

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководитель:

Подпись руководителя:

МП

Директор МБОУ СОШ № 2

им. Б. М. Пяха г. Туапсе



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Компьютерная компания «Сфера» (Фонд социального питания)
Ш.С. Нагучева



Основное 15-ти дневное циклическое меню ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше (завтрак, обед)

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, МБОУ ДО СПОТ г. Туапсе, МБОУ ДО ЭВЦ г. Туапсе, МБОУ ДО ЦРТ ДПО г. Туапсе

03.04.2024

МО Туапсинский район

Прем пити	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
		№ рецептуры*	Масса порции, г	Белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
																Витамин	Витамин	Витамин	Витамин
Завтрак (25% от суточной потребности)	пшеничных веществ)	11** Сыр поршиями	15	3,48	4,43	54,00	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	0,01			2,4			3	0,02				
		143** Яйцо отварное	40	5,1	4,6	63	100	0,03	0,18			22	5	77	1				
		116** Каша вязкая молочно-пшеничная	200	8,12	9,39	282,00	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40					
		231** Яблоки свежие	100	0,40	0,40	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20					
		ГП Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94					
		ГП Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44					
		264** Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13					
		Итого ЗАВТРАК			610	24,68	29,14	693,48	245,91	0,34	0,59	11,83	431,65	103,48	501,59	6,27			
		Обед (35% от суточной потребности)	вещств	18** Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83			
66** Щи из свежей капусты с картофелем	250			1,77	4,95	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825					
ТТКС№58 Котлеты домашние	100			13,33	19,22	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60					
208** Картофель отварной	180			3,44	5,18	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39					
ГП Хлеб ржано-пшеничный	30			2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
ГП Хлеб пшеничный	50			3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
270** Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	20,76	88,00	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	0,64					
ГП Вафли «золотые мюс»	30			3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого ОБЕД				940	29,66	37,16	1014,50	42,67	0,51	0,37	160,14	145,37	120,26	401,41	8,96				

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда		Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
		Безек	жир	углеводы	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)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом		100	7,38	2,59	2,37	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01				
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45		100	8,24	8,10	8,63	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33				
	207**	Макароны отварные		180	5,42	31,73	6,62	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный		25	0,30	8,40	1,70	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94				
	ГП	Хлеб пшеничный		40	0,36	21,10	2,96	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
262**	Чай с лимоном		180	0,12	15,20	0,12	0,02	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36				
Итого ЗАВТРАК				625	21,72	87,12	22,40	0,17	0,22	15,61	95,87	72,06	260,18	5,41				
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие		100	0,2	3,8	1,1	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9				
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,85	17,45	2,7	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125				
	199**	Плов из курицы 83/167		250	13,08	44,67	21,18	24,33	0,13	7,53	57,93	67,55	219,17	2,47				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный		30	0,36	10,08	2,04	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
	ГП	Хлеб пшеничный		50	0,45	26,38	3,70	0,00	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
	236**	Компот из свежих яблок		180	0,14	25,09	0,14	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85				
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)		200	6,40	9,40	6,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
Итого ОБЕД				1060	23,48	136,87	36,86	3,36	14,36	36,09	377,41	147,57	412,41	8,02				

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5																	
Завтрак (25% от суточной потребности)																	
57**	Икра овощная (кабачки, баклажаны)		100	2,18	2,78	12,27	82,00		0,04	0,05	7,02	54,8	20,5	51,16	0,72		
ТТКМ58	Коллеты домашние		100	13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60		
303*	Каша вязкая гречневая		180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94		
ГП	Хлеб пшеничный		40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
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		
261**	Чай с сахаром		180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21		
			725	26,13	29,15	98,44	789,41	42,67	0,43	0,31	12,71	129,01	158,49	407,61	11,12		
Итого завтрак																	
Обед (35% от суточной потребности)																	
18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком		100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83		
61**	Борщ со сметаной 200/8		250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	0,05	26,425	65,375	28,05	52,3	1,125		
491*	Чайхобли 60/40		100	7,80	7,60	6,40	127,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
208**	Картофель отварной		180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП	Хлеб пшеничный		50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
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		
			890	20,72	26,40	114,13	767,96	10,00	0,30	0,26	70,77	153,42	117,52	278,61	5,63		
Итого обед																	

Примечания	№ рецептуры*	Наименование блюда	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**	Огурцы свежие	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	ТТК№44	Котлеты из куриного филе	10,60	6,00	16,64	161,30	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	139**	Макароня отварные с овощами	6,34	7,92	39,24	253,44	0,00	0,10	0,03	6,51	24,45	21,17	70,29	1,25
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	625		22,41	14,70	102,48	623,22	0,36	0,22	14,91	90,87	75,86	312,12	7,09	
ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	72**	Рассольник ленинградский	2,025	5,1	12	105,00	0	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
	тТК № 2	Жаркое по -домашнему	17,57	32,14	24,68	547,00	0,00	0,52	0,21	9,65	40,98	61,20	257,45	4,31
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих яблок	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
ГП	Вафли «золотые мед»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	890		30,28	43,51	128,43	1111,57	0,02	0,69	0,39	26,09	146,41	126,12	433,34	8,46
ИТОГО ОБЕД														
<i>всего (порция - не менее 800г):</i>														

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут						
			белок	жир	углеводы		A, пер. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности)	вещств)	вещств)	вещств)			вещств)	вещств)				вещств)						
			Масса порции, г	белок	жир		углеводы	Энергетическая ценность, ккал	A, пер. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,00	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9		
	ТТК №37	Мясо тушеное (говядина) с соусом 50/50	100	15,94	18,20	11,33	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43		
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	тлк №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**	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			
Итого ЗАВТРАК			725	26,49	25,30	94,49	680,86	143,76	0,36	0,41	118,20	118,79	108,38	378,35	8,70		
Обед (35% от суточной потребности)	вещств)	вещств)	Итого ЗАВТРАК														
			23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86,00	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
			78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
			ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	15,84	11,64	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30
			334	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79
			ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
ГП	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			
Итого ОБЕД			910	34,55	31,06	121,55	866,47	49,40	0,47	0,39	28,24	193,11	170,37	578,43	8,23		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

всего (норма — не менее 550г):

всего (норма — не менее 800г):

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,12	4,57	77,00	0	0,03	0,03	18,05	17	17,45	31,83	0,83	
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	3,49	11,02	137,89	0,00	0,05	0,06	0,51	24,00	52,36	117,82	1,13	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43	
<i>всего (норма - не менее 550к)</i>			625													
ИТОГО ЗАВТРАК																
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66	
	64**	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,13	14,18	127,50	0,00	0,10	0,05	6,70	54,18	34,45	99,50	1,73	
	ТТК№38	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	231**	Яблока свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	54-бхн	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	<i>всего (норма - не менее 800к)</i>			1160												
	ИТОГО ОБЕД															
<i>всего (норма - не менее 550к)</i>			39,30	35,99	118,77	941,36	128,67	3,24	14,20	40,41	433,56	112,34	325,83	7,68		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	Жиры	Углеводы		А.рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	56**	Икра кабачковая	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	4,67	90,93	18,10	55,80	0,74	
	ГТК №27	Салата, тушеная в томате с овощами 50/50	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	4,47	27,65	29,77	148,84	0,63	
	303*	Каша вязкая рисовая	3,08	5,00	31,90	184,86	0,00	0,04	0,00	4,95	21,60	66,69	0,45	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	231**	Апельсины свежие	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	261**	Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21	
		всего (норма — не менее 550г):	21,61	16,79	100,78	632,88	6,10	0,22	14,17	173,90	102,45	361,06	5,89	
	ИТОГО ЗАВТРАК													
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Отурцы свежие	0,7	0,1	1,9	12,00	0	0,04	4,9	17	14	30	0,5
ГТК №47		Суп-лапша с курицей 250/25	3,72	8,47	15,94	152,53	119,29	0,05	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
491*		Чахохбили 60/40	7,80	7,60	6,40	127,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
210**		Пюре картофельное	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
ГП		Пряники	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
242**		Кисель из черной смородины	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13	
	всего (норма — не менее 800г):	23,81	26,21	132,42	865,80	119,29	0,31	48,79	125,40	83,87	257,31	4,14		
ИТОГО ОБЕД														

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

		Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	Белок	жир	углеводы	А/пер.жкв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4			
т.к. №3	Запеканка из творога со ступенкой 180/20	200	12,76	9,70	67,96	505,45	159,64	0,11	0,55	1,02	364,91	53,89	450,91	0,02
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	1,49
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,94
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	0,44
262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	2,20
		555	18,02	18,03	122,59	816,93	199,64	0,18	0,62	13,85	416,77	82,65	532,98	5,45
		ИТОГО ЗАВТРАК												
ТТКС№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 40/60	100	5,5	6,8	4,9	103,1	62,4	0,0	0,2	4,5	43,0	13,2	89,5	1,3
79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125
ТТКС№56	Плов из говядины 85/165	250	28,92	29,98	49,86	561,66	327,50	0,05	0,11	2,60	30,48	25,11	151,01	2,01
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
ГП	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
ГП	Вафли «золотые мед»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		910	47,48	41,07	151,19	1103,73	389,91	0,26	0,43	19,35	140,20	94,70	399,80	7,50
		ИТОГО ОБЕД												

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы		А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43			54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
	116**	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,12	9,39	41,52	282,00	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40			
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94			
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	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			
		всего (норма — не менее 550г):	560	19,50	17,29	95,17	564,48	105,91	0,31	0,40	11,83	407,25	98,48	421,59	5,25			
Обед (35% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83			
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825			
	ТТК№38	Котлеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60			
	102**	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,59	169,20	13,50	0,11	0,10	30,66	45,59	34,30	80,99	1,14			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,00			0,02	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,58			
		всего(норма — не менее 800г):	890	25,69	40,92	97,93	894,50	56,17	0,43	0,40	155,60	171,25	119,02	386,39	8,65			
		ИТОГО ОБЕД																

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г				Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			Безкож	жир	углеводы	Масса порции, г	Безкож	жир	углеводы	А, рт. экв./сут		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	ПП	Икра кабачковая	1,20	4,72	7,70	100														
	ТТК№27	Салат, тушеная в томате с овощами 50/50	10,34	3,41	3,85	100				77,50	0,02	0,02	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
	305*	Рис припущенный	4,37	5,16	44,00	180				87,00	6,10	0,07	4,47	27,65	29,77	148,84	0,63			
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	25				239,94	22,08	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62			
	ПП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	40				42,70	0,00	0,04	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94			
	231**	Апельсины свежие	0,40	0,30	10,30	100				93,78	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	200				47,00	0,00	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
Итого завтрак			21,97	14,25	115,35	745			629,92	28,20	0,19	20,97	122,81	104,94	352,74	7,03				
Обед (35% от суточной потребности)	22**	Салат из сырых овощей	1,09	6,04	3,77	100				73,00	0,00	0,03	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66			
	78**	Суп картофельный с горохом	5,50	5,28	16,53	250				147,50	0,00	0,23	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05			
	итк № 2	Жаркое по-домашнему	17,57	32,14	24,68	250				547,00	0,00	0,52	9,65	40,98	61,20	257,45	4,31			
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	30				51,24	0,00	0,05	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ПП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	50				117,23	0,00	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
	236**	Компот из свежих яблок	0,14	0,14	25,09	180				102,60	0,00	0,00	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85			
	Итого обед			30,04	44,41	106,52	860			1038,57	0,00	0,82	29,50	145,35	141,35	462,84	9,54			

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12

Прем 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	А, рт экв./сут		Минеральные вещества, мг/сут	
															белок	жир	углеводы	А, рт экв./сут
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01				
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33				
	303*	Каша пшеничная вязкая	4,80	6,00	28,73	189,00	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94				
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
	262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36				
ИТОГО ЗАВТРАК			20,58	22,30	84,12	614,48	42,10	0,23	0,24	15,61	103,20	82,59	318,14	5,25				
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9				
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125				
	260*	Гуляш из свинины 50/50	10,64	23,19	2,89	309,00		0,28	0,09	0,92	20,00	22,39	128,62	2,21				
	208**	Картофель отварной	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
	292**	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
	54-блн	Булочка сдобная	8,93	9,45	56,39	347,00	46,50	0,13	0,09	0,18	52,27	16,13	100,23	1,02				
	ГП	Компот из вишни	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17				
		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00				
ИТОГО ОБЕД			38,82	48,17	163,27	1291,69	50,17	3,83	14,47	56,30	408,25	157,29	522,81	9,49				
Итого (порция — не менее 800г):			1190															

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы	А, пер. экв./сут		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,99	10,63	36,51	274,00	54,60	0,23	0,19	1,24	142,24	68,27	225,67	1,64	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	ГП	Пранники	34	2,05	3,40	25,16	139,40									
				579												
			ИТОГО ЗАВТРАК		18,77	18,27	116,79	703,08	76,56	0,35	0,41	12,66	314,50	113,84	412,45	5,65
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Огуры свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
		ГП	Суп-лапша с курицей 250/25	275	3,72	8,47	15,94	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
ГП		Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	15,84	11,64	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30	
334		Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ГП		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	
ГП		Вафли «золотые мед»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				965												
			ИТОГО ОБЕД		34,70	27,57	142,78	908,50	139,09	0,32	0,27	16,77	161,17	146,80	504,10	6,30

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 14

Завтрак (25% от суточной потребности)

Обед (35% от суточной потребности)

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет И СТАРШЕ

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
														жир	углеводы
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383		2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23	95,75		680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5		
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	23,50	23,36	94,42		670,42	137,9	0,27	0,42	21,48	235,65	104	414	6,8		

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет И СТАРШЕ

ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
														жир	углеводы
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383		2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,1		952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3		
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	32,02	33,62	127,49		945,41	80	1,04	3,14	53,2	206,80	130	416	7,6		