

СОГЛАСОВАНО.
Образовательное учреждение
Ф.И.О. Руководителя
Подпись руководителя.

МП



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Совиншанс» Ш.С. Натугева

Основное (организованное) Двухнедельное циклическое меню (сезон: Весна 2026г.) для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ лицей №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

28.01.2026

МО Туапсинский округ

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А-р-т эк в/сут	В1 мг/сут	В2 мг/сут	С мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности в энергии)	ГП	Йогурт 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
	11**	Сыр полужирный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	ТТК№699	Омлет со сметаной 120/30	150	12,40	6,20	68,50	373,20	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,03	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	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
	всего (порция - по меню 300г):			570											
	ИТОГО ЗАВТРАК			21,90	14,82	115,28	666,40	0,26	0,20	1,19	452,93	68,99	371,52	2,47	
	Обед (35% от суточной потребности в энергии)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
		ТТК №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
		ТТК№77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	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	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32	
ГП		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
ГП		Сок яблочный 0,2 л промышленной упаковки	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
231**		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	
всего (порция - по меню 700г):			900												
ИТОГО ОБЕД			29,42	26,54	117,31	779,49	0,35	0,31	31,07	153,19	144,36	373,02	8,52		
Полдник (15% от суточной потребности в энергии)	143**	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,18	6,89	13,70	126,12	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33	
	ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
	всего (порция - по меню 300г):			380											
ИТОГО ПОЛДНИК			7,98	11,49	42,12	294,94	0,09	0,29	152,00	50,63	14,57	103,40	2,34		

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Мяса порцин, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод		А, фг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка		
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежеслы отварной	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		
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	2,94	4,60	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81		
	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	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,02	0,01	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40		
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50		
	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**	Болванки	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60			
			всего (порция - не менее 500г)	660													
			ИТОГО ЗАВТРАК		25,16	12,75	111,81	605,55	35,75	0,15	0,19	16,29	72,82	114,45	290,91	4,92	

Обед (35% от суточной потребности)	пшеничных веществ	№ рецептуры*	Икра кабачковая	Мяса порцин, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, фг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
					белок	жир	углевод									
Завтрак (25% от суточной потребности)	пшеничных веществ	ПП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
		78**	Суп картофельный с горохом и курицей	225	10,70	6,07	13,22	160,50	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
		ТТКС№83	Гуляш 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
		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
		ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,80	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
		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
		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 (порция - не менее 700г)	1005											
				ИТОГО ОБЕД		44,62	36,32	125,36	1 085,10	115,61	0,37	14,30	15,66	370,91	123,66	401,22

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	пшеничных веществ	№ рецептуры*	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	Мяса порцин, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, фг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
					белок	жир	углевод									
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	пшеничных веществ	ТТКС№101	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
		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
		231**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30
			всего (порция - не менее 300г)	350												
		ИТОГО ПОЛДНИК		13,17	10,60	46,50	341,00	72,90	1,64	0,43	61,11	200,14	22,00	114,00	2,23	

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Углеводы	Укрепляющая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	клетчатка			А, ретинол /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежкие	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 №72	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	20,45	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01		
	ГП1	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		
	ГП1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50		
	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		
		<i>весом (партия - не менее 50кг/2)</i>	540														
			ИТОГО ЗАВТРАК	18,66	20,17	78,54	384,90	80,86	0,39	0,34	45,71	138,21	104,53	403,91	4,08		
	Обед (35% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42	
		108*	Суп картофельный с клецками и курицей 150/50/25	225	9,15	5,52	15,03	157,50	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94	
ТТК№75		Чайохобли 60/40	100	11,94	10,12	3,51	155,00	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		
ГП1		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		
ГП1		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**		Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60		
		<i>весом (партия - не менее 70кг/2)</i>	905														
			ИТОГО ОБЕД	34,09	23,59	128,83	875,56	65,80	0,38	0,32	46,51	130,98	147,67	380,90	5,88		
Полдник (15% от суточной потребности)	ГП1	Вафли «золотые морс»	30	1,50	9,00	18,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ГП1	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**	Груши свежкие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
		<i>весом (партия - не менее 30кг/2)</i>	330														
		ИТОГО ПОЛДНИК	7,90	15,70	37,70	326,00	0,00	0,02	14,02	7,00	259,00	19,00	34,00	3,30			

Прем. инши	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			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: 6

Завтрак (25% от суточной потребности)	143**	Яйцо 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	
	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ПП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36	
	ПП	Вафли «золотые морь»	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	
			<i>всего (тарна – по меню 500г):</i>	575	14,40	14,86	107,87	607,70	120,00	0,14	0,22	5,33	74,09	43,17	166,10	3,55
	Обед (35% от суточной потребности)	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, картофелем и курицей	225	7,74	5,79	8,74	124,50	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98
ТТКМ67		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**		Макаронь 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	
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32	
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	
ТТК №195		Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,08	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39	
			<i>всего (тарна – по меню 700г):</i>	800	31,58	33,57	104,26	834,28	194,77	0,34	0,26	39,97	116,81	101,27	320,36	7,90
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		ТТК№101	Горный бутерброд с сыром и помидорами	50	12,20	10,20	28,39	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	2,52	0,21
	231**	Апельсин, свежий	100	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30	
			<i>всего (тарна – по меню 300г):</i>	330	13,16	10,58	45,50	83,88	1,67	0,51	61,79	199,06	21,86	113,72	2,21	

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	углеводы	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут		С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54			
	ТТК №83	Гуляш из говядины 50/50	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	4,56			
	302*	Каша рисово-пшеничная гречневая	8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05			
	ГП	Хлеб пшеничный	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50			
	ГП	Сок в ассортименте	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,00			
		<i>всего (порция - по меню 300г)</i>	29,30	22,54	90,09	709,35	79,80	0,34	0,33	16,28	72,74	196,17	463,37	9,95			
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Оурцы свежие	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30			
	72**	Рассольник ленинградский с курицей	7,92	5,93	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74			
	ТТК №72	Рыбные палочки	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	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	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	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**	Бананы	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60			
			<i>всего (порция - по меню 700г)</i>	29,83	26,76	130,74	865,74	159,36	0,41	0,34	61,91	134,45	152,39	419,49	5,28		
	Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Антика»	2,00	4,50	17,00	120,00	286,02	0,02	0,43	0,20	93,58	15,75	207,55	1,02		
ГП		Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	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**		Яблоки свежие	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		<i>всего (порция - по меню 300г)</i>	8,52	11,42	39,14	301,10	286,02	0,02	14,43	2,20	333,58	22,75	225,55	2,02			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		Асцит эквив.	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчат		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр поршиями	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10			
	10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02			
	ТТК №80	Заправка из творога со сметаной 150/20	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88			
	ГП	Хлеб ржанко-пшеничный	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22			
	ГП	Хлеб пшеничный	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
	266**	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48			
	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24			
		всего (норма - не менее 500г)	32,64	31,14	78,58	700,90	154,77	0,15	0,64	2,73	556,73	75,15	569,14	2,27			
	ИТОГО ЗАВТРАК																
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	1,2	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4		
108*		Суп картофельный с клецками и курицей 150/50/25	9,15	5,52	15,03	157,50	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94			
318*		Филе птицы тушеное в соусе 50/50	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	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 ржанко-пшеничный	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32			
ГП		Хлеб пшеничный	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 смеси сухофруктов	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68			
		всего	34,81	18,30	131,27	821,17	51,91	0,25	0,23	17,22	135,51	104,10	338,01	5,10			
ИТОГО ОБЕД																	
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ГП	Вафли «золотые мои»	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40			
	231**	Груши свежие	0,44	0,33	11,43	52,17	0,00	0,02	0,02	5,55	21,09	13,32	17,76	2,55			
		всего (норма - не менее 300г)	2,94	9,33	49,43	253,17	0,00	0,03	0,03	9,55	35,09	21,32	31,76	3,95			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рт экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Зантрак (25% от суточной потребности)	54**	Огурцы 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	
	ТТКС67	Коллеты 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**	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	
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,24	0,34	13,72	62,16	0,00	0,05	0,03	0,00	12,62	13,18	42,20	1,05	
	П1	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	
	П1	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 (порция - по меню 300г):	758	27,98	21,68	90,09	740,36	62,80	0,29	14,17	5,57	298,98	74,14	267,65	7,27
	Обед (35% от суточной потребности)	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
		78**	Суп картофельный с фасолью	225	9,05	6,04	13,22	160,50	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
ТТКС48		Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20	
П1		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32	
П1		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 (яблок)	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	
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	
			Итого (порция - по меню 700г):	835	44,90	31,79	142,86	1026,70	277,10	0,35	0,32	14,06	270,11	102,06	304,59	6,21
Полдник (15% от суточной потребности)		ТТКС99	Оладьи со сметаной 120/30	150	12,40	6,20	68,50	373,20	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
		266**	Каша 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
	231**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	12,20	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30	
			Итого (порция - по меню 300г):	450	17,38	9,94	94,18	538,20	36,60	0,27	0,37	61,72	310,51	70,28	298,78	2,35

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Латиний	Росфор	Железо	
													ккал
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3	
Итого выпущено (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение на 10 детей	25,02	21,71	95,71	673,39	126,43	0,24	3,14	26,23	243,73	89,47	353,16	5,06	

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	Жиры	Углеводы		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Латиний	Росфор	Железо		
				ккал									мкг	мг
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2		
Итого выпущено (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение на 10 детей	34,29	29,06	122,15	870,29	178,54	0,35	1,71	46,40	172,77	133,30	383,60	7,31		

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	Жиры	Углеводы		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Латиний	Росфор	Железо		
				ккал									мкг	мг
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8		
Итого выпущено (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение на 10 детей	11,58	11,90	50,42	354,52	106,04	0,41	4,52	36,46	236,76	31,98	172,94	2,43		