

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение
Ф.И.О. Руководитель

Подпись руководителя

МБОУ СОШ № 2 им. Б.И. Лиха г. Туапсе
Исаева Вера Юрьевна



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации

«Комбинат социального питания»

г. Туапсе

И.С. Нагуева

Подпись

документов

ИНН 2305000080

ОГРН 11223000080

Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон: Зима 2025г) 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, 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

01.10.2025

МО Туапсинский округ

[illegible]

Прим. пищи	№ рецептур.р.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-13а	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	
	318*	Филе лосося 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 отваренный	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	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	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	
	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	
		Итого (порция - не менее 500г)	650													
		ИТОГО ЗАВТРАК		24,39	12,52	106,21	590,55	35,75	0,15	0,17	16,29	67,82	110,95	274,66	4,64	
		Итого (порция - не менее 700г)	970													
Обед (35% от суточной потребности)	ГП	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	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	
	ТТКС683	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**	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	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	
	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	
	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	
		Итого (порция - не менее 700г)	970													
		ИТОГО ОБЕД		37,15	34,38	119,76	1 017,60	115,61	0,37	14,29	13,66	368,91	122,26	394,72	4,61	
Полдник (15% от суточной потребности)	ТТКС676	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	8,95	9,60	20,89	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**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21	
		Итого (порция - не менее 300г)	350													
		ИТОГО ПОЛДИК		9,42	10,20	40,70	341,00	72,90	1,60	0,40	1,14	169,99	10,26	93,52	2,14	

Приём пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, ретинол экв./сут	B1, тиамин/сут	B2, рибофлавин/сут	C, аскорбиновая кислота/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салят из кашеной кашицы	60	1,2	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	27,50	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	36,99	27,75	86,59	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	0,24	9,80	44,40	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	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	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
ИТОГО ЗАВТРАК			350	18,69	22,89	78,40	610,32	74,86	0,38	0,33	54,99	155,96	102,48	390,48	3,91
масса (норма — не менее 500г);															
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	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
	62**	Борщи 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	Чахохбили	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*	Каши 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
	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	42	3,22	0,38	21,00	105,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,40	5,88	27,10	0,46
ИТОГО ОБЕД			782	25,03	21,52	100,14	709,06	183,36	0,30	0,25	40,45	136,44	106,57	340,10	5,34
масса (норма — не менее 700г);															
Подлинки (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Вафли «золотые медведи»	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
	ГП	Сок абрикотовый 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
	ИТОГО ПОДЛИНКИ			330	2,90	9,30	48,30	248,00	0,00	0,04	0,03	9,00	33,00	20,00	30,00
масса (норма — не менее 300г);															

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол экв.	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорб.	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
суповой потребности (25%) от суточной потребности	НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																
	ГП	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		
	ТТК№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**	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,65	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
	ГП	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		
	ГП	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		
	ГП	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		
	261**		540														
	ИТОГО ЗАВТРАК			20,87	27,54	74,65	617,40	56,81	0,27	0,16	5,13	61,40	67,24	229,63	5,96		
	всего (норма - не менее 500г):																
суповой потребности (35%) от суточной потребности	НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																
	54-21э	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19		
	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		
	ТТК№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	3,81		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,36	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	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		
	ГП	Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39		
	ТТК №195		730														
	ИТОГО ОБЕД			32,15	27,48	110,16	810,83	282,92	0,24	0,29	33,88	99,67	99,02	382,08	5,90		
	всего (норма - не менее 700г):																
ПОЛДНИК (15%) от суточной потребности	НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																
	ТТК№76	Блинчики со сливочным маслом 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 лит 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		
	ИТОГО ПОЛДНИК			16,70	15,99	61,34	395,50	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77		
всего (норма - не менее 300г):																	

Присем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	Углеводы		А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	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	
	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	
	ГП	Хлеб ржаное-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	
	ГП	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	0,16	
	ГП	Творожок	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**	Корейский 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**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
		всего(норма - не менее 500г):	584													
		ИТОГО ЗАВТРАК		25,97	30,51	94,58	746,22	399,78	0,21	3,35	6,11	396,51	88,75	451,14	4,65	
Обед (35% от суточной потребности)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4	
	72**	Расквашенный 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	
	ГП	Хлеб ржаное-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	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	
	ГП	Сон 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**	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	
	ГП	Вафли изюпные мюв	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	
		всего(норма - не менее 700г):	825													
		ИТОГО ОБЕД		24,39	46,31	119,89	903,92	104,00	0,42	0,40	56,03	138,17	125,56	452,06	10,51	
Полдник (15% от суточной потребности)	ТТК№81	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	15,23	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	
	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 300г):	430													
		ИТОГО ПОЛДНИК		11,92	14,71	38,31	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, ретинол экв.сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокачанной 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	
	ТТК№63	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	
	302*	Каша рассыпчатая 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	
	ГП	Хлеб ржаной-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	
	ГП	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	
всего (порция - не менее 500г)	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	
			550													
ИТОГО ЗАВТРАК				27,72	24,34	76,09	705,39	122,25	0,30	0,50	12,06	71,26	191,05	437,30	8,64	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	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	
	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	
	ТТК№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**	Макарона отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	17,17	1,11	
	ГП	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	
всего (порция - не менее 700г)	ГП	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	
	ТТК№74	Компот из абрикосов	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,00	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		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
			860													
			ИТОГО ОБЕД	25,79	32,23	130,52	914,04	163,87	0,41	0,30	45,60	103,62	137,18	335,25	7,93	
(15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Антикал»	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	
	ГП	Молоко 0,2 % (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**	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	
			326													
			ИТОГО ПОЛДНИК	8,40	11,30	36,20	207,00	286,02	0,02	14,43	2,20	333,58	22,75	225,55	2,02	

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	47* ТТК №82 ГП ГП 261** ГП	Салат из квашеной капусты Плов из курицы 70/130 Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Чай с сахаром Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке) всего (норма - не менее 300г)	60	1,2	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4	
			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	
			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	
			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	
			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	
			200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	14,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			700	27,40	21,28	81,22	658,32	45,00	0,07	0,15	14,44	328,60	64,31	239,81	3,82	
			ИТОГО ЗАВТРАК													
			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	
			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	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	75* 66** 187** 302* ГП ГП ГП	Икра свекольная Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 200/25 Тертый мясной (говядина) 60/30 Каша рассыпчатая гречневая Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Сок в ассортименте всего (норма - не менее 700г)	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	
			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	
			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	
			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	
			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	
			765	24,57	18,64	116,34	738,33	142,46	0,36	2,80	22,47	155,77	230,57	431,63	10,16	
			ИТОГО ОБЕД													
			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	
			30	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
			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	
ПОДАРИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	144** ГП ГП ГП ТТК №63	Омлет натуральный Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Приники Чай с молоком всего (норма - не менее 300г)	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	
			180	3,30	1,22	7,20	72,90	9,00	0,00	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37	
			414	24,39	27,99	61,72	607,34	352,22	0,08	0,69	1,44	152,30	39,76	365,08	3,70	
			ИТОГО ПОДАРИК													

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Прем. инш.	№ рецептур.л.	Наименование блюда	Мясен порцин, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А-рет экв/сут	В1-мг/сут	В2-мг/сут	С-мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	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	
	ТТК№77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	214,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
	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	
	ГП	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	
	ГП	Хлеб пшеничный	23	1,76	0,21	12,88	57,50	0,00	0,00	0,02	0,00	4,60	3,22	14,95	0,25	
	ТТК№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 300г):	523													
		ИТОГО ЗАВТРАК		24,58	21,68	84,20	610,03	106,61	0,18	0,20	77,06	74,10	108,02	232,00	4,26	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,34	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28	
	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	
	ТТК№48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,30	11,00	60,00	0,20	
	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	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	49,13	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39	
	292**	Булочка слоистая	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 (норма — не менее 700г):	780													
	ИТОГО ОБЕД		33,22	25,41	123,44	836,97	368,86	0,33	0,42	47,14	157,00	101,62	277,67	4,59		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№61	Ванилики со стуженым 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	
	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 (норма- не менее 300г):	330													
		ИТОГО ПОЛДИК		11,02	11,00	67,02	351,30	0,00	0,17	0,16	2,64	131,07	38,10	155,18	1,93	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Сезон: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углевод	волокно		А-рет. экв. сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Росфор	Железо		
	г	г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СпПН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335		2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (за вычетом — 25% от суточной нормы) по СпПН 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: питание (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	23,01	21,83	85,63		623,48	111,32	0,20	1,96	19,83	202,92	188,74	317,53	4,37		

Сезон: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углевод	волокно		А-рет. экв. сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Росфор	Железо		
	г	г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СпПН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335		2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (за вычетом — 35% от суточной нормы) по СпПН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25		822,5	245	0,42	0,49	21	365	365	87,5	4,2		
Итого: обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	28,77	28,41	118,33		843,64	180,21	0,33	3,38	32,50	181,28	127,08	367,40	7,17		

Сезон: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углевод	волокно		А-рет. экв. сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Росфор	Железо		
	г	г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СпПН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335		2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (за вычетом — 15% от суточной нормы) по СпПН 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: полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	12,23	13,84	50,25		366,17	149,49	0,41	3,14	20,16	189,08	35,92	177,46	2,85		