | Каша вязкая гречневая | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,36 | 10,08 | 51,00 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 13,51 | 14,11 | 45,21 | 1,13 | |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,36 | 21,10 | 93,78 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | |
| | 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 | |
| | 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): | | | 960 | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 36,05 | 38,72 | 109,33 | 850,87 | 158,29 | 0,26 | 14,41 | 20,45 | 324,26 | 135,27 | 285,32 | 7,48 | |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ГП | Сыр Дружба 1 шт | 17,5 | 1,50 | 4,90 | 0,56 | 52,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | 1* | Бутерброд с маслом сливочным 30/10 | 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 №63 | Чай с молоком | 200 | 3,04 | 1,35 | 8,00 | 81,00 | 10,00 | 0,04 | 0,16 | 1,33 | 66,67 | 15,40 | 92,80 | 0,41 | |
| | 231** | Апельсины свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 9,00 | 0,03 | 0,02 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 | |
| | всего (норма - не менее 300г) | | | 357,5 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 7,12 | 13,44 | 32,56 | 306,97 | 55,80 | 0,11 | 0,20 | 6,33 | 93,40 | 31,27 | 129,50 | 3,04 | |

| 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) | 54-13з | Салат из свеклы | 60 | 0,83 | 2,70 | 4,60 | 45,60 | 0,68 | 0,08 | 0,02 | 2,28 | 20,00 | 11,25 | 21,75 | 0,70 | |
| | ТТК№45 | 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 | |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 6,72 | 34,16 | 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 | |
| | 261** | 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 | |
| | <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | | | 510 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 16,88 | 12,77 | 70,61 | 542,26 | 45,68 | 0,16 | 0,17 | 2,83 | 88,09 | 69,76 | 259,82 | 3,98 | |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых 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 | |
| | 66** | Щи из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25 | 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 | Азу (говядина) 50/150 | 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 | |
| | 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 | 40 | 2,96 | 0,36 | 21,10 | 93,78 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | |
| | 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 | |
| | 236** | Компот из свежих плодов (яблоки) | 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 | |
| | <i>всего(норма -не менее 700г):</i> | | | 810 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ОБЕД | | | | 35,31 | 25,63 | 123,96 | 848,40 | 254,60 | 0,23 | 0,27 | 24,29 | 189,03 | 86,75 | 301,37 | 4,59 |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ГП | Печенье «Кубаночка» | 30 | 2,5 | 4 | 21 | 130 | 0 | 0,022 | 0 | 0 | 14,5 | 10 | 45 | 1,02 | |
| | 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 | |
| | 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> | | | 330 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 8,30 | 9,40 | 52,40 | 330,00 | 40,00 | 0,13 | 0,36 | 11,40 | 270,50 | 47,00 | 236,00 | 3,42 | |

| Прием пищи | № рецептуры* | 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 | Железо |
| НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 11** | Сыр порциями | 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 |
| | 10** | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 40 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 2,4 | 0,00 | 3 | 0,02 |
| | 182 | Каша вязкая молочная рисовая 150/10 | 160 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161,00 | 20 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 4,70 | 16,40 | 50,60 | 0,36 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 6,72 | 34,16 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| | ГП | Батон пшеничный | 30 | 3,30 | 1,31 | 24,60 | 117,90 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 3,90 | 0,00 | 0,54 |
| | 262** | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,01 | 15,20 | 55,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 12,78 | 2,16 | 3,96 | 0,36 |
| | 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 |
| | | | <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | <i>615</i> | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 16,66 | 23,60 | 85,02 | 608,86 | 99,00 | 0,10 | 14,10 | 4,61 | 409,44 | 44,12 | 180,70 | 3,18 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления 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 |
| | 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 |
| | 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 | 129,38 | 3,24 |
| | 207** | Макароны 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 | 31 | 2,11 | 0,37 | 10,42 | 52,95 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,97 | 14,59 | 46,72 | 1,16 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,36 | 21,10 | 93,78 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | 264** | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,35 | 45,00 | 18,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,20 | 12,60 | 81,00 | 0,13 |
| | 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 700г):</i> | <i>851</i> | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 28,65 | 36,42 | 108,08 | 824,15 | 178,80 | 0,43 | 0,39 | 30,16 | 225,24 | 110,70 | 397,03 | 9,42 |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ТТК№61 | Блинчики со сгущенным молоком 130/20 | 150 | 9,10 | 8,35 | 43,02 | 262,05 | 0,00 | 0,17 | 0,16 | 0,14 | 118,29 | 35,94 | 151,22 | 1,57 |
| | ГП | Йогурт 2,5 % жирности | 125 | 3,75 | 3,12 | 19,37 | 120,60 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 9,60 | 6,72 | 31,20 | 0,53 |
| | 54-13нх | Напиток из шиповника с сахаром | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 65,22 | 98,00 | 0,01 | 0,04 | 80,00 | 11,00 | 3,00 | 3,00 | 0,53 |
| | | | <i>всего (норма- не менее 300г):</i> | <i>475</i> | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 13,45 | 11,67 | 77,59 | 447,87 | 98,00 | 0,18 | 0,22 | 80,14 | 138,89 | 45,66 | 185,42 | 2,63 |

СЕЗОН:Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

| | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | |
|---|---------------------|-------|----------|-------------------------------|---------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|
| | белок | жир | углеводы | | А, ретинол экв./сут | 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 | 19,81 | 20,44 | 83,81 | 594,34 | 166,86 | 0,22 | 3,36 | 15,23 | 257,87 | 84,49 | 317,44 | 4,75 |

СЕЗОН:Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

| | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | |
|--|---------------------|-------|----------|-------------------------------|---------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|
| | белок | жир | углеводы | | А, ретинол экв./сут | 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 | 27,69 | 28,07 | 120,47 | 829,06 | 201,88 | 0,33 | 2,00 | 36,75 | 197,13 | 116,62 | 377,11 | 7,09 |

СЕЗОН:Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

| | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | |
|---|---------------------|-------|----------|-------------------------------|---------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|
| | белок | жир | углеводы | | А, ретинол экв./сут | 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 | 11,56 | 12,38 | 51,51 | 366,59 | 94,13 | 0,44 | 0,34 | 17,04 | 219,63 | 40,10 | 210,62 | 3,09 |