

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение

Ф.И.О. Руководитель

Подпись Руководителя

А.С. Ширяев

Ш



УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации

«Комитет социального питания»

Ш.С.Наручева



**Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 2023г)
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

03.10.2023
МО Туапсинский район

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																													
ТТК№35	Салат из свежей капусты с горошком	60	0,94	3,61	5,27	57,00	0,00	0,03	0,03	0,03	19,74	19,18	9,98	20,32	0,34														
ТТК №27	Сайда тушеная в томате с овощами 5/4/5	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57														
305**	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	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	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	9,41	30,14	0,75														
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,44														
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21														
				<i>веско/норма - не менее 300г/г</i>																									
				ИТОГО ЗАВТРАК		14,57		14,46		82,25		504,95		18,40		0,14		0,14		24,03		73,36		72,05		273,53		2,82	

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																													
36**	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	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	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74														
ТТК№42	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	13,65	122,08	0,00	0,05	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24															
216**	Капуста тушеная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22														
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05															
ГП	Хлеб пшеничный	47	4,41	0,53	29,23	139,96	0,00	0,00	0,03	0,00	11,91	8,33	38,70	0,66															
242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14														
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															
				<i>веско/норма - не менее 700г/г</i>																									
				ИТОГО ОБЕД		26,28		26,66		114,23		819,54		256,10		3,26		14,29		62,26		508,44		155,79		343,79		6,81	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																													
ТТК№20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	9,36	24,63	21,5	27,5	0,23	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29														
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															
				<i>веско (норма - не менее 300г/г)</i>																									
				ИТОГО ПОЛДНИК		15,63		14,36		46,23		368,00		67,50		0,31		0,57		2,03		307,90		77,91		366,70		2,49	

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: 5

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого завтрак	
ГП	Йогурт 2,5 % жирности (1шт)	150	4,20
ГП	Омлет натуральный	75	7,57
ГП	Хлопья кукурузные с молоком 140/10	150	5,17
ГП	Хлеб пшеничный	32	2,37
ГП	Пряники	34	2,05
202**	Чай с лимоном	180	0,12
всего (норма - не менее 500г):		621	21,48
Итого завтрак		23,64	89,49
		657,42	212,74
		0,16	0,50
		5,65	437,63
		62,58	434,75
		2,73	

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого обед	
54-21а	Кукуруза консервированная	60	1,20
ГТК №36	Суп-лапша с курицей 200/25	225	2,05
179**	Плов из говядины 70/130	200	23,13
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33
270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61
231**	Груши свежие	100	0,40
всего (норма - не менее 700г):		740	32,76
Итого обед		28,25	109,67
		448,52	797,46
		0,22	448,52
		0,33	98,35
		124,95	93,74
		368,56	8,02

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
54-10	Омлет натуральный	100	8,47
ГП	Хлеб пшеничный	31	2,27
54-6хн	Компот из вишни	200	0,30
всего (норма - не менее 300г):		331	11,04
Итого полдник для возрастной категории 7-11 лет		12,38	31,13
		265,79	126,08
		0,05	0,29
		2,70	92,53
		24,77	165,48
		1,93	

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: 6

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порлихин	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02
	ТКСЖБД	Блинчики со сливочным маслом 130/20	150	8,15	5,26	24,00	190,00	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,40	22,10	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	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>веско норма не менее 500г/д</i>			500	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ИТОГО ЗАВТРАК			19,11	20,92	71,85	569,20	100,96	0,26	0,41	11,67	414,69	75,70	381,58	4,87	

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 фасолью	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
	187**	Тертая мясная (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	158,00	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	ГП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
ГП	Снежок (в наливудальной 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	
<i>веско норма не менее 700г/д</i>			973	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
ИТОГО ОБЕД			28,77	25,86	125,87	810,42	148,90	0,48	0,57	24,75	386,15	138,44	534,92	7,37	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-40	Макарона отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,38	8,94	0,14
	338*	Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
<i>веско норма не менее 300г/д</i>			460	9,03	7,10	61,99	369,00	33,70	0,10	0,09	35,04	157,60	26,48	121,04	3,33
ИТОГО ПОЛДНИК			9,03	7,10	61,99	369,00	33,70	0,10	0,09	35,04	157,60	26,48	121,04	3,33	

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: 7																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ПП	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
				189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20
				207**	Макаронные изделия 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
				ПП	Хлеб ржаного-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,05	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
				ПП	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
				ПП	Печенье «Сердце Кубани»	36	2,17	3,60	26,64	147,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				ПП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	57,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90
				ПП	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
				<i>всего (порция – не менее 500г):</i>		766	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
				ИТОГО ЗАВТРАК		26,66	25,27	114,95	751,40	29,66	3,15	14,14	11,68	316,63	70,99	224,17	5,71	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				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
				ПП	Сайда - тушеная в томате с овощами 45/45	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
				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
				ПП	Хлеб ржаного-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13
				ПП	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
				54-60г	Компот из вишни	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
				ПП	Вафли «золотые меды»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				231**	Трешки свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,02	0,03	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
				<i>всего (порция – не менее 700г):</i>		860	20,18	16,35	111,42	675,58	162,48	0,31	0,30	38,97	159,06	118,85	369,55	6,95
				ИТОГО ОБЕД		20,18	16,35	111,42	675,58	162,48	0,31	0,30	38,97	159,06	118,85	369,55	6,95	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ПП	Омлет с повидлом 130/20	150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02
				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	0,18
				231**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
				<i>всего (порция – не менее 300г):</i>		500	14,85	10,77	53,27	397,32	58,48	0,33	0,57	16,96	279,00	85,55	361,24	5,50
				ИТОГО ПОЛДНИК		14,85	10,77	53,27	397,32	58,48	0,33	0,57	16,96	279,00	85,55	361,24	5,50	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

	белок	жир	углевод	А.дет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% 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
ТТК№42	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	13,65	122,08	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
305*	Рис притушенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,90	2,42	19,01	60,60	0,51
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,90	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
242**	Кисель из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13
	<i>всего (норма - не менее 500г):</i>	540												
ИТОГО ЗАВТРАК		15,17	11,66	104,04	588,87	140,65	0,14	0,38	32,41	73,41	105,69	271,37	3,35	

	белок	жир	углевод	А.дет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
66***	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей 120/25	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№38	Дух (говядина) 50/150	200	17,80	12,70	23,87	290,59	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
287**	Варушка 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
ПП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	<i>всего (норма - не менее 700г):</i>	773												
ИТОГО ОБЕД		34,67	22,88	112,52	758,59	246,20	0,19	0,24	21,66	176,01	77,77	274,85	4,71	

	белок	жир	углевод	А.дет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54-25к	Каша ячменная молочная рисовая	150	5,30	5,4	28,70	184,5	26,4	0,05	0,15	0,61	149,00	28,00	134,00	0,42
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02
ПП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	30,66	119,55	0,00	0,00	0,01	0,00	10,20	7,14	33,15	0,56
54-60н	Компот из вишни	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
	<i>всего (норма - не менее 300г):</i>	411												
ИТОГО ПОЛДНИК		9,45	13,21	69,79	412,85	70,48	0,06	0,18	3,11	174,60	44,24	180,15	1,19	

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (факт) — 25% от суммарной потребности 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	20,2	20,50	84,92	613,24	115,27	0,8	3,40	20,63	280,52	88,48	360,0	5,29

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (факт) — 35% от суммарной потребности 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	27,15	26,28	112,62	791,75	205	1,23	4,56	54	277,70	117	389	7,4

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по (индiкс 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 (продукт — 15% от суммарной порции) (индiкс 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 (показателю 15% от суточной потребности в пищевых веществах) — среднее значение за 10 дней	11,63	11,58	50,59	362,25	68,16	0,19	0,31	16,64	200,15	54,12	247	3,17