



Исполнительный директор  
В.И. Циркова

Образовательное учреждение:  
Ф.И.О. Руководитель:  
Подпись руководителя:  
МП

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Комитет солидарного питания»  
Ирина Николаевна



## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

### Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 2023г) для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6, МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14, МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ № 16, МБОУ СОШ № 17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22, МБОУ СОШ № 23, МБОУ СОШ № 24, МБОУ СОШ № 25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29, МБОУ СОШ № 30, МБОУ СОШ № 31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34, МАОУ СОШ № 35, МБОУ СОШ № 36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ № 39

03.10.23  
МО ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
11**		Сыр порцижки	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,90	100,00	0,20
10**		Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0,00	0,015	0,00	3,6	0,00	4,5	0,03
143**		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1
117**		Каша вязкая молочная овсяная	200	7,98	10,62	36,50	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26	225,66	1,64
111		Хлеб ржанко-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
111		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
262**		Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
231**		Груши свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
			<b>625</b>												
			<i>весов (порция - не менее 530г)</i>												
			<b>23,36</b>	<b>33,14</b>	<b>93,18</b>	<b>762,02</b>	<b>266,60</b>	<b>0,33</b>	<b>0,51</b>	<b>14,22</b>	<b>324,44</b>	<b>11,38</b>	<b>493,77</b>	<b>7,00</b>	
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>												

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
306*		Горошек консервированный	100	2,88	7,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
108*		Суп картофельный с капустой	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18
ГТКС-1		Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
210**		Пюре картофельное	180	4,80	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
111		Хлеб ржанко-пшеничный	29	1,97	0,35	9,74	49,53	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09
111		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
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
			<b>909</b>												
			<i>весов (порция - не менее 800г)</i>												
			<b>22,22</b>	<b>25,70</b>	<b>117,78</b>	<b>797,28</b>	<b>75,61</b>	<b>0,33</b>	<b>0,43</b>	<b>39,93</b>	<b>152,84</b>	<b>125,52</b>	<b>476,30</b>	<b>7,96</b>	
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>												

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК												
ГТКС-3	Блинчики со сметанной молоком 170/30	200	10,87	7,01	32,00	284,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
382*	Кефир с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00
		<i>весов (порция - не менее 350г)</i>												
		<b>400</b>	<b>14,95</b>	<b>10,55</b>	<b>49,58</b>	<b>372,60</b>	<b>24,40</b>	<b>0,29</b>	<b>0,39</b>	<b>1,77</b>	<b>157,72</b>	<b>47,92</b>	<b>201,63</b>	<b>2,09</b>
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>												

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-213	Кусочка консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
	ТТКС2	Плов из курицы 80/170	250	7,63	8,16	24,23	256,38	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	ПП	Хлеб ржанко-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ПП	Йогурт 2,5% жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	
			<i>весов (порция — не менее 350г)</i>	<b>740</b>			<b>589,71</b>	<b>26,18</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>10,38</b>	<b>269,97</b>	<b>117,65</b>	<b>455,32</b>	<b>7,33</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>18,21</b>	<b>13,03</b>	<b>87,88</b>	<b>589,71</b>	<b>26,18</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>10,38</b>	<b>269,97</b>	<b>117,65</b>	<b>455,32</b>	<b>7,33</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67	
78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,88	88,10	2,05	
ТТКС40	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	16,88	31,02	485,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
ПП	Хлеб ржанко-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
ПП	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	27,01	128,93	0,00	0,00	0,01	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
ПП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30	
			<i>весов (порция — не менее 300г)</i>	<b>995</b>			<b>1000,45</b>	<b>121,50</b>	<b>0,64</b>	<b>0,51</b>	<b>125,94</b>	<b>209,98</b>	<b>178,22</b>	<b>613,20</b>	<b>11,84</b>
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>25,89</b>	<b>28,33</b>	<b>120,86</b>	<b>1000,45</b>	<b>121,50</b>	<b>0,64</b>	<b>0,51</b>	<b>125,94</b>	<b>209,98</b>	<b>178,22</b>	<b>613,20</b>	<b>11,84</b>

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
3*	Бульбурда с супом 60/110/30	100	11,6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98	
ТТКС25	Чай с молоком	180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37	
338*	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	13,00	24,00	13,50	16,50	3,30	
			<i>весов (порция — не менее 300г)</i>	<b>430</b>			<b>457,40</b>	<b>127,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>16,42</b>	<b>352,40</b>	<b>46,26</b>	<b>292,02</b>	<b>4,65</b>
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>13,57</b>	<b>18,42</b>	<b>51,56</b>	<b>457,40</b>	<b>127,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>16,42</b>	<b>352,40</b>	<b>46,26</b>	<b>292,02</b>	<b>4,65</b>

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ЗАВТРАК												
143**	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0.18	0.00	22	5	77	1
ТК №21	Запеканка из творога	180	9.96	15.52	10.96	232	61.38	0.072	0.36	0.351	268.80	38.40	349.2	1.035
ГП	Сметана	20	0.50	3.00	0.70	32.00	20.00	0.01	0.02	0.10	18.00	2.00	12.00	0.00
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	40	2.96	0.36	21.10	94.00	0.00	0.02	0.00	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
231**	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.02	0.03	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30
		<i>вес (порция не менее 550г)</i>	<b>590</b>											
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>23.81</b>	<b>26.55</b>	<b>67.78</b>	<b>584.24</b>	<b>199.38</b>	<b>0.21</b>	<b>0.78</b>	<b>6.62</b>	<b>462.52</b>	<b>89.72</b>	<b>606.41</b>	<b>6.03</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ОБЕД												
ГП	Икра кабачковая	100	1.20	4.73	7.70	77.50	0.02	0.02	0.06	7.50	40.00	15.00	37.50	0.70
62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.93	10.93	102.5	168.25	0.05	0.05	10.68	49.73	26.13	54.6	1.23
491*	Чахохбили (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
303*	Каша пшеничная вязкая	180	4.80	6.00	28.73	189.60	0.00	0.13	0.02	0.00	13.16	35.88	102.56	1.18
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.72	0.48	13.44	68.32	0.00	0.06	0.04	0.00	18.02	18.82	60.28	1.50
ГП	Хлеб пшеничный	60	4.44	5.44	7.44	7.44	8.44	9.44	10.44	11.44	12.44	13.44	14.44	15.44
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
ГП	Молоко 0.2-3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00		3	14	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00
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
		<i>вес (порция не менее 500г)</i>	<b>1230</b>											
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>29.82</b>	<b>36.08</b>	<b>124.83</b>	<b>871.30</b>	<b>176.71</b>	<b>12.75</b>	<b>24.65</b>	<b>42.34</b>	<b>421.82</b>	<b>142.73</b>	<b>321.82</b>	<b>23.92</b>

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК												
ГП	Печенье «пшеничное»	50	3.02	5	37	205	0	0.022	0	0	14.5	10	45	1.02
ГП	Йогурт 2.5% жирности Лит	150	4.20	3.76	16.66	117.00	15.00	0.05	0.00	0.90	186.00	22.50	142.50	0.16
338*	Апельсины свежие	150	1.35	0.30	12.15	64.50	0.00	0.06	0.05	90.00	51.00	30.00	34.50	0.45
		<i>вес (порция не менее 350г)</i>	<b>350</b>											
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>8.57</b>	<b>9.06</b>	<b>65.81</b>	<b>386.50</b>	<b>15.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.05</b>	<b>90.90</b>	<b>231.50</b>	<b>62.50</b>	<b>222.00</b>	<b>1.63</b>

Прием 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	Железо		

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ЗАВТРАК	
ТТКМБ35	Салат из свежей капусты с горошком	100	1,57
ТТКМБ27	Салат - ризотто в томате с овощами/50/50	100	6,23
305*	Рис притушенный	180	4,37
ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04
ТТ1	Хлеб пшеничный	40	2,96
261**	Чай с сахаром	180	0,06
<i>всего/порция - не менее 550г/</i>		<b>630</b>	<b>17,24</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>17,24</b>	<b>18,49</b>
		<b>96,84</b>	<b>609,51</b>
		<b>22,08</b>	<b>0,19</b>
		<b>0,18</b>	<b>0,18</b>
		<b>37,67</b>	<b>93,89</b>
		<b>90,18</b>	<b>329,15</b>
		<b>3,59</b>	

Обел (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ОБЕЛ	
36**	Салат из свежих с сыром	100	4,67
72**	Расходник дениндраский	250	2,03
ТТКМБ2	Котлета из куриного филе	100	7,00
216**	Карпаччо тушеная свежая	180	3,73
ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,71
ТТ1	Хлеб пшеничный	60	4,44
242**	Кисель из черной смородины	200	0,14
<i>всего/порция - не менее 800г/</i>		<b>930</b>	<b>24,72</b>
<b>ИТОГО ОБЕЛ</b>		<b>24,72</b>	<b>26,70</b>
		<b>118,71</b>	<b>829,60</b>
		<b>323,30</b>	<b>0,31</b>
		<b>0,33</b>	
		<b>69,41</b>	<b>364,01</b>
		<b>181,12</b>	<b>382,50</b>
		<b>7,36</b>	
		<b>131,00</b>	<b>38,50</b>
		<b>105</b>	<b>130</b>
		<b>0,07</b>	<b>0,1</b>
		<b>0,08</b>	<b>0,05</b>
		<b>0,07</b>	<b>0,08</b>
		<b>0,05</b>	<b>0,07</b>
		<b>0,05</b>	<b>0,05</b>
		<b>0,00</b>	<b>0,01</b>
		<b>0,00</b>	<b>0,02</b>
		<b>5,77</b>	<b>8,13</b>
		<b>161,70</b>	<b>29,15</b>
		<b>22,98</b>	<b>24,18</b>
		<b>1,28</b>	<b>56,73</b>
		<b>0,93</b>	<b>144,00</b>
		<b>1,38</b>	<b>72,25</b>
		<b>1,46</b>	<b>60,30</b>
		<b>1,50</b>	<b>39,00</b>
		<b>0,67</b>	<b>8,40</b>
		<b>0,67</b>	<b>5,58</b>
		<b>0,14</b>	<b>8,94</b>
		<b>0,14</b>	
		<b>133,00</b>	<b>40,00</b>
		<b>21,60</b>	<b>0,34</b>
		<b>32,84</b>	<b>0,31</b>
		<b>0,31</b>	<b>0,31</b>
		<b>0,84</b>	<b>0,84</b>
		<b>90,53</b>	<b>90,53</b>
		<b>66,55</b>	<b>66,55</b>
		<b>248,33</b>	<b>248,33</b>
		<b>3,05</b>	<b>3,05</b>
		<b>153,00</b>	<b>40,00</b>
		<b>0,08</b>	<b>0,08</b>
		<b>0,34</b>	<b>0,34</b>
		<b>1,40</b>	<b>1,40</b>
		<b>240,00</b>	<b>240,00</b>
		<b>28,00</b>	<b>28,00</b>
		<b>180,00</b>	<b>180,00</b>
		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>
		<b>400</b>	<b>400</b>
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>19,04</b>	<b>17,48</b>
		<b>54,44</b>	<b>440,00</b>
		<b>76,67</b>	<b>0,39</b>
		<b>0,65</b>	<b>2,24</b>
		<b>330,53</b>	<b>94,55</b>
		<b>428,33</b>	<b>3,25</b>

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК	
ТТКМБ20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64
ТТ1	Сэндвич (в индустриальной упаковке промышленного производства)	200	5,40
<i>всего (порция - не менее 350г/)</i>		<b>400</b>	<b>19,04</b>
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>19,04</b>	<b>17,48</b>
		<b>54,44</b>	<b>440,00</b>
		<b>76,67</b>	<b>0,39</b>
		<b>0,65</b>	<b>2,24</b>
		<b>330,53</b>	<b>94,55</b>
		<b>428,33</b>	<b>3,25</b>

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: 5

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП1	Йогурт 2,5% жирности Лит.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	144**	Омлет натуральный	75	7,57	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
	115**	Холодный куриный суп с мясом 185/15	200	6,90	6,32	20,46	167,74	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63
	ГП1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	ГП1	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
<i>весом (порция - не менее 580г)</i>			<b>669</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>23,05</b>	<b>25,20</b>	<b>93,58</b>	<b>604,48</b>	<b>221,45</b>	<b>0,18</b>	<b>0,56</b>	<b>6,25</b>	<b>495,52</b>	<b>70,21</b>	<b>480,96</b>	<b>2,86</b>	

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
	ГТК №86	Суп-лапша с курицей 250/25	275	2,51	9,20	15,50	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	179**	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
	ГП1	Хлеб ржанко-пшеничный	44	2,98	0,54	14,78	75,14	0,00	0,06	0,03	0,00	19,82	20,70	66,33	1,65
	ГП1	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
ГП1	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
251**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
<i>весом (порция - не менее 800г)</i>			<b>1229</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>47,92</b>	<b>41,59</b>	<b>145,47</b>	<b>1124,49</b>	<b>545,99</b>	<b>3,27</b>	<b>14,37</b>	<b>111,65</b>	<b>401,00</b>	<b>126,93</b>	<b>494,41</b>	<b>10,73</b>	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-10	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,30	225,50	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10
	ГП1	Хлеб пшеничный	40	2,93	0,36	24,04	93,76	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	54-6хв	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
<i>весом (порция - не менее 350г)</i>			<b>390</b>												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>15,94</b>	<b>18,46</b>	<b>37,64</b>	<b>362,06</b>	<b>187,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,43</b>	<b>2,80</b>	<b>131,00</b>	<b>31,70</b>	<b>239,00</b>	<b>2,73</b>	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витаминный				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: СУББОТА**

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
45*		Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,04	0,04	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
189**		Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
207**		Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
ГП1		Хлеб ржанко-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	
ГП2		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
ГП3		Печенье «Сердце Кубань»	51	3,08	5,1	37,74	209,1	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
ГП4		Соус яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
231**		Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	0,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>821</b>	<b>26,11</b>	<b>23,21</b>	<b>146,97</b>	<b>855,74</b>	<b>238,33</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>34,83</b>	<b>107,91</b>	<b>93,45</b>	<b>264,94</b>	<b>8,73</b>	

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54-13*		Салат из свежих	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
108*		Суп картофельный с кашками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18
184**		Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
216**		Капустя тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
ГП1		Хлеб ржанко-пшеничный	50	3,39	0,61	16,80	85,39	0,00	0,07	0,03	0,00	22,52	23,52	75,38	1,88
ГП2		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
ГП3		Выпечка «золотые меды»	15	2,48	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ГП4		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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>1155</b>	<b>37,09</b>	<b>42,09</b>	<b>145,60</b>	<b>1107,62</b>	<b>218,52</b>	<b>3,31</b>	<b>14,33</b>	<b>40,20</b>	<b>437,87</b>	<b>127,52</b>	<b>425,01</b>	<b>10,73</b>

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
143**		Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0	22	5	77	1
11**		Сыр порционный	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,00	100,00	0,20
ГП1		Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,02	129,25	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,60
261**		Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
338*		Апельсины свежие	165	1,49	0,33	13,37	70,95	0,00	0,07	0,05	99,00	56,10	33,00	37,95	0,50
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>480</b>	<b>15,37</b>	<b>11,53</b>	<b>52,69</b>	<b>375,20</b>	<b>152,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,32</b>	<b>99,18</b>	<b>276,05</b>	<b>54,10</b>	<b>253,50</b>	<b>2,53</b>

веско (порция) не менее 350г/л





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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ПП		Квас кабычкова	100	1,20	4,73	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
189**		Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
207**		Макаронь отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ПП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	12,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ПП		Печенье («печеньково»)	25	1,51	2,5	18,5	102,5	0,00	1,1	0,00	0,00	6,5	5	22,5	0,51
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
			<i>весы (норма - не менее 550г):</i>												
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>23,28</b>	<b>21,49</b>	<b>113,85</b>	<b>692,76</b>	<b>34,60</b>	<b>11,17</b>	<b>0,18</b>	<b>13,25</b>	<b>105,74</b>	<b>82,86</b>	<b>268,37</b>	<b>6,46</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
62**		Ворш с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
ТТКС№27		Салат, тушенная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63
210**		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,33	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
ПП		Хлеб пшеничный	60	4,44	5,44	6,44	7,44	8,44	9,44	10,44	11,44	12,44	13,44	14,44	15,44
54-6хн		Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
ПП		Варди («салотте мю»)»	30	3,60	0,60	29,10	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338**		Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
			<i>весы (норма - не менее 800г):</i>												
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>24,08</b>	<b>24,01</b>	<b>109,19</b>	<b>645,02</b>	<b>209,33</b>	<b>9,83</b>	<b>10,74</b>	<b>62,15</b>	<b>185,07</b>	<b>142,81</b>	<b>411,73</b>	<b>22,80</b>

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ТТКС№30		Омлет с повидлом 180/20	200	11,36	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69
386**		Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18
231**		Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	13,00	24,00	13,50	16,50	3,30
			<i>весы (норма - не менее 350г):</i>												
			<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>17,66</b>	<b>12,49</b>	<b>63,46</b>	<b>472,92</b>	<b>64,64</b>	<b>0,40</b>	<b>0,64</b>	<b>17,15</b>	<b>284,00</b>	<b>100,23</b>	<b>416,15</b>	<b>6,17</b>

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого завтрак	
75*	Икра свекольная	100	2,37
ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15
303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,77
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96
266**	Кавказ с молоком	180	3,67
всего (порция - не менее 530г)		626	
<b>Итого завтрак</b>		<b>21,41</b>	<b>16,56</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
54-21з	Кукуруза консервированная	100	2,00
108*	Суп картофельный с капустой	250	3,56
184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33
216**	Калуга свекольная с свеклой	180	3,73
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44
270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68
ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00
всего (порция - не менее 800г)		1135	
<b>Итого обед</b>		<b>36,79</b>	<b>42,18</b>

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
54-6о	Ябло отварное	40	4,8
1**	Бульбобот с мясом свиным (60/20)	80	4,35
ТТК№25	Чай с молоком	200	1,52
338*	Груши свежие	120	0,48
всего (порция - не менее 250г)		440	
<b>Итого полдник</b>		<b>11,15</b>	<b>19,23</b>

Итого за день		Итого белок		Итого жир		Итого углеводы		Итого энергия		Итого витамины						Итого минералы									
21,41	16,56	97,82	754,51	87,92	0,32	4,60	8,87	239,97	205,29	496,34	8,76	3,43	14,40	141,22	479,45	134,80	451,52	10,56	0,87	1,70	2,30	2,92	0,98	0,44	0,43



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)	
54-213	Кусочка консервированная
184**	Котлеты домашние 95/5
207**	Макаронные отварные с маслом
ПП	Хлеб пшеничный
ТТК№50	Чай с шиповником
231**	Яблоки свежие
ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)
<i>весы (тарна - не менее 250г)</i>	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	
	30,04
	36,41
	98,81
	835,68
	152,95
	3,29
	14,22
	84,67
	295,69
	70,58
	246,06
	9,07

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
36**	Салат из свежих с сыром
72**	Рисовый суп с говядиной
ТТК№37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50
210**	Пюре картофельное
ПП	Хлеб ржано-пшеничный
ПП	Хлеб пшеничный
264**	Кофейный напиток с молоком
231**	Груши свежие
<i>весы (тарна - не менее 500г)</i>	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>	
	1035
	37,36
	44,08
	125,89
	958,70
	272,62
	0,46
	0,61
	43,89
	424,53
	159,05
	540,81
	10,64

ПОЛДНИ К (15% от суточной потребности в потреблении пищевых веществ)	
ТТК№43	Винегрет со свежими яблоками 170/30
ПП	Нюгет 2,5% жирности 1шт
338*	Апельсины свежие
<i>весы (тарна - не менее 300г)</i>	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	
	450
	15,97
	10,97
	56,76
	414,00
	15,00
	0,32
	0,24
	61,09
	377,72
	90,42
	367,13
	2,55

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

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/с	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо								
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																							
	ПП	Икра кабачковая	100	1,20	4,73	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70								
	187**	Тёртая мясная (говядина) 65,35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34								
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92								
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,84	0,32	9,07	46,12	0,00	0,05	0,02	0,00	12,16	12,70	40,70	1,02								
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,37	19,65	93,77	0,00	0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45								
	ПП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90								
	338*	Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,00	0,04	0,03	66,00	37,40	22,00	25,30	0,33								
<i>весов (порция - не менее 250г)</i>																							
				<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>27,75</b>	<b>20,43</b>	<b>97,02</b>	<b>626,17</b>	<b>36,06</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>80,21</b>	<b>157,95</b>	<b>165,60</b>	<b>376,09</b>	<b>7,65</b>							
<b>Обед (35% от суточной потребности и потребления пищевых веществ)</b>																							
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23								
	ТТК№2	Плов из курицы 80/170	250	7,63	8,16	24,23	256,38	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46								
	ПП	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								
	ПП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,47	25,05	119,55	0,00	0,00	0,01	0,00	10,20	7,14	33,15	0,57								
	54-6м	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19								
	231**	Яблоки свежие	113	0,45	0,45	11,07	53,11	0,00	0,03	0,02	11,30	18,08	10,17	12,43	2,49								
	ПП	Вафли «золотые мор»	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								
<i>весов (порция - не менее 800г)</i>																							
				<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>19,59</b>	<b>15,07</b>	<b>114,16</b>	<b>736,58</b>	<b>182,31</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>32,01</b>	<b>124,96</b>	<b>134,20</b>	<b>374,55</b>	<b>11,06</b>							
<b>Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																							
	34-6м	Яблоко отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87								
	1**	Бульон с мясом свиным 60/20	40	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,03	0,20	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33								
	383*	Каша с маком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48								
	3-8**	Листья свежее	148	0,59	0,44	15,24	69,56	0,00	0,03	0,03	7,40	28,12	17,76	23,68	3,40								
<i>весов (порция - не менее 250г)</i>																							
				<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>11,65</b>	<b>14,87</b>	<b>46,82</b>	<b>370,88</b>	<b>123,60</b>	<b>0,14</b>	<b>0,55</b>	<b>8,98</b>	<b>207,07</b>	<b>47,17</b>	<b>235,94</b>	<b>5,08</b>							



СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Пищевая ценность, г	Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах энергии, витаминов и минеральных веществ (суппозитив)</i> по (SanDoll 2.3.2.4.3590-20)											
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (авантаж) — 25% от суппозитивной нормы SanDoll 2.3.2.4.3590-20</i>											
22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
<i>Норма авантаж (25% от суппозитивной потребности в пищевых веществах) — среднее значение за 10 дней</i>											
22,3	23,1	98,34	692	136	1,41	1,87	58,60	259,16	109,07	397	6,38

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

Пищевая ценность, г	Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах энергии, витаминов и минеральных веществ (суппозитив)</i> по (SanDoll 2.3.2.4.3590-20)											
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (авантаж) — 35% от суппозитивной нормы SanDoll 2.3.2.4.3590-20</i>											
31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
<i>Норма авантаж (35% от суппозитивной потребности в пищевых веществах) — среднее значение за 10 дней</i>											
31,8	32,1	138,20	925	245	2,05	6,79	64,08	326,82	144	456,59	11,9

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛ: ДИВЧ

	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
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 (полюк) — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Итого: полюк) 5% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	13,9	14,0	56,70	419	88	0,2	0,39	29,19	251,74	61	281	3,5