

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

МП

Исполнительный директор
Автономной некоммерческой организации
«Комбинат «Воскресенье»
Ш.С.Надченя



Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: весна 2025г) для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общественное учреждение: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МБОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МБОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14
МБОУ СОШ №15, МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №22
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №26, МБОУ СОШ №28, МБОУ СОШ №29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34
МБОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

24.02.2025
МО Тугайский 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.эк в/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)	П1	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	
	П1	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	
	ТТКХ661	Ванильки со ступенным молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	П1	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 500г):			512,5												
ИТОГО ЗАВТРАК				18,41	20,08	100,68	587,55	15,00	0,25	0,16	1,08	320,93	63,74	296,52	2,32	
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ																
19**	Салат из свежих помидоров и огурцов		60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44	
ТТК Х662	Суп-лапша с курицей 200/25		225	4,42	6,90	10,45	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	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
П1	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	
П1	Хлеб пшеничный		39	2,99	0,35	21,84	97,50	0,00	0,00	0,03	0,00	7,80	5,46	25,35	0,43	
241**	Компот из смеси сухофруктов		180	4,14	0,49	27,00	135,00	0,00	0,00	0,04	0,00	10,80	7,56	35,10	0,59	
всего(норма -не менее 700г):			774													
ИТОГО ОБЕД				29,58	37,82	107,19	894,69	224,15	0,41	0,36	24,12	117,70	91,89	372,06	7,36	
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ТТКХ68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами		50	6,40	9,60	15,84	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**	Яблоко свежее		120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,02	0,04	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76	
всего (норма — не менее 300г):			370													
ИТОГО ПОЛДНИК				10,96	13,50	45,78	428,40	97,30	1,68	0,62	8,66	324,22	43,54	231,96	4,94	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2	Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир																	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
47*	Салат из квашеной капусты	60	1,20	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40	
108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94	
ТТКС69	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24	
ТП	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	
ТП	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	
ТТКС70	Компот из красной смородины	200	0,30	0,10	24,78	109,44	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 700г)	830													
	ИТОГО ОБЕД		24,27	41,60	122,60	927,06	22,65	0,40	0,41	91,13	128,13	123,56	451,27	7,83	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в потребления пищевых веществ)	ТТКС№71	Макаронны отварные с сыром	150	14,66	7,55	35,27	278,33	33,70	0,05	0,05	0,04	126,00	11,00	100,00	0,77
	ТП	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
	ТП	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
	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 300г)	420											
		ИТОГО ПОЛДНИК	20,19	8,47	82,38	484,93	33,70	0,10	0,11	0,07	158,46	32,12	174,01	2,57	

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: 3																	
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	3,40	35,53	36,55	18,08	1,02		
	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	150	3,06	4,80	20,44	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01		
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
	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		
	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 500г):		553														
ИТОГО ЗАВТРАК				19,14	19,98	88,71	677,58	93,42	0,38	2,83	46,50	160,56	129,84	390,13	4,56		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50		
	62**	Ворст с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98		
	ТТК №73	Гуляш из говядины 50/50	100	7,15	7,78	4,67	150,00	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		
	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	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		
	ТТК №74	Компот из абрикосов	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36		
ТП	Вафли «золотце мов»	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			
всего (норма — не менее 700г):		805															
ИТОГО ОБЕД				21,62	21,63	121,42	789,44	189,66	0,30	0,28	45,42	110,88	115,16	401,06	7,07		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	ТП	Перекус «Палочки сырные»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02		
	ТП	Сок в асортименте	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	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,01	0,01	4,40	15,40	8,80	15,40	1,54		
всего (норма - не менее 300г):		340															
ИТОГО ПОЛДНИК				3,94	4,44	51,78	223,70	0,00	0,04	0,02	8,40	29,40	16,80	29,40	3,96		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№67	Котлеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	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	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74
	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
	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**	Яблоки свежие	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
	всего(норма - не менее 500г):			590											
ИТОГО ЗАВТРАК				21,32	25,20	85,43	642,40	56,80	0,26	0,13	0,66	49,25	68,90	216,15	5,86
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Осупы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	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№75	Плов из говядины 70/130	200	22,33	22,80	39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81
	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
	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	100	0,40	0,30	10,30	47,00	88,20	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
всего(норма - не менее 700г):			830												
ИТОГО ОБЕД				33,62	28,30	119,68	852,82	551,40	0,39	0,33	94,40	115,26	114,47	401,89	9,15
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТКС№76	Ванилины со ступенным молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	386*	Кефир 1 шт 200г 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 300г):		350												
ИТОГО ПОЛДНИК				16,70	15,99	61,34	395,50	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77

[illegible]

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут																
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо													
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	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	ИТОГО ЗАВТРАК	31,40	30,02	75,35	627,90	156,17	0,14	0,67	2,83	567,38	69,74	553,30	1,82
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02													
	ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88													
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22													
	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													
	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	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14														
ИТОГО ЗАВТРАК																												
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,20	3,00	5,80	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40	ИТОГО ОБЕД	31,89	21,00	122,39	753,12	52,71	0,35	0,27	23,83	132,48	151,98	380,85	8,57
	108*	Суп картофельный с кабачками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94													
	318*	Финле тиния 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													
	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													
	ТП	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													
	ТП	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													
ТП	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														
ТП	Печенье «Палочки сгусточные»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,02	3,33	11,67	6,67	11,67	1,02														
Итого (норма — не менее 700г):																												
ИТОГО ОБЕД																												
Полдник (15% 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	ИТОГО ПОЛДНИК	7,51	11,21	40,98	291,72	156,80	0,09	0,22	7,83	62,93	23,27	118,10	3,90
	1*	Вутерброд с мясом 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													
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	16,68	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,27													
	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													
				380																								
				ИТОГО ПОЛДНИК																								

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут									
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо							
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																						
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50							
	ТТСК682	Плов из курицы 70/130	200	17,00	11,26	35,73	332,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97							
	ТТ1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	ТТ1	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							
	261**	Чай с сахаром	200	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22							
	всего (норма - не менее 500г)		510																			
	ИТОГО ЗАВТРАК		23,04	15,62	74,89	564,99	85,00	0,07	0,17	11,62	62,77	60,97	237,23	3,02								
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	36,80	0,42							
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем(с крутией)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66							
	187**	Тертая говядин (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							
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01							
	ТТ1	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							
	ТТ1	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							
	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							
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								
всего(норма - не менее 700г):		880																				
ИТОГО ОБЕД		29,40	24,77	137,46	880,82	190,10	0,41	0,45	40,35	215,64	182,58	377,77	7,08									
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТ1	Печенье «Палочки сытные»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,02							
	ТТ1	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							
	231**	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,01	0,01	4,40	15,40	8,80	15,40	1,54							
	всего (норма - не менее 300г)		340	8,94	10,84	41,18	301,70	0,00	0,03	14,01	6,40	260,90	25,80	78,40	3,56							
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	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,20	3,00	5,80	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40	
	ТТКС#41	Гуляш из говядины 50/50	100	7,15	7,78	4,67	150,00	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	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	
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
	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	
	ТП	Хлеб пшеничный	200	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,01	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36	
	262**	Чай с лимоном	560													
всего (норма — не менее 500г):			16,95	16,31	72,79	522,12	31,20	0,23	0,26	16,17	85,28	122,07	353,21	6,87		
ИТОГО ЗАВТРАК																
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	16**	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,60	1,40	39,60	0,00	0,01	0,02	2,81	14,00	7,90	23,75	0,34	
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	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**	Макаронны отварные с мясом	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	
	ТП	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	
	ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,80	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	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**	Яблоны 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	
	всего (норма — не менее 700г):			850	25,73	34,69	117,61	885,70	163,55	0,37	0,23	31,57	86,66	94,62	314,19	7,32
	ИТОГО ОБЕД															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	ТТКС#61	Винигитки со ступенным молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	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	
	всего (норма- не менее 300г):			350	11,50	11,19	71,66	360,72	98,00	0,18	0,20	80,14	129,29	38,94	154,22	2,10
ИТОГО ПОЛДНИК																

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОНЕДЕЛЬНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, ретинол экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) 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 (фактическая — 25% от суммарной 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 суммарной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	20,84	21,01	84,31	589,87	95,21	0,20	0,54	11,64	182,87	86,77	308,81	4,14

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, ретинол экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) 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 суммарной 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 суммарной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,33	29,29	122,50	854,24	191,66	0,37	0,31	40,32	130,12	123,09	378,90	7,42

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, ретинол экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) 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 суммарной 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 суммарной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,73	12,08	54,87	367,12	92,40	0,42	1,69	15,20	192,93	33,45	172,41	3,30