



Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2023г)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, 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 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
МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ №39

24.07.2023
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		A, рет. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
11**	Сыр полужирный		20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,00	100,00	0,20
10**	Масло сливочное		15	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03
143**	Ябло отварное		40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	1,24	71,12	68,26	77	1
117**	Каша вязкая молочная овсяная		200	7,98	10,62	36,30	274,00	54,60	0,22	0,18	0,00	13,77	16,47	225,66	1,64
ПП	Хлеб ржанно-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
ПП	Хлеб пшеничный		40	2,96	0,36	21,10	94			0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
262**	Чай с лимоном		180	0,12	0,02	15,20	62			0,02	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
231**	Груши свежие		100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
ИТОГО ЗАВТРАК			<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	23,70	33,10	95,36	770,56	266,60	0,33	0,52	9,22	329,69	116,73	506,31	7,28
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
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 клубнами		250	3,625	4,5875	18,7875	143,75	0	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175
ТТК №1	Гуляш из говядины 50/50		100	5,15	6,68	3,17	150		0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
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
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный		45	3,06	0,54	15,12	76,86	0,00	0,07	0,05	0,00	20,27	21,17	67,82	1,69
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
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
ИТОГО ОБЕД			<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	20,74	18,37	120,85	801,08	40,26	0,42	0,44	35,13	155,13	128,26	475,77	8,47
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ТТК №24	Блинчики со сливочным маслом 170/30		200	10,87	7,01	23,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
382**	Какао с молоком		200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48
ИТОГО ПОЛДНИК			<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	14,95	10,55	40,69	354,60	24,40	0,29	0,40	1,78	309,94	69,26	326,19	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: 2

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого завтрак	
54**	Помидоры свежие	100	1,1
ТТКС#2	Плов из курицы 80/170	250	13,00
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96
ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40
Итого завтрак		625	24,84

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30
78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50
ТТКС#3	Жаркое по-домашнему (говядина) 90/160	250	10,00
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44
ПП	Сок яблочный	200	1,00
338*	Апельсины свежие	100	0,90
Итого обед		1005	26,19

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
3*	Бульбурд с сырком 60/10/30	100	11,6
ТТКС#25	Чай с молоком	180	1,37
338*	Яблоки свежие	125	0,50
Итого полдник		405	13,47

Итого за день		Итого за день	
Итого завтрак		625	24,84
Итого обед		1005	26,19
Итого полдник		405	13,47
Итого за день		2035	64,50

3

Прием пищи	№ рецептуры ^А	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)		ИТОГО ЗАВТРАК													
42**	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	733	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06	
ТТК №21	Запеканка из творога	180	9,963	15,517	15,957	252	613,8	0,072	0,36	0,351	268,803	38,403	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		
ПП	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	
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,02	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
231**	Нектарин	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
Итого (норма — не менее 350г):		675	20,92	22,25	83,48	571,78	834,38	0,26	0,76	16,12	480,34	122,85	608,47	4,59	

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ОБЕД													
ПП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225	
491*	Чахохбили 60/40	100	7,80	7,60	6,40	127,00									
303*	Капша пшеничная васака	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 ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	67,84	1,69	
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	39,00	0,67	
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	23,44	0,68	
ПП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
231**	Яблока свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого (норма — не менее 800г):		1235	30,15	31,25	149,54	1013,10	168,27	3,31	14,21	30,90	423,63	140,04	333,94	9,34	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК													
ПП	Печенье «Праздничное»	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	13,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
338*	Апельсины свежие	140	1,26	0,28	11,34	60,20	0,00	0,06	0,04	84,00	47,60	28,00	32,20	0,42	
Итого (норма — не менее 330г):		340	8,48	9,04	65,00	382,20	13,00	0,13	0,04	84,90	248,10	60,50	219,70	1,60	

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: 4

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73
	ТТКС№27	305*	Салат, тушеная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	22,08	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63
		ПП	Рис притушенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	72,72	0,62
		ПП	Хлеб ржанно-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
		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
		261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	
ИТОГО ЗАВТРАК			<i>всего (норма - не менее 350г):</i>	635	16,97	18,60	93,37	593,05	129,33	0,18	0,16	13,02	83,18	91,94	336,74	3,94

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		36***	Салат из свежих 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***	ТТКС№26	Расоляник ленинградский	230	2,025	5,1	1,2	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
		216***	Котлета из курного филе	100	7,00	5,27	13,47	122,22	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
		ПП	Капуста тушеная свежая	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
		ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
		242***	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
			Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
ИТОГО ОБЕД			<i>всего (норма - не менее 800г):</i>	935	25,05	26,76	118,70	824,72	323,30	0,32	0,33	69,41	366,26	183,48	390,04	7,54

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ПП	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,33	66,55	248,33	3,05
		ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
ИТОГО ПОЛДНИК			<i>всего (норма - не менее 350г):</i>	400	19,04	18,59	54,44	440,00	76,67	0,39	0,65	2,24	330,33	94,55	428,33	3,25

6

Прием пищи	№ рецептуры ^а	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)															
	ПП	Копурт 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
	144**	Омлет натуральный	75	7,57	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
	115**	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,90	6,32	20,46	167,74	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,37	21,10	93,71	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45
	ПП	Пранки	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		Итого завтрак		23,80	23,29	99,95	717,86	221,45	0,18	0,57	6,25	497,52	71,61	487,46	2,98
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)															
	54**	Орuchy 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
	ТТК №23	Суп-лапша с курицей	275	2,51	9,2	13,65	113,67	119,28	0,05	0,04	0,5	27,92	10,44	67,64	0,64
	179**	Плов из говядины	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
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	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
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
	ПП	Молоко 0,2 з.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,04	3	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	14	20,00	16,00	34,00	0,60
		Итого обед		47,19	41,16	135,09	1044,95	438,48	3,32	14,35	119,64	382,79	134,07	538,91	9,25
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	42	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	733,2	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06
	54-1о	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,30	225,50	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32		0,01	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	
	54-6сн	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
		Итого полдник		16,27	18,54	40,15	377,62	920,28	0,12	0,51	7,17	152,99	60,68	277,02	3,68
Итого (норма - не менее 350г)															
				16,27	18,54	40,15	377,62	920,28	0,12	0,51	7,17	152,99	60,68	277,02	3,68
Итого (норма - не менее 800г)															
				47,19	41,16	135,09	1044,95	438,48	3,32	14,35	119,64	382,79	134,07	538,91	9,25

6

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)	54**	Повидлор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,80	0,04	0,07	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
	207**	Макаронные изделия с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	52,75	1,33
	ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
	ПП	Хлеб пшеничный	42	3,11	0,38	22,16	98,70	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46	
	ПП	Печенье «Летние семцветики»	17	1,24	2,89	11,56	78,20	0,00	0,01	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	ПП	Соус молочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,04	0,02	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
	231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
	ИТОГО ЗАВТРАК				24,56	18,03	120,87	609,68	167,58	0,27	0,20	0,20	35,25	99,60	101,00	271,47	9,38
					<i>всего (норма — не менее 550г):</i>												
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свежих	100	1,38	4,50	7,67	76,00	1,13	0,13	0,03	3,80	33,33	18,75	36,25	1,17		
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	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**	Капуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46		
	ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69		
	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	Вафли «золотые мор»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94		
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
	ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
	ИТОГО ОБЕД				37,46	46,53	151,60	1175,08	219,65	3,53	14,36	44,00	468,95	143,92	433,72	11,71	
				<i>всего (норма — не менее 800г):</i>													
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТКС/Э30	Овальные повидлом 180/20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69		
	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		
	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		
ИТОГО ПОЛДНИК				11,92	7,67	64,47	408,92	24,64	0,32	0,30	15,78	53,86	73,49	238,67	6,20		
				<i>всего (норма — не менее 370г):</i>													

7

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 пищевых веществ)		Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	
11**	Сыр порционными	15	3,48	4,43	54
10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875	39,00
ТТЖКС24	Блинчики со ступенным молоком 170/30	200	10,87	7,01	60
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	0
266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,23
231**	Блоки овсяные	100	0,40	0,40	0,02
Итого завтрак		575	22,28	26,66	660,00
					123,40
					0,33
					0,49
					11,88
					470,54
					89,81
					445,94
					5,45

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	
22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09
78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50
187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37
303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44
ПП	Сок яблочный	200	1,00
ПП	Свежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40
Итого обед		1135	33,65
			32,19
			144,28
			971,69
			223,83
			0,58
			0,61
			27,54
			405,19
			172,52
			630,61
			9,18

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого полдник	
54-40	Макароны отварные с сыром	200	10,53
242**	Кисель из черной смородины	200	0,14
338*	Апельсины свежие	100	0,90
Итого полдник		500	11,57
			9,35
			70,71
			433,93
			44,93
			0,12
			0,11
			34,05
			198,00
			29,25
			153,27
			3,36

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
54**	Отруби 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	
189***	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50		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	
207**	Макаронные отварные 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	
ПП	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	
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	
ПП	Пенные «печеньево»		50	3,63	8,50	34,00	230,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
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	
ИТОГО ЗАВТРАК				<i>всего (норма — не менее 250г):</i>	23,93	23,04	128,59	780,38	46,28	0,21	0,16	10,65	83,00	83,92	260,97	6,31
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
18**	Салат из свежих помидоров		100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83	
62**	Борщ с капустой и картофелем		250	1,8	4,925	10,925	102,5	13	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225	
ТТК№27	Сайда, тушенная в томате с овощами 50/50		100	6,23	6,41	3,86	93,33		0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63	
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	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный		45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
ПП	Хлеб пшеничный		60	4,44	0,10	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
54-6хн	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 море»		30	3,60	0,60	29,10	111,00		0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
231**	Нектарина		100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
ИТОГО ОБЕД				<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	25,09	25,11	137,38	852,93	112,31	0,43	0,40	68,21	204,76	161,32	490,03	7,04
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ТТК№30	Опавши с повидлом 180/20		200	11,26	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	0,18	
338*	Яблоки свежие		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
ИТОГО ПОЛДНИК				<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	17,46	12,29	58,56	449,42	64,64	0,38	0,63	12,15	276,00	97,73	408,65	5,07

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: 8

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого завтрак	
54***	Помидоры свежие	100	1,1
ТТКС№1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15
303*	Каша вязкая гречневая	180	5,50
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38
ТП	Хлеб пшеничный	40	2,96
266**	Какао с молоком	200	4,08
Итого завтрак		655	21,17
		<i>весом (норма - не менее 530г)</i>	
		17,21	82,03
		618,98	180,44
		0,37	0,47
		20,86	214,04
		170,74	518,23
			8,35

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
16**	Салат из свежих овощей	100	0,75
108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56
184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33
216**	Кабуста тушенная свежая	180	3,73
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05
ТП	Хлеб пшеничный	60	4,44
54-13*я	Напиток из плодов шиповника	200	0,60
ТП	Молоко 0,2 з.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00
Итого обед		1135	35,47
		<i>весом (норма - не менее 800г)</i>	
		47,77	119,03
		1061,55	316,52
		3,43	14,39
		123,98	455,77
		136,20	455,65
			10,71

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
54-60	Йогурт отварное	40	4,8
1*	Бульброд с маком сливочным 60/20	80	4,72
ТТКС№25	Чай с молоком	200	1,52
338*	Трушки свежие	100	0,40
Итого полдник		420	11,44
		<i>весом (норма - не менее 350г)</i>	
		20,63	48,38
		456,60	152,40
		0,15	0,36
		6,33	121,47
		40,00	220,80
			4,28

Прем 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)		Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45
ТТКС№26	Котлеты из курдючного жира	100	7,00	5,27	13,47
305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,42	0,42	239,94
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	59,78
242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	21,10
231**	Трушки свежие	100	0,40	0,30	24,48
Итого ЗАВТРАК		755	18,55	14,84	131,56
					737,34
					225,83
					0,20
					0,20
					46,71
					113,97
					141,54
					348,71
					6,66
					7,18
					14,54
					133,00
					0,00
					0,04
					0,04
					4,67
					90,93
					18,10
					55,80
					0,74
					4,95
					7,9
					87,5
					140,25
					0,05
					0,05
					15,775
					49,25
					22,125
					49
					0,825
					3,05
					0,03
					0,03
					6,25
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					4,44
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17
					13,75
					75,00
					0,25
					0,55
					0,06
					0,03
					0,00
					20,27
					21,17

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)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	184**	Копченая 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	
	209**	Картофель в молоке	180	6,62	5,42	31,74	201,60	10,01	0,07	0,00	0,00	5,83	23,34	44,60	1,33	
	ПП	Хлеб пшеничный	35	2,39	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	ТТКСб50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	ИТОГО ЗАВТРАК			<i>всего (норма — не менее 550г)</i>	24,85	30,18	92,24	732,63	283,67	0,35	0,26	108,17	69,79	83,18	231,11	8,96
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	36**	Салат из свежих 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	230	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
		ТТКСб28	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	13,94	19,76	11,33	220,00	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
207**		Макаронны отварные с маслом	180	6,62	4,32	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
264**		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	
231**		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	
		Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
ИТОГО ОБЕД			<i>всего (норма — не менее 800г)</i>	40,81	42,64	127,00	936,50	262,46	0,38	0,53	27,10	386,02	150,87	492,07	8,85	
ПОЛДНИ К (15% от суточной потребности и потребления пищевых веществ)		ТТКСб24	Блинчики со стученым молоком 170/50	200	10,87	7,01	23,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	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	
	338*	Деликатесы свежие	140	1,26	0,28	11,34	60,20	0,00	0,06	0,04	84,00	47,60	28,00	32,20	0,42	
ИТОГО ПОЛДНИК			<i>всего (норма — не менее 300г)</i>	16,33	11,05	51,11	413,20	15,00	0,33	0,25	85,09	391,32	98,42	376,33	2,67	

Прием пищи	№ рецептуры ^А	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: СУББОТА																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	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		
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	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	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92		
	ПП	Хлеб дракано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,05	0,02	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13			
	ПП	Хлеб пшеничный	43	2,84	0,39	17,33	135,02	0,00	0,04	0,00	9,89	14,19	37,41	45,22	1,13		
	ПП	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	37,41	0,47		
	231**	Яблоки свежие	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,00	0,04	0,03	13,50	21,60	12,15	14,85	2,97		
		ИТОГО ЗАВТРАК		20,99	16,17	96,23	628,00	47,74	0,33	0,27	25,51	123,80	165,55	375,47	10,73		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73		
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225		
	ТТЖе2	Плов из курицы 80/170	250	13,00	11,21	32,60	256,38		0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46		
	ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65		0,01		12,00	8,40	39,00	0,67			
	ПП	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		
		ИТОГО ОБЕД	860	25,60	27,76	98,24	722,53	315,50	0,31	0,59	27,87	341,17	146,12	526,67	8,29		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	54-60	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	36,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87		
	1*	Бульон с мясом сливочным 60/20	80	4,72	14,98	29,78	272,00	80,00	0,07	0,04	0,00	16,80	8,40	45,00	0,70		
	266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,88	118,00	24,40	0,06	0,18	1,38	152,22	21,34	124,56	0,48		
	338*	Друшда свежее	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
		ИТОГО ПОЛДНИК	420	14,00	22,82	57,96	493,60	166,80	0,17	0,38	6,38	207,02	45,94	252,56	4,35		

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

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
Плотность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (срочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Плотность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от срочной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23	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	22,38	21,88	98,94	674,62	225,0	0,28	0,39	27	238,64	115	410	6,9

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

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
Плотность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (срочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Плотность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от срочной 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	32,66	33,35	130,25	948,57	255	1,41	5,08	61	340,00	149	485	9,3

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛ: МУЖЧИНА

	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 (список) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребление пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (по данным дневника) 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
Индекс питания (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	13,88	14,49	56,61	427,31	143	0,22	0,35	23	238,00	64	285	4