

**Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 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 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 № 35, МБОУ СОШ № 36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ № 39

24.07.2023  
МО Туапсинский район



директор, Автономной некоммерческой организация  
«Комитет социально значимого питания»  
Ш.С. Нагучева

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                              | Итого завтрак |              |
|---|------------------------------|---------------|--------------|
| 11**  | Сыр полувялый                | 15            | 3,48         |
| 10**  | Масло сливочное              | 10            | 0,08         |
| 143**   | Яйцо отварное                | 40            | 5,1          |
| 117**   | Каша вязкая молочная овсяная | 150           | 5,99         |
| ТП  | Хлеб ржанно-пшеничный        | 20            | 1,36         |
| ТП  | Хлеб пшеничный               | 40            | 2,96         |
| 262**   | Чай с лимоном                | 180           | 0,12         |
| 231**   | Груши свежие                 | 100           | 0,40         |
| <b>Итого завтрак</b>  |                              | <b>555</b>    | <b>19,49</b> |

всего (норма — не менее 500г):

25,17 81,13 625,44 219,95 0,26 0,45 8,87 313,29 90,86 400,79 6,25

| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                                    | Итого обед |              |
|--|------------------------------------|------------|--------------|
| 54**   | Огурцы свежие                      | 60         | 0,42         |
| 108*   | Суп картофельный с клецками 150/50 | 200        | 2,85         |
| ТТК №1   | Гуляш из говядины 50/50            | 100        | 5,15         |
| 210**  | Пюре картофельное                  | 150        | 3,06         |
| ТП   | Хлеб ржанно-пшеничный              | 28         | 1,90         |
| ТП   | Хлеб пшеничный                     | 50         | 3,70         |
| 236**  | Компот из свежих плодов (яблоки)   | 200        | 0,16         |
| <b>Итого обед</b>  |                                    | <b>788</b> | <b>17,24</b> |

всего(норма - не менее 700г):

16,16 101,62 687,32 41,80 0,33 0,37 28,39 124,60 102,64 399,89 7,09

| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                          | Итого полдник |              |
|---|--------------------------|---------------|--------------|
| ТТК №30   | Оладьи с повидлом 130/20 | 150           | 8,45         |
| 382*  | Какао с молоком          | 200           | 4,08         |
| <b>Итого полдник</b>  |                          | <b>350</b>    | <b>12,53</b> |

всего (норма — не менее 300г):

8,71 48,15 345,42 42,88 0,26 0,39 2,15 167,22 65,39 289,30 2,50

| 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)

|                      |   |     |                                       |              |              |               |               |             |             |              |               |               |               |             |
|----------------------|---|-----|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 54**                 | Помидоры свежие   | 60  | 0,66                                  | 0,12         | 2,28         | 13,2          | 79,8          | 0,036       | 0,024       | 10,5         | 8,4           | 12            | 15,6          | 0,34        |
| ТТК№2                | Плов из курицы/70/130   | 200 | 10,40                                 | 8,97         | 26,08        | 205,10        | 0,00          | 0,11        | 0,13        | 6,03         | 16,35         | 54,04         | 175,33        | 4,37        |
| ПП                   | Хлеб ржано-пшеничный  | 20  | 1,36                                  | 0,24         | 6,72         | 34,00         | 0,03          | 0,02        | 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        |
| 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        |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b> |   |     | <b>20,78</b>                          | <b>14,69</b> | <b>77,78</b> | <b>499,30</b> | <b>119,80</b> | <b>0,26</b> | <b>0,53</b> | <b>17,93</b> | <b>281,76</b> | <b>109,05</b> | <b>427,07</b> | <b>6,30</b> |
|                      |   |     | <i>всего (норма — не менее 500г):</i> |              |              |               |               |             |             |              |               |               |               |             |

Обед (35% от суточной потребности потребления

ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

|       |  |     |                                      |              |              |               |               |             |             |               |               |               |               |             |
|-------|--|-----|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 45*   | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60  | 0,78                                 | 1,95         | 3,87         | 36,24         | 122,25        | 0,01        | 0,23        | 10,25         | 14,98         | 9,05          | 16,98         | 0,28        |
| 78**  | Суп картофельный с горохом               | 200 | 4,40                                 | 4,22         | 13,22        | 118,00        | 97,20         | 0,18        | 0,06        | 4,66          | 34,14         | 28,46         | 70,48         | 1,64        |
| ТТК№3 | Жаркое по-домашнему (свинина) /70/130    | 200 | 8,00                                 | 13,00        | 18,30        | 388,00        | 0,00          | 0,23        | 0,25        | 29,04         | 30,20         | 57,69         | 286,49        | 4,24        |
| 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                           | 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        |
| 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        |
| 338*  | Апельсины свежие                         | 100 | 0,90                                 | 0,20         | 8,10         | 43,00         |               | 0,04        | 0,03        | 60,00         | 34,00         | 20,00         | 23,00         | 0,30        |
|       |  |     | <i>всего(норма — не менее 700г):</i> |              |              |               |               |             |             |               |               |               |               |             |
|       |  |     | <b>20,68</b>                         | <b>20,16</b> | <b>99,28</b> | <b>792,24</b> | <b>219,45</b> | <b>0,52</b> | <b>0,63</b> | <b>107,95</b> | <b>149,93</b> | <b>143,37</b> | <b>485,65</b> | <b>9,46</b> |

ПОЛДНИ К (15% от суточной потребности и потребления пищевых веществ)

|                      |                            |     |                                       |              |              |               |              |             |             |              |               |              |               |             |
|----------------------|----------------------------|-----|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 3*                   | Бутерброд с сыром 30/5/1/5 | 50  | 5,8                                   | 8,3          | 14,83        | 157           | 59           | 0,04        | 0,07        | 0,11         | 139,2         | 9,45         | 96            | 0,49        |
| ТТК№25               | Чай с молоком              | 180 | 1,37                                  | 1,22         | 7,20         | 72,90         | 9,00         | 0,04        | 0,14        | 1,20         | 30,00         | 13,86        | 83,52         | 0,37        |
| 338*                 | Яблоки свежие              | 125 | 0,50                                  | 0,50         | 12,25        | 58,75         | 0,00         | 0,04        | 0,03        | 12,50        | 20,00         | 11,25        | 13,75         | 2,75        |
|                      |                            |     | <i>всего (норма — не менее 300г):</i> |              |              |               |              |             |             |              |               |              |               |             |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b> |                            |     | <b>7,67</b>                           | <b>10,02</b> | <b>34,28</b> | <b>288,65</b> | <b>68,00</b> | <b>0,12</b> | <b>0,24</b> | <b>13,81</b> | <b>189,20</b> | <b>34,56</b> | <b>193,27</b> | <b>3,61</b> |

| Принем 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: I // ДЕНЬ: 3**

| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                             | ИТОГО ЗАВТРАК        |              |              |              |               |               |             |             |              |               |              |               |             |  |
|---|-----------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--|
| 42**  | Салат из моркови с яблоками | 60                   | 0,636        | 0,102        | 5,112        | 23            | 439,92        | 0,03        | 0,048       | 2,622        | 14,394        | 18,228       | 26,712        | 0,636       |  |
| ТТК №21   | Запеканка из творога        | 150                  | 8,3025       | 12,93        | 13,2975      | 210           | 51,15         | 0,06        | 0,3         | 0,2925       | 224,0025      | 32,0025      | 291           | 0,8625      |  |
| 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         | 0,75        |  |
| ПП  | Хлеб ржано-пшеничный        | 20                   | 1,36         | 0,24         | 6,72         | 34,00         | 0,00          | 0,03        | 0,02        | 0,00         | 9,01          | 9,41         | 30,14         | 0,44        |  |
| 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         | 0,14        |  |
| 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**   | 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        |  |
|   |                             | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b> | <b>17,82</b> | <b>19,41</b> | <b>72,37</b> | <b>488,00</b> | <b>531,07</b> | <b>0,21</b> | <b>0,65</b> | <b>14,31</b> | <b>419,19</b> | <b>97,24</b> | <b>509,85</b> | <b>3,43</b> |  |

| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |   | ИТОГО ОБЕД        |              |              |               |               |               |             |              |              |               |               |               |             |  |
|--|---|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| 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        |  |
| 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        |  |
| 491*   | Чахобили 50/40                              | 90                | 7,02         | 6,84         | 5,76          | 114,30        |               | 0,11        | 0,02         |              | 10,97         | 29,90         | 85,47         | 0,98        |  |
| 303*   | Каша пшеничная вязкая                       | 150               | 4,00         | 5,00         | 23,94         | 158,00        | 0,00          | 0,04        | 0,03         | 0,00         | 12,61         | 13,17         | 42,20         | 1,05        |  |
| ПП   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 28                | 1,90         | 0,34         | 9,41          | 48,00         | 0,00          | 0,03        | 0,03         | 0,00         | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55        |  |
| ПП   | Хлеб пшеничный                              | 50                | 3,70         | 0,45         | 26,38         | 117,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55        |  |
| 241**  | Компот из смеси сухофруктов                 | 200               | 0,66         | 0,10         | 32,00         | 132,00        | 0,00          | 0,02        | 0,02         | 0,72         | 32,48         | 17,46         | 23,44         | 0,68        |  |
| 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        |  |
| 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        |  |
|  |   | <b>ИТОГО ОБЕД</b> | <b>25,84</b> | <b>26,30</b> | <b>130,05</b> | <b>865,30</b> | <b>134,61</b> | <b>3,25</b> | <b>14,19</b> | <b>25,76</b> | <b>385,64</b> | <b>113,43</b> | <b>278,79</b> | <b>7,86</b> |  |

| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                         | ИТОГО ПОЛДНИК        |             |             |              |               |              |             |             |              |               |              |               |             |  |
|---|-------------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--|
| ПП  | Печенье «Осенние узоры» | 60                   | 3,62        | 6           | 44,4         | 246           |              |             |             |              |               |              |               |             |  |
| ПП  | Йогурт 2,5% жирности    | 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*  | Апельсины свежие        | 100                  | 0,90        | 0,20        | 8,10         | 43,00         |              | 0,04        | 0,03        | 60,00        | 34,00         | 20,00        | 23,00         | 0,30        |  |
|   |                         | <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b> | <b>8,72</b> | <b>9,96</b> | <b>69,16</b> | <b>406,00</b> | <b>15,00</b> | <b>0,09</b> | <b>0,03</b> | <b>60,90</b> | <b>220,00</b> | <b>42,50</b> | <b>165,50</b> | <b>0,46</b> |  |

| 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      |  |  |
| <b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4</b>  |              |   |                 |                     |              |               |                               |                 |             |              |              |               |                              |               |             |  |  |
| <b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |              |   |                 |                     |              |               |                               |                 |             |              |              |               |                              |               |             |  |  |
|  | 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 №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         | 4,27         | 24,89         | 26,79                        | 133,96        | 0,57        |  |  |
|  | 305*         | Рис пропаренный   | 150             | 3,64                | 4,30         | 36,67         | 199,95                        | 18,40           | 0,02        | 0,02         | 0,00         | 2,42          | 19,01                        | 60,60         | 0,51        |  |  |
|  | ПП           | Хлеб ржано-пшеничный  | 20              | 1,36                | 0,24         | 6,72          | 34,00                         | 0,00            | 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        |  |  |
|  | 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        |  |  |
|  |              | <b>Итого завтрак</b>  |                 | <b>14,21</b>        | <b>14,49</b> | <b>79,16</b>  | <b>489,95</b>                 | <b>82,75</b>    | <b>0,14</b> | <b>0,13</b>  | <b>9,24</b>  | <b>65,58</b>  | <b>71,70</b>                 | <b>273,56</b> | <b>2,97</b> |  |  |
| <i>всего (норма - не менее 500г):</i>                                    |              |   |                 |                     |              |               |                               |                 |             |              |              |               |                              |               |             |  |  |
| <b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>    |              |   |                 |                     |              |               |                               |                 |             |              |              |               |                              |               |             |  |  |
|  | 36**         | Салат из свеклы с сыром                                       | 60              | 2,80                | 5,63         | 4,31          | 79,00                         | 23,10           | 0,01        | 0,04         | 3,46         | 97,02         | 13,79                        | 0,77          | 0,77        |  |  |
|  | 72**         | Рассольник ленинградский                                      | 200             | 1,62                | 4,08         | 9,6           | 84                            | 104             | 0,08        | 0,04         | 6,5          | 23,32         | 19,34                        | 45,38         | 0,74        |  |  |
|  | ТТК №26      | Котлеты из куриного филе                                      | 90              | 6,30                | 4,74         | 12,12         | 110,00                        | 0,06            | 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         | 25,74        | 83,18         | 30,98                        | 60,21         | 1,22        |  |  |
|  | 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              | 4,22                | 0,51         | 27,99         | 134,00                        | 0,00            | 0,00        | 0,03         | 0,00         | 11,40         | 7,98                         | 37,05         | 0,63        |  |  |
|  | 242**        | Кисель из черной смородины                                    | 200             | 0,14                | 0,08         | 24,48         | 114,00                        | 0,00            | 0,02        | 0,02         | 24,00        | 14,00         | 5,58                         | 8,94          | 0,14        |  |  |
|  | 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        |  |  |
|  |              | <b>Итого обед</b>   |                 | <b>26,09</b>        | <b>26,64</b> | <b>111,45</b> | <b>801,50</b>                 | <b>256,10</b>   | <b>3,26</b> | <b>14,29</b> | <b>62,26</b> | <b>507,93</b> | <b>155,44</b>                | <b>342,14</b> | <b>6,78</b> |  |  |
|  |              | <i>всего (норма - не менее 700г):</i>                         |                 |                     |              |               |                               |                 |             |              |              |               |                              |               |             |  |  |
| <b>Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |              |   |                 |                     |              |               |                               |                 |             |              |              |               |                              |               |             |  |  |
|  | ТТК №20      | Сырники со сметаной 130/20                                    | 150             | 10,23               | 10,19        | 24,63         | 215                           | 27,5            | 0,23        | 0,23         | 0,63         | 67,9          | 49,91                        | 186,7         | 2,29        |  |  |
|  | 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        |  |  |
|  |              | <b>Итого полдник</b>  |                 | <b>15,63</b>        | <b>15,19</b> | <b>46,23</b>  | <b>368,00</b>                 | <b>67,50</b>    | <b>0,31</b> | <b>0,57</b>  | <b>2,03</b>  | <b>307,90</b> | <b>77,91</b>                 | <b>366,70</b> | <b>2,49</b> |  |  |
|  |              | <i>всего (норма - не менее 300г):</i>                         |                 |                     |              |               |                               |                 |             |              |              |               |                              |               |             |  |  |

| Прим пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |     |          | Энергетическая ценность, ккал | А, рет. экв/сут | Витамины   |            |           | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |        |  |
|-----------|--------------|--------------------|-----------------|---------------------|-----|----------|-------------------------------|-----------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|--|
|           |              |                    |                 | белок               | жир | углеводы |                               |                 | 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            | Йогурт 2,5 % жирности              | 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 140/10 | 150  | 5,17         | 4,74         | 15,34        | 126,00        | 26,13         | 0,07        | 0,22        | 1,80        | 174,87        | 23,75        | 142,52        | 0,47        |
|   | ПП            | Хлеб пшеничный                     | 35   | 2,59         | 0,32         | 18,46        | 82,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 7,00          | 4,90         | 22,75         | 0,39        |
|   | ПП            | Пряники                            | 34   | 2,05         | 3,40         | 25,16        | 139,40        |               |             |             |             |               |              |               |             |
| 262**   | Чай с лимоном | 180                                | 0,12 | 0,02         | 15,20        | 62           |               |               |             |             | 2,83        | 14,20         | 2,40         | 4,40          | 0,36        |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                                  |               |                                    |      | <b>21,70</b> | <b>23,66</b> | <b>92,20</b> | <b>664,40</b> | <b>212,74</b> | <b>0,16</b> | <b>0,49</b> | <b>5,65</b> | <b>438,23</b> | <b>63,00</b> | <b>436,70</b> | <b>2,76</b> |

всего (норма — не менее 500г):

|  |          |                             |      |              |              |               |               |               |             |             |               |               |               |               |             |
|--|----------|-----------------------------|------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ) | 54***    | Орешки свежие               | 60   | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 7             | 6             | 0,024       | 0,012       | 2,94          | 10,2          | 8,4           | 18            | 0,3         |
|  | ТТК №23  | Суп-лапша с курицей 200/25  | 225  | 2,05         | 7,53         | 11,17         | 93            | 97,6          | 0,04        | 0,03        | 0,4           | 22,84         | 8,54          | 30,8          | 0,52        |
|  | 179**    | Плов из говядины 70/130     | 200  | 23,13        | 23,99        | 35,29         | 449,00        | 262,00        | 0,11        | 0,17        | 2,24          | 24,25         | 53,61         | 278,99        | 3,51        |
|  | 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        |
|  | 270**    | Напиток из плодов шиповника | 200  | 0,68         | 0,28         | 20,76         | 87,78         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 21,34         | 3,44          | 3,44          | 0,64        |
| 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          |             |
| <b>ИТОГО ОБЕД</b>                                  |          |                             |      | <b>32,42</b> | <b>32,70</b> | <b>111,01</b> | <b>835,78</b> | <b>365,60</b> | <b>0,27</b> | <b>0,35</b> | <b>115,58</b> | <b>120,25</b> | <b>109,47</b> | <b>436,68</b> | <b>7,12</b> |

всего (норма — не менее 700г):

|   |        |                             |     |              |              |              |               |               |             |             |             |               |              |               |             |
|---|--------|-----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ) | 42     | Салат из моркови с яблоками | 60  | 0,636        | 0,102        | 5,112        | 23,4          | 439,92        | 0,03        | 0,048       | 2,622       | 14,394        | 18,228       | 26,712        | 0,636       |
|   | 54-10  | Омлет натуральный           | 100 | 8,47         | 12,00        | 2,20         | 150,33        | 122,00        | 0,04        | 0,27        | 0,20        | 73,33         | 11,33        | 135,33        | 1,40        |
|   | ПП     | Хлеб пшеничный              | 30  | 2,20         | 0,27         | 18,03        | 70,32         |               |             | 0,01        | 0,01        | 6,00          | 4,20         | 19,50         | 0,33        |
|   | 54-6XH | 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        |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>                                  |        |                             |     | <b>11,61</b> | <b>12,47</b> | <b>35,64</b> | <b>286,85</b> | <b>566,00</b> | <b>0,08</b> | <b>0,34</b> | <b>5,32</b> | <b>106,72</b> | <b>42,86</b> | <b>191,54</b> | <b>2,56</b> |

всего (норма — не менее 300г):

| Прием пищи  | № рецептуры*   | Наименование блюда  | Масса порции, г                                   | Пищевая ценность, г                   |              |               |                               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |             |              |               |               |               | Минеральные вещества, мг/сут |             |  |  |  |
|---|--|---|---|---------------------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------------------------|-------------|--|--|--|
|   |  |   |   | белок                                 | жир          | углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |                               | А, рет. экв/сут | В1, мг/сут  | В2, мг/сут   | С, мг/сут     | Кальций       | Магний        | Фосфор                       | Железо      |  |  |  |
| <b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6</b>                                       |  |   |   |                                       |              |               |                               |                               |                 |             |              |               |               |               |                              |             |  |  |  |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 11**   | Сыр порцирами   | 15  | 3,48                                  | 4,43         | 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         | 66            | 40                            | 0,17                          | 0,01            | 0,14        | 2,4          | 35,94         | 151,22        | 3             |                              |             |  |  |  |
|   | ТТК№24   | Блинчики со сухшеным молоком 130/20                           | 150   | 8,15                                  | 5,26         | 17,33         | 0,00                          | 0,16                          | 0,14            | 118,29      | 2,4          | 35,94         | 151,22        | 1,57          |                              |             |  |  |  |
|   | ПП   | Хлеб пшеничный  | 45  | 3,33                                  | 0,41         | 22,10         | 0,00                          | 0,02                          | 0,00            | 9,00        | 6,30         | 29,25         | 29,25         | 0,50          |                              |             |  |  |  |
|   | 266**  | Какао с молоком   | 180   | 3,67                                  | 3,19         | 15,82         | 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                         | 0,03                          | 0,02            | 10,00       | 16,00        | 9,00          | 11,00         | 2,20          |                              |             |  |  |  |
|   | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>   |   |   | <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | <b>19,11</b> | <b>20,93</b>  | <b>65,18</b>                  | <b>100,96</b>                 | <b>0,26</b>     | <b>0,42</b> | <b>11,67</b> | <b>414,69</b> | <b>75,70</b>  | <b>381,58</b> | <b>4,86</b>                  |             |  |  |  |
|   | Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 22**  | Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы) | 60                                    | 0,65         | 3,62          | 2,26                          | 30,50                         | 0,02            | 0,02        | 7,93         | 15,25         | 11,30         | 21,37         | 0,40                         |             |  |  |  |
|   |  | 78**  | Суп картофельный с фасолью                        | 200                                   | 4,40         | 4,22          | 13,22                         | 118,00                        | 0,18            | 0,06        | 4,66         | 34,14         | 28,46         | 70,48         | 1,64                         |             |  |  |  |
|   |  | 187**   | Тефтели мясные (говядина) 60/30                   | 90                                    | 7,54         | 7,90          | 8,16                          | 134,00                        | 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                        | 0,11                          | 0,02            | 10,97       | 10,97        | 29,90         | 85,47         | 0,98          |                              |             |  |  |  |
| ПТ  |  | Хлеб ржано-пшеничный  | 28  | 1,90                                  | 0,34         | 9,41          | 48,00                         | 0,00                          | 0,03            | 0,00        | 12,61        | 13,17         | 42,20         | 1,05          |                              |             |  |  |  |
| ПТ  |  | Хлеб пшеничный  | 45  | 3,33                                  | 0,41         | 23,74         | 106,00                        | 0,00                          | 0,02            | 0,00        | 9,00         | 6,30          | 29,25         | 0,50          |                              |             |  |  |  |
| ПТ  |  | Сок яблочный  | 200   | 1,00                                  | 0,00         | 20,00         | 42,00                         | 0,00                          | 0,01            | 4,00        | 14,00        | 8,00          | 14,00         | 1,40          |                              |             |  |  |  |
| ПТ  |  | 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                         |             |  |  |  |
| <b>ИТОГО ОБЕД</b>   |  |   | <i>всего(норма — не менее 700г):</i>              | <b>28,22</b>                          | <b>26,48</b> | <b>122,33</b> | <b>803,00</b>                 | <b>202,20</b>                 | <b>0,48</b>     | <b>0,58</b> | <b>20,78</b> | <b>369,87</b> | <b>140,13</b> | <b>535,91</b> | <b>7,36</b>                  |             |  |  |  |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |  | 54-40   | Макаронная отварная 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         | 5,58          | 8,94          | 0,14                         |             |  |  |  |
|   | 338*   | Апельсины свежие  | 100   | 0,90                                  | 0,20         | 8,10          | 43,00                         | 0,03                          | 0,02            | 10,00       | 16,00        | 9,00          | 11,00         | 2,20          |                              |             |  |  |  |
|   | <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>   |   |   | <i>всего (норма — не менее 300г):</i> | <b>8,94</b>  | <b>7,08</b>   | <b>61,18</b>                  | <b>364,70</b>                 | <b>33,70</b>    | <b>0,10</b> | <b>0,09</b>  | <b>34,04</b>  | <b>156,00</b> | <b>25,58</b>  | <b>119,94</b>                | <b>3,11</b> |  |  |  |

| 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                       |  |  |  |  |

**ПЕНДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7**

|   |   |   |            |              |              |               |               |              |             |              |              |               |              |               |             |
|---|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54**  | Огурцы свежие                           | 60         | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 7,00          | 6,00         | 0,02        | 0,01         | 2,94         | 10,20         | 8,40         | 18,00         | 0,30        |
|   | 189**                                       | Фрикадельки из говядины в соусе 4:5/4:5 | 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 отварные с маслом            | 150        | 5,52         | 4,52         | 26,45         | 168,00        | 18,40        | 0,06        | 0,00         | 0,00         | 4,86          | 21,12        | 37,17         | 1,11        |
|   | ГП  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 20         | 1,36         | 0,24         | 6,72          | 34,00         | 0,00         | 0,03        | 0,02         | 0,00         | 9,01          | 9,41         | 30,14         | 0,75        |
|   | ГП  | Хлеб пшеничный                          | 30         | 2,22         | 0,27         | 15,83         | 70,00         | 0,00         | 0,00        | 0,02         | 0,00         | 6,00          | 4,20         | 19,50         | 0,33        |
|   | ГП  | Печенье                                 | 30         | 2,18         | 5,10         | 20,40         | 138,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 3,60         | 12,60         | 7,20         | 12,60         | 0,00        |
|   | ГП  | Соус яблочный                           | 180        | 0,90         | 0,00         | 18,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 2,00         | 240,00        | 7,00         | 18,00         | 1,00        |
| ГП  | 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          |             |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>  |   |   | <b>760</b> | <b>26,37</b> | <b>24,00</b> | <b>105,23</b> | <b>664,00</b> | <b>35,65</b> | <b>3,15</b> | <b>14,11</b> | <b>10,12</b> | <b>302,83</b> | <b>70,39</b> | <b>219,67</b> | <b>4,69</b> |

*всего (норма — не менее 500г);*

| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |  | ИТОГО ОБЕД |            |              |              |               |               |              |             |             |              |               |               |               |             |  |
|--|--|------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| 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**   | Борщ с капустой и картофелем               | 200        | 1,44       | 3,94         | 8,74         | 82            | 10,4          | 0,04         | 0,04        | 8,54        | 39,78        | 20,9          | 43,68         | 0,98          |             |  |
| ГП   | Сайда, тушенная в томате с овощами 4:5/4:5 | 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        | 137           | 23,80         | 0,14         | 0,11        | 18,17       | 36,98        | 27,75         | 86,60         | 1,01          |             |  |
| 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          |             |  |
| 54-6хл   | 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          |             |  |
| ГП   | Вафли «Золотые меды»                       | 30         | 3,60       | 0,60         | 29,10        | 111,00        | 0,00          | 0,02         | 0,03        | 5,00        | 19,00        | 12,00         | 16,00         | 2,30          |             |  |
| ГП   | Вафли «Золотые меды»                       | 100        | 0,40       | 0,30         | 10,30        | 47            | 0,00          | 0,02         | 0,03        |             |              |               |               |               |             |  |
| 231**  | Гречишки свежие                            | 100        | 0,40       | 0,30         | 10,30        | 47            | 0,00          | 0,02         | 0,03        |             |              |               |               |               |             |  |
| <b>ИТОГО ОБЕД</b>  |  |            | <b>903</b> | <b>26,30</b> | <b>19,92</b> | <b>118,25</b> | <b>703,50</b> | <b>78,28</b> | <b>0,33</b> | <b>0,31</b> | <b>49,57</b> | <b>165,90</b> | <b>126,49</b> | <b>380,78</b> | <b>7,09</b> |  |

*всего (норма — не менее 700г);*

| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                            | ИТОГО ПОЛДНИК |            |              |              |              |               |              |             |             |              |               |              |               |             |  |
|---|----------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--|
| ГП  | Оладьи с повидлом 1:30/2:0 | 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          |             |  |
| 338*  | Яблоки свежие              | 140           | 0,56       | 0,56         | 13,72        | 65,80        | 0,00          | 0,04         | 0,03        | 14,00       | 22,40        | 15,40         | 12,60        | 3,08          |             |  |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>  |                            |               | <b>490</b> | <b>14,81</b> | <b>10,73</b> | <b>52,29</b> | <b>392,62</b> | <b>58,48</b> | <b>0,32</b> | <b>0,57</b> | <b>15,96</b> | <b>277,40</b> | <b>87,45</b> | <b>357,34</b> | <b>5,28</b> |  |



НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

|  | белок                   | жир | углеводы                             | А, рет. экв/сут | В1, мг/сут   | В2, мг/сут    | С, мг/сут     | Кальций     | Магний      | Фосфор       | Железо        |               |               |             |
|--|-------------------------|-----|--------------------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |                         |     |                                      |                 |              |               |               |             |             |              |               |               |               |             |
| 54**   | Помидоры свежие         | 60  | 0,66                                 | 0,12            | 2,28         | 13,2          | 79,8          | 0,036       | 0,024       | 10,5         | 8,4           | 12            | 15,6          | 0,54        |
| ТТК№1  | Гуляш из говядины 50/50 | 100 | 5,15                                 | 6,68            | 3,17         | 150           | 12,00         | 0,05        | 0,12        | 1,78         | 13,91         | 20,90         | 158,42        | 2,30        |
| 303*   | Капша вязкая пречешая   | 150 | 4,58                                 | 5,01            | 20,52        | 146,00        | 19,20         | 0,12        | 0,06        | 0,00         | 8,45          | 72,03         | 108,75        | 2,43        |
| ТП   | Хлеб ржанко-пшеничный   | 20  | 1,36                                 | 0,24            | 6,72         | 34,00         | 0,00          | 0,03        | 0,02        | 0,00         | 9,01          | 9,41          | 30,14         | 0,75        |
| ТП   | 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        |
| 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        |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>   |                         |     | <b>18,05</b>                         | <b>15,86</b>    | <b>66,10</b> | <b>531,20</b> | <b>135,40</b> | <b>0,30</b> | <b>0,42</b> | <b>13,86</b> | <b>197,99</b> | <b>139,88</b> | <b>456,97</b> | <b>6,83</b> |
|  |                         |     | <i>всего (норма - не менее 500г)</i> |                 |              |               |               |             |             |              |               |               |               |             |

|   | белок                                       | жир | углеводы                             | А, рет. экв/сут | В1, мг/сут   | В2, мг/сут    | С, мг/сут     | Кальций     | Магний       | Фосфор        | Железо        |               |               |             |
|---|---|-----|--------------------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |   |     |                                      |                 |              |               |               |             |              |               |               |               |               |             |
| 16**  | Салат из свежих огурцов                     | 60  | 0,45                                 | 3,6             | 1,4          | 40            |               | 0,01        | 0,02         | 2,81          | 13,4          | 7,9           | 23,75         | 0,34        |
| 108*  | Суп картофельный с клецками 150/50          | 200 | 2,85                                 | 3,67            | 15,03        | 115           | 16,84         | 0,08        | 0,06         | 4,6           | 26,72         | 20,28         | 57,78         | 0,94        |
| 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        |
| 216**   | Капустя тушенная свежая                     | 150 | 3,11                                 | 4,86            | 14,15        | 112,50        | 129,00        | 0,05        | 0,06         | 25,74         | 83,18         | 30,98         | 60,21         | 1,22        |
| ТП  | Хлеб ржанко-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        |
| ТП  | 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        |
| 54-13хн   | Напиток из плодов шиповника                 | 200 | 0,60                                 | 0,20            | 15,20        | 65,50         | 98,00         | 0,01        | 0,05         | 80,00         | 11,00         | 3,00          | 3,00          | 0,54        |
| ТП  | Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке) | 200 | 6,00                                 | 6,40            | 9,40         | 120,00        |               |             | 3            | 14            | 2,00          | 240,00        | 18,00         | 1,00        |
| <b>ИТОГО ОБЕД</b>   |   |     | <b>30,24</b>                         | <b>40,75</b>    | <b>98,89</b> | <b>888,80</b> | <b>282,24</b> | <b>3,35</b> | <b>14,35</b> | <b>115,75</b> | <b>410,27</b> | <b>107,47</b> | <b>363,57</b> | <b>8,82</b> |
|   |   |     | <i>всего (норма - не менее 700г)</i> |                 |              |               |               |             |              |               |               |               |               |             |

|  | белок                               | жир | углеводы                             | А, рет. экв/сут | В1, мг/сут   | В2, мг/сут    | С, мг/сут     | Кальций     | Магний      | Фосфор      | Железо        |              |               |             |
|--|-------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| <b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |                                     |     |                                      |                 |              |               |               |             |             |             |               |              |               |             |
| 54-6о  | Яйцо отварное                       | 40  | 4,8                                  | 4               | 0,3          | 56,6          | 62,4          | 0,02        | 0,14        |             | 19            | 4,2          | 67            | 0,87        |
| 1*   | Булгурброд с маслом сливочным 30/10 | 40  | 2,36                                 | 7,49            | 14,89        | 136,00        | 40,00         | 0,03        | 0,02        |             | 8,40          | 4,20         | 22,50         | 0,35        |
| ТТК№25   | Чай с молоком                       | 200 | 1,52                                 | 1,35            | 8,00         | 81,00         | 10,00         | 0,04        | 0,16        | 1,33        | 66,67         | 15,40        | 92,80         | 0,41        |
| 338*   | Груши свежие                        | 100 | 0,40                                 | 0,30            | 10,30        | 47,00         |               | 0,02        | 0,02        | 5,00        | 19,00         | 12,00        | 16,00         | 2,30        |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>   |                                     |     | <b>9,08</b>                          | <b>13,14</b>    | <b>33,49</b> | <b>370,60</b> | <b>112,40</b> | <b>0,11</b> | <b>0,34</b> | <b>6,33</b> | <b>113,07</b> | <b>35,80</b> | <b>198,30</b> | <b>3,93</b> |
|  |                                     |     | <i>всего (норма - не менее 300г)</i> |                 |              |               |               |             |             |             |               |              |               |             |

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

| 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)

|                      |  |              |      |              |               |               |               |             |             |              |              |               |               |             |
|----------------------|--|--------------|------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 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№26               | Котлеты из куриного филе                 | 90           | 6,30 | 4,74         | 12,12         | 110,00        | 122,25        | 0,06        | 0,07        | 0,56         | 26,40        | 57,60         | 129,60        | 1,24        |
| 305*                 | Рис припущенный                          | 130          | 3,64 | 4,30         | 36,67         | 199,95        | 18,40         | 0,02        | 0,02        | 0,00         | 2,42         | 19,01         | 60,60         | 0,51        |
| ГП                   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20           | 1,36 | 0,24         | 6,72          | 34,00         | 0,00          | 0,03        | 0,02        | 0,00         | 9,01         | 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        |
| 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        |
| 231**                | Группы 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        |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b> |  | <b>15,57</b> |      | <b>11,96</b> | <b>112,81</b> | <b>633,79</b> | <b>140,65</b> | <b>0,16</b> | <b>0,40</b> | <b>37,41</b> | <b>92,41</b> | <b>117,69</b> | <b>287,37</b> | <b>5,65</b> |

всего (норма — не менее 500г):

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

|                   |                                   |              |       |              |               |               |               |             |             |              |               |              |               |             |
|-------------------|-----------------------------------|--------------|-------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 56**              | Икра из кабачков                  | 60           | 1,64  | 4,31         | 8,72          | 80,00         | 0,00          | 0,02        | 0,02        | 2,80         | 54,56         | 10,86        | 33,48         | 0,44        |
| 66**              | Пи из свежей капусты с картофелем | 200          | 1,42  | 3,96         | 6,32          | 70            | 112,2         | 0,04        | 0,04        | 12,62        | 39,4          | 17,7         | 39,2          | 0,66        |
| ТТК№28            | Азу (говядина) 50/150             | 200          | 17,80 | 12,70        | 21,27         | 241,00        | 100,00        | 0,02        | 0,02        | 5,00         | 50,20         | 11,00        | 60,00         | 0,20        |
| 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        |
| 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        |
| 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        |
| <b>ИТОГО ОБЕД</b> |                                   | <b>36,31</b> |       | <b>27,19</b> | <b>118,64</b> | <b>789,00</b> | <b>246,20</b> | <b>0,22</b> | <b>0,26</b> | <b>24,46</b> | <b>230,57</b> | <b>88,63</b> | <b>308,33</b> | <b>5,13</b> |

всего (норма — не менее 700г):

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

|                      |                              |              |      |              |              |               |              |             |             |             |               |              |               |             |
|----------------------|------------------------------|--------------|------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 54-25к               | Каша жидкая молочная рисовая | 200          | 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              | 10           | 0,08 | 7,25         | 0,13         | 66            | 40           | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 2,4           | 7,14         | 3             | 0,02        |
| ГП                   | 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        |
| 54-6хн               | 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        |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b> |                              | <b>11,22</b> |      | <b>15,01</b> | <b>79,36</b> | <b>474,35</b> | <b>79,28</b> | <b>0,08</b> | <b>0,23</b> | <b>3,31</b> | <b>224,27</b> | <b>53,57</b> | <b>224,82</b> | <b>1,33</b> |

всего (норма — не менее 300г):

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

**Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)**

|        |                       |     |       |       |       |        |       |       |       |       |       |       |        |      |
|--------|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|
| 54**   | Помидоры свежие       | 60  | 0,66  | 0,12  | 2,28  | 13,2   | 79,8  | 0,036 | 0,024 | 10,5  | 8,4   | 12    | 15,6   | 0,54 |
| 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 |
| 209**  | Картофель в молоке    | 150 | 5,52  | 4,52  | 26,45 | 168,00 | 8,34  | 0,06  | 0,00  | 0,00  | 4,86  | 21,12 | 37,17  | 1,11 |
|        | Пшеничный             | 35  | 2,59  | 0,32  | 18,46 | 82,00  | 0,00  | 0,00  | 0,02  | 0,00  | 7,00  | 4,90  | 22,75  | 0,39 |
| ТТК№50 | Чай с шиповником      | 180 | 0,72  | 0,18  | 15,03 | 60,03  | 88,20 | 0,01  | 0,05  | 72,00 | 9,90  | 2,70  | 2,70   | 0,49 |
| 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 |

всего (норма — не менее 500г)

**ИТОГО ЗАВТРАК**

|  |  |  |              |              |              |               |               |             |             |              |              |              |               |             |
|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
|  |  |  | <b>21,89</b> | <b>26,81</b> | <b>82,59</b> | <b>652,23</b> | <b>214,74</b> | <b>0,30</b> | <b>0,22</b> | <b>93,10</b> | <b>60,52</b> | <b>68,56</b> | <b>218,60</b> | <b>7,97</b> |
|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|

**Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)**

|        |                                    |     |       |       |       |        |       |      |      |       |        |       |        |      |
|--------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|--------|-------|--------|------|
| 36**   | Салат из свеклы с сыром            | 60  | 2,80  | 5,63  | 4,31  | 79,00  | 23,10 | 0,01 | 0,04 | 3,46  | 97,02  | 13,79 | 0,77   | 0,77 |
| 72**   | Расолы из ленинградский            | 200 | 1,62  | 4,08  | 9,6   | 84     | 104   | 0,08 | 0,04 | 6,5   | 23,32  | 19,34 | 45,38  | 0,74 |
| ТТК№29 | Макароны (говядина) с соусом 45/45 | 90  | 14,35 | 17,78 | 10,20 | 198,00 | 50,00 | 0,05 | 0,12 | 1,71  | 11,03  | 20,72 | 149,45 | 2,19 |
| 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 |
|        | 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 |
| Пш     | Хлеб ржано-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 |
| 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**  | 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 |

всего (норма — не менее 700г)

**ИТОГО ОБЕД**

|  |  |  |              |              |               |               |               |             |             |              |               |               |               |             |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|  |  |  | <b>33,96</b> | <b>35,57</b> | <b>111,79</b> | <b>789,00</b> | <b>215,50</b> | <b>0,32</b> | <b>0,50</b> | <b>22,97</b> | <b>304,62</b> | <b>125,14</b> | <b>431,46</b> | <b>7,15</b> |
|--|--|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|

**ПОЛДНИК**  
(15% от суточной потребности пищевых веществ)

|        |                            |     |       |       |       |        |       |      |      |       |        |       |        |      |
|--------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|--------|-------|--------|------|
| ТТК№20 | Сырники со сметаной 180/20 | 200 | 13,64 | 13,59 | 32,84 | 287    | 36,67 | 0,31 | 0,31 | 0,84  | 90,53  | 66,55 | 248,93 | 3,05 |
| Пш     | Йогурт 2,2% жирности       | 150 | 4,20  | 3,76  | 16,66 | 117,00 | 15,00 | 0,05 | 0,00 | 0,90  | 186,00 | 22,80 | 142,50 | 0,16 |
| 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 |

всего (норма — не менее 300г)

**ИТОГО ПОЛДНИК**

|  |  |  |              |              |              |               |              |             |             |              |               |              |               |             |
|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
|  |  |  | <b>18,24</b> | <b>17,75</b> | <b>59,30</b> | <b>451,00</b> | <b>51,67</b> | <b>0,39</b> | <b>0,33</b> | <b>11,74</b> | <b>292,53</b> | <b>98,05</b> | <b>402,43</b> | <b>5,41</b> |
|--|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|

|         | Б     | Ж     | У      | ККгд   | А      | В1   | В2   | С     | Кальций | Магний | Фосфор | Желез |
|---------|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|-------|---------|--------|--------|-------|
| ЗАВТРАК | 19,50 | 19,70 | 83,45  | 579,43 | 179,37 | 0,52 | 1,78 | 22,22 | 258,65  | 90,41  | 361,22 | 5,16  |
| ОБЕД    | 27,13 | 27,19 | 112,33 | 795,54 | 204,20 | 1,23 | 4,58 | 57,35 | 276,98  | 121,22 | 396,32 | 7,39  |
| ПОЛДНИК | 11,85 | 12,01 | 51,91  | 369,82 | 109,49 | 0,19 | 0,31 | 15,56 | 205,43  | 56,37  | 250,91 | 3,07  |

СЕЗОН: ВЕСНА 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 |
| 77                  | 79                            | 335   | 2350     | 700             | 1,2        | 1,4        | 60                           | 1100    | 1100   | 250    | 12     |
| 19,25               | 19,75                         | 83,75 | 587,5    | 175             | 0,3        | 0,35       | 15                           | 275     | 275    | 62,5   | 3      |
| 19,50               | 19,70                         | 83,45 | 579,43   | 179,0           | 0,52       | 1,78       | 22                           | 259,00  | 90     | 361    | 5,0    |

Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней

СЕЗОН: ВЕСНА 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 |
| 77                  | 79                            | 335    | 2350     | 700             | 1,2        | 1,4        | 60                           | 1100    | 1100   | 250    | 12     |
| 26,95               | 27,65                         | 117,25 | 822,5    | 245             | 0,42       | 0,49       | 21                           | 385     | 385    | 87,5   | 4,2    |
| 27,13               | 27,19                         | 112,33 | 795,54   | 204             | 1,23       | 4,58       | 57                           | 277,00  | 121    | 393    | 7,4    |

Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДИК

|   | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины            |            |            |           | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |        |
|---|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|
|   | белок               | жир   | углеводы |                                  | A, рет. экв/<br>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 2.3.2.4.390-20                          | 77                  | 79    | 335      | 2350                             | 700                 | 1,2        | 1,4        | 60        | 1100                         | 1100   | 250    | 12     |
| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (наличие — 15% от суммарной нормативно СанПиН 2.3.2.4.390-20) | 11,55               | 11,85 | 50,25    | 352,5                            | 105                 | 0,18       | 0,21       | 9         | 165                          | 165    | 37,5   | 1,8    |
| Итого наличие (5% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней                                     | 11,85               | 12,01 | 51,91    | 369,82                           | 109                 | 0,19       | 0,31       | 16        | 205,00                       | 56     | 251    | 3      |