

СОГЛАСОВАНО

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Взаимодействие:

Подпись руководителя:

Подпись заместителя:

Подпись бухгалтера:

Подпись юриста:

Подпись инспектора:

Подпись психолога:

Подпись социального педагога:

Подпись медицинского работника:

Подпись физического воспитателя:

Подпись учителя:

Подпись воспитателя:

Подпись лаборанта:

Подпись сторожа:

Подпись водителя:

Подпись другого:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации

«Центр развития образования»

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Подпись:

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Осень 2025г)

для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды

в общеобразовательных учреждениях

(завтрак, обед, полдник)

Организационные указания: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МБОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6

МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МБОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14

МБОУ СОШ №15, МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №22

МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №26, МБОУ СОШ №28, МБОУ СОШ №29

МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34

МБОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

28.07.2025

МО Туапсинский округ



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет.эк в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			ПП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
		П+**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
		ТТК/Кб61	Вяленник со ступенчатым молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
		ПТ	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36
		261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
			всего (норма — не менее 500г):	510													
		ИТОГО ЗАВТРАК		20,39	19,61	100,12	586,70	54,00	0,26	0,20	1,19	452,93	68,99	371,52	2,47		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			П+**	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/Кб62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52	
		ТТК/Кб7	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
		210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
		ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
		ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
		236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94	
		231**	Труш свежее	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
			всего (норма — не менее 700г):	895													
		ИТОГО ОБЕД		28,34	30,22	123,78	875,19	185,75	0,33	0,32	29,98	152,32	140,37	358,23	8,01		
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			П+**	Йогурт отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
		П+*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33	
		ТТК/Кб78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
		231**	Апельсин свежее	100	0,40	0,30	10,30	47,00	88,20	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
			ИТОГО ПОЛДНИК	360	7,92	11,37	40,78	288,42	313,20	0,10	0,26	77,00	58,63	23,57	116,40	4,11	

Прием пищи	№ рецептуры ^а	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность ^а , г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества ^а , мг/сут					
				белок	жир	углевод ы		А ₁ рет. экв /сут	В ₁ , мг/сут	В ₂ , мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых вещества)	54**	Омлет свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
	305*	Рис припущенный	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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,02	0,01	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40	
	ГП	Хлеб пшеничный	22	1,69	0,20	12,32	55,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,40	3,08	14,30	0,24	
	ГП	Соус в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
	231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
всего (норма — не менее 300г):			632													
ИТОГО ЗАВТРАК				24,04	9,90	101,87	542,95	41,07	0,16	0,16	16,55	57,82	108,03	270,96	4,12	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
пищевых веществ																
45*	Салат на безбелочной капусте с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	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		
ГП	Тушеное на повидле 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
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	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП	Хлеб пшеничный	36	2,76	0,32	20,10	90,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,20	5,04	23,40	0,40		
241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61		
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
всего (норма — не менее 700г)			956													
ИТОГО ОБЕД				37,60	33,54	119,11	1 008,64	237,85	0,37	14,48	19,34	357,84	129,33	396,76	8,47	
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых вещества)	ГП	Горючий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	10,98	0,03	0,08	0,71	9,86	1,26	2,32	0,21	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
всего (норма — не менее 300г)			330													
ИТОГО ПОЛДНИК				6,86	10,18	34,65	337,00	83,88	1,63	0,48	1,79	159,06	8,86	90,72	1,91	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	75*	Йогурт свежий	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,40	35,53	36,55	18,08	1,02		
	ТТК №72	Рыбные паштеты	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71		
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01		
	ТТТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
	ТТТ	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22		
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36		
	всего (порция — не менее 500г):			530													
ИТОГО ЗАВТРАК				18,89	19,94	85,52	663,88	93,42	0,38	2,83	46,17	158,54	129,18	387,74	4,53		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54		
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98		
	ТТК №75	Чайкоблин 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01		
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98		
	ТТТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ТТТ	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ТТК №74	Компот из абрикосов	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36		
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	7,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32			
всего (порция — не менее 700г):			880														
ИТОГО ОБЕД				24,21	20,40	110,15	728,74	177,91	0,31	0,26	66,73	138,69	113,88	324,90	5,76		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТТ	Варен «золотисте моря»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ТТТ	Сок клюквенный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
	231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60		
	всего (порция — не менее 300г):			330													
ИТОГО ПОЛДНИК				4,00	9,50	59,00	297,00	0,00	0,05	0,06	14,00	22,00	50,00	42,00	2,00		

Прием пищи		№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
					белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)		60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40	
	ТТКС#67	Котлеты Южные		90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	207**	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	
	П1	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74	
	П1	Хлеб пшеничный		30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,09	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ТТКС#50	Чай с шиповником		180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50	
				всего(порция - не менее 500г):		530											
				ИТОГО ЗАВТРАК		22,22	28,40	82,91	659,23	145,00	0,29	0,20	80,53	54,71	72,54	235,20	6,32
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Осуды свежие		60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	
	108*	Суп картофельный с кабачками 150/50		200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94	
	ТТКС#75	Плов из говядины 70/130		200	22,33	22,80	39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81	
	П1	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	П1	Хлеб пшеничный		42	3,22	0,38	21,00	105,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46	
	ТТКС#195	Компот из ягод свежесмороженых		200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,06	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33	0,39	
				всего(порция - не менее 700г):		732											
				ИТОГО ОБЕД		31,52	27,36	103,80	791,73	287,90	0,26	0,28	35,67	88,27	100,46	380,82	6,03
ПОДВИВК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТКС#76	Ванилинка со стущеным молоком 130/20		150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	386*	Кефир 1 шт 200г 2,5%		200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
			всего (порция - не менее 300г):		350												
				ИТОГО ПОДВИВК		16,70	15,99	61,34	395,50	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77

Прием пищи		Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
№ рецептуры *	белок			жир	углеводы	A, рет. экв/сут		B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
	НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5														
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54
	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,20	18,90	249,06	2,78
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	ТП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36
	ТП	Пирожки	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13
231**	Молоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			всего (норма - не менее 500г): 564												
			ИТОГО ЗАВТРАК 24,89 30,30 81,55 643,24 361,22 0,19 0,69 11,91 243,60 50,20 358,66 4,03												
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13*	Салат из свежих овощей	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70
	72**	Рассолинник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74
	ТТК/69	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ТП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
ТП	Вафли «запеченные»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			всего (норма - не менее 700г): 845												
			ИТОГО ОБЕД 24,11 46,01 121,41 902,30 104,68 0,41 0,39 46,82 127,24 127,55 454,68 10,95												
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	3*	Бутерброд с сыром 10/5/15	50	5,80	8,30	14,83	157,00	59,00	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
	ТП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
			всего (норма - не менее 300г): 430												
			ИТОГО ПОЛДНИК 11,92 14,71 37,91 332,80 59,00 0,04 14,07 4,61 391,98 18,61 117,96 1,85												

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
182	Каша мясная молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
111	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
111	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,55	5,85	0,00	0,54
262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,70	2,16	3,96	0,32
231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	0,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
111	Вафли «золотые моря»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего (порция — не менее 500г):	545												
		ИТОГО ЗАВТРАК	14,29	14,32	96,65	562,20	120,00	0,15	0,24	7,50	75,96	50,82	177,70	5,27	

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54**	Овощи свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	
62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98	
111	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71	
210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01	
111	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
111	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94	
		всего (порция — не менее 700г):	780												
		ИТОГО ОБЕД	21,71	24,33	111,98	772,30	186,90	0,32	0,30	30,85	147,54	106,53	386,08	5,51	

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ТТКС66	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70	
ТТКС63	Чай с молоком	180	3,30	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37	
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	20,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		всего (порция — не менее 300г):	330												
		ИТОГО ПОЛДНИК	10,10	11,12	33,34	373,90	101,90	1,67	0,56	7,28	198,20	33,46	187,72	4,37	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)															
	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54
	ТТКС№3	Гречка из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	302*	Каша рисовая с грибами	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56
	ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ПТ	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,22	14,00	62,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28
	ТТКС№50	Чай с лимоном	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50
	всего (норма — не менее 500г):			535											
	ИТОГО ЗАВТРАК			28,64	22,53	82,32	714,88	88,20	0,34	0,35	84,28	65,74	188,37	439,37	9,23
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)															
	22**	Салат из овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74
	ТТКС№67	Котлеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	207**	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
	ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	ПТ	Сок абрикотный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	231**	Валешка	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,00	0,05	0,06	12,00	9,60	50,40	33,60	0,72
	всего (норма — не менее 700г):			880											
	ИТОГО ОБЕД			26,72	33,02	127,58	865,60	160,80	0,43	0,29	31,03	100,91	147,32	345,61	9,07
полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)															
	ПТ	Печенье «Англичан»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	286,02	0,02	0,43	0,20	93,58	15,75	207,55	1,02
	ПТ	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	231**	Мюсли овсяные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего (норма — не менее 300г):			326											
	ИТОГО ПОЛДНИК			8,40	11,30	36,20	287,00	286,02	0,02	14,43	2,20	333,58	22,75	225,55	2,02

Прием пищи		Масса порции, г		Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут												
№ рецептуры*	Наименование блюда	белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут		В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо												
Итого завтрак														32,58	28,55	71,16	649,10	145,33	0,15	0,63	2,61	582,31	73,37	573,68	2,15
Итого обед														33,48	23,43	135,32	878,15	116,26	0,24	14,22	12,28	353,13	108,76	348,44	5,95
Итого полдник														19,81	16,48	60,80	451,84	123,25	0,12	0,35	10,84	71,84	94,30	214,09	3,21

ПЕЧЕНЬ: 2 // ЛЕНЬ: 8																									
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																									
11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15											
10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01											
ТТК №80	Завтрак из творога со сметаной 150/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88											
ТТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22											
ТТ	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22											
266**	Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43											
231**	Молоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24											
Итого завтрак														32,58	28,55	71,16	649,10	145,33	0,15	0,63	2,61	582,31	73,37	573,68	2,15
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																									
19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44											
108*	Суп картофельный с капустой 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94											
318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81											
305*	Рис припущенный	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											
ТТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13											
ТТ	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44											
241**	Компот из фруктов	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											
ТТ	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00											
Итого обед														33,48	23,43	135,32	878,15	116,26	0,24	14,22	12,28	353,13	108,76	348,44	5,95
Полдник (15% 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	16,98	129,60	1,24											
ТТКС77	Котлеты из крупного фарша	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24											
ТТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13											
ТТ	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33											
261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23											
Итого полдник														19,81	16,48	60,80	451,84	123,25	0,12	0,35	10,84	71,84	94,30	214,09	3,21

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Омлет свежее	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	ТТК№62	Плов из курицы 70/130	200	17,00	11,26	35,73	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПП	Хлеб пшеничный	29	2,22	0,26	16,24	72,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,80	4,06	18,90	0,32
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,01	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
	ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	всего (норма - не менее 300г)			689											
ИТОГО ЗАВТРАК			27,30	18,40	81,32	632,60	51,00	0,07	14,16	5,46	307,99	64,22	243,05	3,80	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	36**	Салат из свежих 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
	66**	Шн из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66
	187**	Тефтели мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20
	302*	Каша рисоватая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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	14,00	1,40
	231**	Гречка свежее	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	всего (норма - не менее 700г):			895											
ИТОГО ОБЕД			27,22	24,60	124,83	782,35	147,00	0,37	0,35	27,88	239,66	222,01	438,22	12,46	
подпишк (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ПП	Хлеб пшеничный	38	2,91	0,34	19,00	95,00	0,00	0,00	0,03	0,00	7,60	5,32	24,70	0,42
	ПП	Пюре	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТТК№63	Чай с молоком	200	3,64	1,36	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41
всего (норма - не менее 300г)			452	26,14	28,32	69,62	657,64	353,22	0,13	0,73	1,57	166,75	53,74	411,77	4,74
ИТОГО ПОДПИС			26,14	28,32	69,62	657,64	353,22	0,13	0,73	1,57	166,75	53,74	411,77	4,74	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность*, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/ сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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	16,98	16,98	0,28		
	ТТКС#77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24		
	207**	Макаронные отварные с мясом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,02	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74		
	ТП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	ТП	Сок в асортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26		
	всего (порция — не менее 500г):			530													
ИТОГО ЗАВТРАК				25,36	20,68	90,34	595,44	140,65	0,18	0,34	14,41	68,08	121,18	240,63	4,96		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54		
	78**	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,22	13,22	118,00	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64		
	ТТКС#48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	229,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20		
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	26,00	0,44		
	ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ТТКС#74	Компот из абрикосов	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36		
	292**	Вареная слабика	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51		
всего (порция — не менее 700г):			760														
ИТОГО ОБЕД				33,10	23,59	134,30	874,24	246,31	0,36	0,21	45,06	149,95	95,87	275,51	4,82		
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТКС#61	Блинчики со стуженым молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	229,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57		
	ТТКС#78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48		
	всего (порция — не менее 300г)			330													
ИТОГО ПОЛДНИК				11,44	11,17	69,82	354,20	88,20	0,18	0,20	72,14	128,19	38,64	153,92	2,05		

Сезон: Осень Возрастная категория: 7-11 лет Завтрак

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.72.4.3590-20	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 (фактиче — 35% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.72.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (фактиче — 35% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.72.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	23,76	21,26	87,48	624,22	123,99	0,22	1,08	27,06	206,77	92,09	329,85	4,69

Сезон: Осень Возрастная категория: 7-11 лет Обед

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.72.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.72.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (фактиче — 35% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.72.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	28,80	28,65	121,23	847,62	185,13	0,34	3,11	34,56	185,55	129,41	370,32	7,70

Сезон: Осень Возрастная категория: 7-11 лет Полдник

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.72.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.72.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (фактиче — 15% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.72.4.3590-20	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	12,33	14,01	50,35	377,53	144,77	0,42	3,16	19,30	188,85	40,79	189,14	2,80