



С. Шоргуль

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Коллектив профессионалов питания»



Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: весна 2024г)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОБЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)

Общеобразовательные учреждения: 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, МБОУ СОШ № 51, МБОУ СОШ № 52, МБОУ СОШ № 53, МБОУ СОШ № 54, МБОУ СОШ № 55, МБОУ СОШ № 56, МБОУ СОШ № 57, МБОУ СОШ № 58, МБОУ СОШ № 59, МБОУ СОШ № 60, МБОУ СОШ № 61, МБОУ СОШ № 62, МБОУ СОШ № 63, МБОУ СОШ № 64, МБОУ СОШ № 65, МБОУ СОШ № 66, МБОУ СОШ № 67, МБОУ СОШ № 68, МБОУ СОШ № 69, МБОУ СОШ № 70, МБОУ СОШ № 71, МБОУ СОШ № 72, МБОУ СОШ № 73, МБОУ СОШ № 74, МБОУ СОШ № 75, МБОУ СОШ № 76, МБОУ СОШ № 77, МБОУ СОШ № 78, МБОУ СОШ № 79, МБОУ СОШ № 80, МБОУ СОШ № 81, МБОУ СОШ № 82, МБОУ СОШ № 83, МБОУ СОШ № 84, МБОУ СОШ № 85, МБОУ СОШ № 86, МБОУ СОШ № 87, МБОУ СОШ № 88, МБОУ СОШ № 89, МБОУ СОШ № 90, МБОУ СОШ № 91, МБОУ СОШ № 92, МБОУ СОШ № 93, МБОУ СОШ № 94, МБОУ СОШ № 95, МБОУ СОШ № 96, МБОУ СОШ № 97, МБОУ СОШ № 98, МБОУ СОШ № 99, МБОУ СОШ № 100.

01.02.2024
МО Тюринский район

Президент	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	11**	Сыр поршани	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	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0,00	0,015	0,00	3,6	0,00	4,5	0,03	
	117**	Жидкая овсяная молочная овсяная	200	7,98	10,62	36,50	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26	225,66	1,64	
	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	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	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	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 55(г))	575													
		ИТОГО ЗАВТРАК		16,73	27,02	86,96	609,06	153,60	0,30	0,31	14,18	257,44	103,93	388,52	5,89	
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
108**		Суп картофельный с капустой	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18	
210**		Гуляши из говядины 50/50	100	5,15	6,7	4,67	130	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
ГП		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 ржанно-пшеничный	41	2,79	0,49	13,78	70,03	0,00	0,06	0,04	0,00	18,47	19,29	61,79	1,54	
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	
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	
ГП		Варен «золотые» медь	15	2,48	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 80(г))	936													
		ИТОГО ОБЕД		22,21	18,53	132,48	826,08	73,31	0,33	0,43	35,73	151,33	124,98	463,25	8,21	
Полдник (15% от суточной потребности)	ТТКС№43	Блишечки со сгущенным молоком 170/30	200	10,87	7,01	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	
		всего (норма — не менее 35(г))	400													
	ИТОГО ПОЛДНИК		14,95	10,55	49,58	372,60	24,40	0,29	0,39	1,77	157,72	47,92	201,63	2,09		

Прем пищи	№ рецептура*	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		
Завтрак (25% от суточной потребности)	ПП ТТРСЧ44 305*	Икра кабачковая Котлеты из куриного филе Рис отваренный Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Кисель из зерновой смеси всего (норма — не менее 350г/сут)	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,30	0,70		
			100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38		
			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		
			30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,03	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
			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		
			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		
			625														
			20,93	16,63	117,64	714,41	22,10	0,17	0,22	29,72	105,35	125,84	350,23	4,34			
			ИТОГО ЗАВТРАК														
			Обед (35% от суточной потребности)	47* 78** ТТРСЧ46 ПП ПП 231**	Салат из квашеной капусты Суп картофельный с горохом Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160 Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке Апельсиновый сок всего (норма — не менее 800г/сут)	100	1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95
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		
250	10,00	21,12				33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30		
40	2,72	0,48				13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50		
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		
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		
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		
25,06	52,66	129,65				1009,72	121,50	0,64	0,52	71,44	195,88	170,72	604,55	14,00			
ИТОГО ОБЕД																	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	3* 261** 231**	Бутерброд с сыром 60/10/30 Чай с сахаром Яблоко свежее всего (норма — не менее 350г/сут)				100	11,6	11,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192
			180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21			
			100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	2,20			
			380														
12,06	12,18	48,47	397,00	118,00	0,11	0,16	10,25	504,26	29,16	205,52	3,59						
ИТОГО ПОЛДНИК																	

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретикул. ед.	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-60	Ябло отварное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	0.00	19	4.2	67	0.87		
	ТТК №21	Запеканка из творога	180	9.96	15.52	10.96	252	61.38	0.072	0.36	0.351	268.80	38.40	349.2	1.035	
	ПП	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	
	ПП	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	
	264**	Хлеб пшеничный	33	2.44	0.30	16.20	77.37	0.00	0.00	0.02	0.00	6.60	4.62	21.45	0.36	
	231**	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	
		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):	583													
		ИТОГО ЗАВТРАК	22,98	25,99	62,39	161,78	0,21	0,73	11,62	455,12	84,94	596,86	5,72			
	Осн (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	22	133	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9
62**		Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.92	10.93	102.5	168.25	0.05	0.05	10.68	49.73	26.13	54.6	1.23	
491*		Чахобили 60/40	100	7.80	7.60	6.40	127.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
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	
ПП		Хлеб ржаной-пшеничный	40	2.72	0.48	13.44	68.32	0.00	0.06	0.04	0.00	18.02	18.82	60.28	1.50	
ПП		Хлеб пшеничный	60	4.44	0.54	29.46	140.67	0.00	0.00	0.03	0.00	12.00	8.40	39.00	0.66	
241**		Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.10	32.00	132.00	0.00	0.02	0.72	32.48	17.46	23.44	0.68		
		всего (норма — не менее 800г):	930													
		ИТОГО ОБЕД	23,32	19,84	124,73	782,09	0,32	0,20	28,90	139,38	726,69	305,88	6,14			
ПОЛДНИК (13% от суточной потребности пищевых веществ)		ПП	Печенье «пшеничное»	50	3.02	5	37	205	0	0.022	0	0	14.5	10	45	1.02
	ПП	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	
	231**	Апельсины свежие	150	0.60	0.45	15.45	70.50	0.00	0.05	0.03	7.50	28.50	18.00	24.00	3.45	
		всего (норма — не менее 350г):	350													
	ИТОГО ПОЛДНИК	7,82	9,21	69,11	392,50	15,00	0,12	8,40	229,00	50,50	211,50	4,63				

Презв. пище.	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	144**	Омлет картофельный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,22	149,73	25,20	332,08	3,71
	115**	Хлопья кукурузные с молоком	215	6,50	20,46	29,46	167,74	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63
	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	Пшеница	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
	267**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<i>659</i>	<i>31,48</i>	<i>40,49</i>	<i>80,33</i>	<i>807,14</i>	<i>492,47</i>	<i>0,20</i>	<i>1,00</i>	<i>5,54</i>	<i>403,09</i>	<i>63,46</i>	<i>546,01</i>	<i>5,02</i>
		ИТОГО ЗАВТРАК													
Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
	179**	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,04	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
231**	Апельсины свежие	150	0,60	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 800г):</i>	<i>1045</i>	<i>39,92</i>	<i>30,65</i>	<i>122,30</i>	<i>908,71</i>	<i>726,75</i>	<i>0,32</i>	<i>0,42</i>	<i>135,42</i>	<i>156,09</i>	<i>140,05</i>	<i>470,78</i>	<i>10,56</i>
		ИТОГО ОБЕД													
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК0649	Оладьи с повидлом 180/20	200	8,60	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69
	386*	Кефир	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 350г):</i>	<i>400</i>	<i>14,40</i>	<i>11,89</i>	<i>48,76</i>	<i>402,42</i>	<i>64,64</i>	<i>0,35</i>	<i>0,61</i>	<i>2,15</i>	<i>260,00</i>	<i>86,73</i>	<i>399,65</i>	<i>2,89</i>
		ИТОГО ПОЛДНИК													

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	Углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Омлет свежий	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
	207**	Макарони отварные с маслом	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	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,91
	ГП	Хлеб пшеничный	2,29	0,28	15,22	72,68	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	2,00	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	2,00	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	2,00	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	2,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
Итого завтрак			20,94	14,34	85,36	511,98	46,28	0,20	0,14	10,65	76,09	77,96	240,05	5,84
Обед (35% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежих	1,38	4,50	7,67	46,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
	108*	Суп картофельный с яйцами	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18
	184**	Котлеты домашние 95/5	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	216**	Калюста тушенная свежая	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	3,33	0,59	16,46	83,69	0,00	0,07	0,05	0,00	22,07	23,05	73,84	1,84
	ГП	Хлеб пшеничный	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
	ГП	Вареное яйцо	2,48	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
Итого обед			38,41	46,56	152,94	1151,93	219,65	3,33	14,38	44,00	409,42	145,05	459,48	11,86
Полдник (15% от суточной потребности)	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	7,07	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56
	10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02
	ГП	Хлеб пшеничный	2,09	0,28	15,22	72,68	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,32	9,07	46,12	0,00	0,04	0,03	0,00	12,16	12,70	40,69	1,01
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности Натур.	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
Итого полдник			14,80	18,81	79,35	547,80	90,20	0,16	0,25	1,71	405,43	76,87	385,01	2,09

Презентация	№ 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
Суточная потребность в продуктах питания	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6	Итого (норма — не менее 550г)	666	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
				10,87	9,75	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
				2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
				0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
				22,10	17,45	93,92	617,98	36,96	0,36	0,39	12,51	496,72	98,63	467,23	4,88
				1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
				5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
				8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
				4,80	6,00	28,75	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50				
4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67				
1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40				
5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20				
33,93	31,08	147,28	975,86	174,50	0,57	0,61	34,14	430,06	167,35	621,38	9,00				
Итого ОБЕД			1130												
всего (норма — не менее 800г)			1130												
Общая 35% от потребности в продуктах питания	ПОДНИК (1,98)	Итого (норма — не менее 350г)	380	10,8	12,48	32,84	277	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
				0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	8,05	0,13	
				10,93	12,55	54,87	379,60	36,67	0,33	0,33	22,44	93,13	71,57	256,38	3,18
Итого ПОДНИК			380												
всего (норма — не менее 350г)			380												

Презентация	№ 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
Суточная потребность в продуктах питания	ПОДНИК (1,98)	Итого (норма — не менее 350г)	380	10,8	12,48	32,84	277	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
				0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	8,05	0,13	
				10,93	12,55	54,87	379,60	36,67	0,33	0,33	22,44	93,13	71,57	256,38	3,18
Итого ПОДНИК			380												
всего (норма — не менее 350г)			380												

Прием пищи	№ рецептуры	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			
Завтрак (25% от суточной потребности)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7	пшеничных изделий	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			
			100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33			
			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			
			40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
			50	3,02	7	37	205	0	22	0	0	13	10	45	1,02			
			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			
			670															
			Итого завтрак			23,43	25,74	124,17	700,89	34,60	22,74	0,16	13,25	103,23	78,45	200,73	6,22	
			Обед (35% от суточной потребности)		пшеничных изделий	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
						275	3,72	10,87	15,30	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
100	6,23	6,41				3,86	93,33	0,00	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63			
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			
40	2,72	0,48				13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50			
60	4,44	0,55				29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67			
200	0,30	0,10				10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19			
15	1,80	0,30				11,25	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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 обед						24,38	24,97	122,26	785,93	284,93	0,44	0,34	52,03	175,97	141,83	441,68	8,03	
Полдник (15% от суточной потребности)		пшеничных изделий	200	14,10	21,33	4,26	280,24	244,00	0,08	0,55	0,40	146,67	22,67	270,67	2,80			
			44	2,36	0,40	21,60	103,16	0,00	0,00	0,02	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48			
			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			
			444															
Итого полдник			16,53	21,93	35,87	423,40	244,00	0,08	0,57	0,43	166,42	30,23	302,07	3,51				

Прим пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Яйца свежескользя	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
	ТТКОФ41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	7,00	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	303*	Каша овсяная гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92	
	П1	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	
	П1	Хлеб пшеничный	33	2,44	0,30	16,20	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36	
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		
		всего (норма - не менее 530г)	623	20,34	16,09	92,79	683,27	83,96	0,31	4,58	8,62	216,57	199,59	466,71	8,53	
		ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед 35% от суточной потребности	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,33	67	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57	
	108*	Суп картофельный с овощами	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175	
	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	
	216**	Калупсы тушеная свиная	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46	
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
	П1	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
			всего (норма - не менее 800г)	920	29,21	41,37	113,50	953,83	316,52	0,43	0,41	141,98	223,86	127,29	430,54	9,62
			ИТОГО ОБЕД													
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	54-60	Ябло отапарное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87
1*		Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,30	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65	
ТТКОФ25		Чай с молоком	180	1,52	1,25	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41	
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 350г)	400	11,07	19,16	46,10	434,84	146,00	0,15	0,72	6,33	86,79	39,33	217,20	4,23
		ИТОГО ПОЛДНИК														

Прем пищи	№ рецептур*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-213	Кувара 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	
	ТТКС№45	Плов из курицы 60/170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ПП	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	
	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	
	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	
			всего (порция — по меню 250г):	680												
			ИТОГО ЗАВТРАК	21,54	13,12	92,24	680,28	11,18	0,21	0,25	19,48	97,97	102,75	317,32	9,27	
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
		66**	Пти из свежей капусты с маргифолам (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83
ТТКС№38		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	
ПП		Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
ПП		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
ПП		Сок абрикотовый	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	
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 (порция — по меню 300г):	900												
			ИТОГО ОБЕД	42,51	28,78	139,69	929,34	432,25	0,29	0,30	43,57	220,82	112,70	353,48	6,45	
Полдн (15% от суточной потребности)		ТТКС№50	Сырники со сметаной 180/20	200	10,8	12,48	32,84	277,00	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
	386*	Кефир	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 (порция — по меню 350г):	400													
		ИТОГО ПОЛДНИК	16,60	17,48	40,84	377,00	76,67	0,39	0,65	2,24	320,53	94,55	428,33	3,25		

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мкг/сут			
				белок	жир	углеводы		А.пер.экв./сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)															
54**		Огурцы свежие	100	0.70	0.10	1.90	12.00	11.70	0.04	0.02	4.90	17.00	14.00	30.00	0.30
184**		Котлеты домашние 95/5	100	13.33	24.88	11.74	313.33	42.67	0.18	0.12	0.67	15.96	20.93	143.76	3.60
207**		Макаронные отарные 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 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
262**		Чай с лимоном	180	0.12	0.02	13.68	55.80	0.00	0.00	0.00	2.55	12.78	2.16	3.96	0.32
ГП		Молоко 0.2 3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	3	14	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00
			Итого завтрак	28,99	37,09	83,19	773,07	76,45	3,29	14,16	10,11	297,57	73,64	259,82	7,09
Обед (35% от суточной потребности в пище)															
36**		Салат из свеклы с сыром	100	4.67	9.38	7.19	131.00	38.50	0.02	0.07	5.77	161.70	22.98	1.28	1.28
72**		Рассольник ленинградский	250	2.02	5.1	12	105	130	0.1	0.05	8.13	29.15	24.18	56.73	0.93
ГП		Мясо тушеное(говядин) с соусом 50/50	100	15.94	20.97	11.33	251.55	55.56	0.06	0.13	1.90	12.26	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 ржаной-пшеничный	40	2.72	0.48	13.44	68.32	0.00	0.06	0.04	0.00	18.02	18.82	60.28	1.50
ГП		Хлеб пшеничный	60	4.44	0.55	29.47	140.65	0.00	0.00	0.01	0.00	12.00	8.40	39.00	0.67
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
			Итого обед	36,62	44,92	113,91	910,32	272,62	0,44	0,59	38,89	403,28	144,70	517,25	8,15
Полдник (15% от суточной потребности в пище)															
ГП		Блинчики со стученым молоком 170/30	200	10.87	7.01	32.00	254.00	0.00	0.23	0.21	0.19	157.72	47.92	201.63	2.09
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
			Итого полдник	15,07	10,77	48,66	371,00	15,00	0,28	0,21	1,09	343,72	70,42	344,13	2,25

Прем пищи	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углевода		А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Затрачено (25% от суточной потребности)	ПП	Икра кабачковая	100	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
	187**	Теряки мясные (говядина) 65/35	100	8,37	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92	
	ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	27	1,70	9,07	46,12	0,00	0,04	0,03	0,00	12,16	12,70	40,69	1,01	
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ПП	Сок яблочный	200	1,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,00	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		всего (норма — не менее 53/0г):	747												
		ИТОГО ЗАВТРАК	21,12	20,49	100,40	630,10	36,06	0,29	0,29	19,61	140,96	156,40	368,18	9,70	
	Общ (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
62**		Борщ с капустой и варфелем	250	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23	
ТТКСФ45		Плов из курицы 80/170	250	15,50	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
ПП		Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ПП		Хлеб пшеничный	48	3,55	23,57	112,54	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53	
241**		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
ПП		Варфа «золотые зель»	15	1,80	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
231**		Яблоки свежие	100	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 80/0г):	993												
		ИТОГО ОБЕД	26,85	18,41	146,33	963,16	311,23	0,34	0,35	46,43	155,76	160,97	410,61	12,12	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТКСФ44	Котлеты из куриного филе	100	10,60	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	207**	Макароня отварные с маслом	180	6,62	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ПП	Хлеб пшеничный	32	2,23	15,71	75,02	0,00	0,00	0,02	0,00	6,40	4,48	20,80	0,35	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	16,89	68,89	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
		всего (норма — не менее 35/0г):	512												
	ИТОГО ПОЛДНИК	19,58	11,73	80,98	506,81	22,08	0,14	0,09	3,45	55,77	96,22	213,80	3,42		

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) 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 суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23,00	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,48	22,47	93,31	667	107	2,33	1,87	20,14	228,05	105,60	302	6,38

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	Углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) 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 (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	31,40	31,9	131,24	931	296	0,9	2,74	61,94	277,15	146	457	9,4

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	Углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) 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 (полдник — 15% от суточной 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 суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	14,14	14,19	55,19	419,57	78	0,21	0,37	5,14	235,90	61	250	3,0