



МБОУ СОШ № 3
И.И. Мухоморова
Подпись руководителя
МП

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 2023г)
Для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)

Общественные учреждения: МБОУ п.п.п.п.п. № 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 ООШ № 16, МБОУ ООШ № 17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ ООШ № 22, МБОУ ООШ № 23, МБОУ СОШ № 24, МБОУ СОШ № 25, МБОУ ООШ № 26, МБОУ ООШ № 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 ООШ № 38, МБОУ ООШ № 39

03.10.23
МО ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН



Исполнительный директор Администрация Туапсинского района
«Комитет по вопросам организации «Комитет по вопросам питания»
И.И. Иванова
Подпись
МП

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А.рет. экв./с. ут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы			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 порезками	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02	
	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	150	5,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23	
	ГП1	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	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	
	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	
	338*	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>всего (порция не менее 500г):</i>	545													
		ИТОГО ЗАВТРАК		18,75	25,18	74,26	602,00	219,95	0,27	0,43	13,87	308,29	86,46	389,29	6,04	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	306*	Горошек консервированный	60	1,73	4,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42	
	108*	Суп картофельный с капустой 150/50	200	2,85	3,67	13,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94	
	ГТКМед1	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	150	3,06	5,39	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
	ГП1	Хлеб ржаной-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	
	ГП1	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	32,50	0,55	
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	4,40	0,94	
	ГП1	Вареное (сладкое море)	15	1,80	0,30	11,25	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		<i>всего (порция не менее 700г):</i>	789													
		ИТОГО ОБЕД		20,42	21,63	118,87	773,05	61,04	0,35	0,38	31,27	129,20	106,82	420,20	7,24	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	ГТКМед30	Оладьи с повидлом 130/20	150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02	
	382*	Кефир с молоком	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	
		<i>всего (порция не менее 300г):</i>	350													
		ИТОГО ПОЛДНИК		12,53	8,71	48,15	345,42	42,88	0,26	0,38	2,14	167,22	65,39	289,30	2,50	

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: 2

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-21з	Кукруза 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
	ТТКЖБ2	Плов из курицы 80/170	200	6,10	6,53	19,38	205,10	7,98	0,11	0,13	6,03	16,35	54,04	175,33	4,37
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ГП	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
ИТОГО ЗАВТРАК (всего порций не менее 500г.)			650	15,89	11,26	77,51	517,18	23,70	0,20	0,19	8,11	251,22	99,61	397,49	6,11

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ОБЕД														
47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4		
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		
ТТКЖБ40	Жаркое по-домашнему (говядина) 70/130	200	8,00	13,50	24,82	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13		
ГП	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		
ГП	Сов. 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		
			840													
			ИТОГО ОБЕД	21,24	21,73	108,40	809,78	97,20	0,52	0,43	109,59	167,38	144,87	492,06	9,66	

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК														
3*	Бульон с супом 30/5/15	50	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	9,6	0,49		
ТТКЖБ25	Чай с молоком	200	1,52	1,36	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41		
338*	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30		
			400													
			ИТОГО ПОЛДНИК	7,92	10,26	37,53	308,50	69,00	0,13	0,26	16,44	196,53	38,35	205,30	4,20	

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)																				
	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1					
	ГТК №21	Запеканка из творога	150	8,30	12,93	9,13	210	51,15	0,06	0,3	0,293	224,00	32,00	291	0,86					
	ГП1	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					
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75					
	ГП1	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44					
	264**	Кефирный 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>всего (порция не менее 500г)</i>	530	21,47	23,84	61,14	524,78	189,15	0,19	0,71	6,56	413,21	78,61	533,14	5,48					
ИТОГО ЗАВТРАК																				
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																				
	ГП1	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 и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98					
	491*	Чихоубийи 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	303*	Капша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	158,00	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98					
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05					
	ГП1	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					
	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					
	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					
	ГП1	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00					
		<i>всего (порция не менее 300г)</i>	1058	25,78	26,29	126,85	852,10	134,61	0,25	14,19	25,69	382,59	111,69	276,44	7,79					
ИТОГО ОБЕД																				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																				
	ГП1	Печенье «Сердце Кубани»	51	3,08	5,1	37,74	209,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	ГП1	Йогурт 2,5% жирности	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	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>всего (порция не менее 300г)</i>	311	8,27	9,08	63,31	373,40	15,00	0,09	0,03	66,90	223,40	44,50	167,80	0,49					
ИТОГО ПОЛДНИК																				

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого завтрак	
ТТК№35	Салат из свежей капусты с горошком	60	0,94
ТТК №27	Сызда, тушенная в томате с овощами 5/4/5	90	5,61
305*	Рис припущенный	150	3,64
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96
261**	Чай с сахаром	180	0,06
<i>всего (порция - не менее 500г):</i>		540	14,57
		14,57	14,46
		82,25	504,95
		18,40	0,14
		0,14	0,14
		24,03	73,36
		72,05	273,53
		2,82	2,82

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
36**	Салат из свежих с сыром	60	2,80
72**	Расоление, ленинградский	200	1,62
ТТК№42	Котлеты из куриного филе	90	6,30
216**	Калюста тушенная свежая	150	3,11
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,90
ГП	Хлеб пшеничный	47	4,41
242**	Кисель, из черной смородины	200	0,14
ГП	Молоко 0,2% жирн. (в индивидуальной упаковке)	200	6,00
<i>всего (порция - не менее 700г):</i>		975	26,28
		26,28	26,66
		114,23	819,54
		256,10	3,26
		14,29	62,26
		508,44	155,79
		343,79	6,81
		2,29	2,29

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
ТТК№20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23
ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40
<i>всего (порция - не менее 300г):</i>		350	15,63
		15,63	14,36
		46,23	368,00
		67,50	0,31
		0,31	0,57
		2,03	707,90
		77,91	236,70
		2,49	2,49

Прем 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: 5

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
ГП	Колбас. 2,5 % жирности (1шт)	54-213	Кукуруза консервированная	54-6мн	Компот из вишни
144**	Омлет натуральный	ТГК №36	Суп-лапша с курицей 200/25	54-10	Омлет натуральный
115**	Хлопья кукурузные с молоком 140/10	179**	Плов из говядины 70/130	ГП	Хлеб пшеничный
ГП	Хлеб пшеничный	ГП	Хлеб ржане-пшеничный	ГП	Хлеб пшеничный
ГП	Пюре картофельное	ГП	Хлеб пшеничный	ГП	Хлеб пшеничный
262**	Чай с лимоном	270**	Напиток из плодов шиповника	231**	Пюре свежее
всего (порция не менее 300г)		всего (порция не менее 700г)		всего (порция не менее 300г)	
ИТОГО ЗАВТРАК		ИТОГО ОБЕД		ИТОГО ПОЛДНИК	
21,48		32,76		11,04	
23,64		28,25		12,38	
89,49		109,67		31,13	
657,42		797,46		265,79	
212,74		448,52		126,08	
0,16		0,22		0,05	
0,50		0,33		0,29	
5,65		98,35		2,70	
437,63		124,95		92,53	
62,58		93,74		24,77	
434,75		368,56		165,48	
2,73		8,02		1,93	

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
ГП	Колбас. 2,5 % жирности (1шт)	54-213	Кукуруза консервированная	54-6мн	Компот из вишни
144**	Омлет натуральный	ТГК №36	Суп-лапша с курицей 200/25	54-10	Омлет натуральный
115**	Хлопья кукурузные с молоком 140/10	179**	Плов из говядины 70/130	ГП	Хлеб пшеничный
ГП	Хлеб пшеничный	ГП	Хлеб ржане-пшеничный	ГП	Хлеб пшеничный
ГП	Пюре картофельное	ГП	Хлеб пшеничный	ГП	Хлеб пшеничный
262**	Чай с лимоном	270**	Напиток из плодов шиповника	231**	Пюре свежее
всего (порция не менее 300г)		всего (порция не менее 700г)		всего (порция не менее 300г)	
ИТОГО ЗАВТРАК		ИТОГО ОБЕД		ИТОГО ПОЛДНИК	
21,48		32,76		11,04	
23,64		28,25		12,38	
89,49		109,67		31,13	
657,42		797,46		265,79	
212,74		448,52		126,08	
0,16		0,22		0,05	
0,50		0,33		0,29	
5,65		98,35		2,70	
437,63		124,95		92,53	
62,58		93,74		24,77	
434,75		368,56		165,48	
2,73		8,02		1,93	

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
ГП	Колбас. 2,5 % жирности (1шт)	54-213	Кукуруза консервированная	54-6мн	Компот из вишни
144**	Омлет натуральный	ТГК №36	Суп-лапша с курицей 200/25	54-10	Омлет натуральный
115**	Хлопья кукурузные с молоком 140/10	179**	Плов из говядины 70/130	ГП	Хлеб пшеничный
ГП	Хлеб пшеничный	ГП	Хлеб ржане-пшеничный	ГП	Хлеб пшеничный
ГП	Пюре картофельное	ГП	Хлеб пшеничный	ГП	Хлеб пшеничный
262**	Чай с лимоном	270**	Напиток из плодов шиповника	231**	Пюре свежее
всего (порция не менее 300г)		всего (порция не менее 700г)		всего (порция не менее 300г)	
ИТОГО ЗАВТРАК		ИТОГО ОБЕД		ИТОГО ПОЛДНИК	
21,48		32,76		11,04	
23,64		28,25		12,38	
89,49		109,67		31,13	
657,42		797,46		265,79	
212,74		448,52		126,08	
0,16		0,22		0,05	
0,50		0,33		0,29	
5,65		98,35		2,70	
437,63		124,95		92,53	
62,58		93,74		24,77	
434,75		368,56		165,48	
2,73		8,02		1,93	

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: 6

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр поршиками	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02
	ТТЖ№24	Взбитики со ступенным молоком 130/20	150	8,15	5,26	24,00	190,00	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	ТП1	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,40	22,10	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	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	
<i>всего (норма не менее 500г)</i>			500												
ИТОГО ЗАВТРАК				19,11	20,92	71,85	569,20	100,96	0,26	0,41	11,67	414,69	75,70	381,58	4,87

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4	
	78**	Суп картофельный с фасолью	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	
	187**	Тертая мясная (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20	
	303*	Капша пшеничная веткая	150	4,00	5,00	23,94	158,00	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98	
	ТП	Хлеб ржане-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
	ТП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	ТП	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	
	ТП	Снежок (в индийской упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
	<i>всего (норма не менее 300г)</i>			973												
	ИТОГО ОБЕД				28,77	25,86	125,87	810,42	148,90	0,48	0,57	24,75	386,15	138,44	534,92	7,37

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	5440	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
	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	2,12
	<i>всего (норма не менее 300г)</i>			460											
ИТОГО ПОЛДНИК				9,03	7,10	61,99	369,00	33,70	0,10	0,09	35,04	157,60	26,48	121,04	3,33

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут																											
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо																										
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																																									
Завтрак (25% от суточной потребности потребления 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																										
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20																										
	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	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75																										
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33																										
	ГП	Печенье «Средне Кубано»	36	2,17	3,60	26,64	147,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																										
	ГП	Сок яблочный	180	0,90	0,90	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90																										
	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 (порция не менее 500г):</i>																																						
			ИТОГО ЗАВТРАК																																						
				26,66			25,27			114,95			751,40			29,66			3,15			14,14			11,68			316,63			70,99			224,17			5,71				
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																																									
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98																									
	ГТК №27	Салат - тушеная в томате с овощами45/45	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57																										
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01																										
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13																										
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55																										
	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																										
	ГП	Варен «молодые морс»	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																										
	231**	Гречи свежее	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,02	0,03	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53																										
			<i>всего(порция не менее 700г):</i>																																						
			ИТОГО ОБЕД			20,18			16,35			111,42			675,58			162,48			0,31			0,30			38,97			159,06			178,85			369,55			6,95		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																																									
	ГТК№30	Омлет с помидором 130/20	150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02																										
	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	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30																										
			<i>всего(порция не менее 300г):</i>																																						
			ИТОГО ПОЛДНИК			14,85			10,77			53,27			397,32			58,48			0,33			0,57			16,96			279,00			85,55			361,24			5,50		

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, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Яйца свежескопая	60	1,42	0,006	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,4	35,53	36,55	18,08	1,02	
	ТТК№41	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	
	303*	Каша овсяная Гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43	
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	266**	Кавказ 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>весов (порция - не менее 300г)</i>			540	18,40	15,39	77,28	616,88	71,72	0,27	2,90	6,60	209,89	162,30	446,99	7,26
	ИТОГО ЗАВТРАК															
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-213	Кувурга 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 клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
184**		Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
216**		Калюста тушеная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22	
ГП		Хлеб ржанно-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
ГП		Хлеб пшеничный	44	3,26	0,40	21,60	103,16	0,00	0,00	0,02	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48	
270**		Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,00	88,20	0,02	0,06	90,00	19,20	3,10	3,10	0,58	
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>весов (порция - не менее 300г)</i>			952	30,93	37,39	104,94	890,96	273,16	3,36	14,36	124,09	426,87	106,33	360,27	8,70	
ИТОГО ОБЕД																
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1	
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33	
	ТТК№25	Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41	
	338**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
<i>весов (порция - не менее 300г)</i>			380	9,20	13,14	32,30	317,12	146,80	0,12	0,38	6,33	115,40	36,27	206,50	4,04	
ИТОГО ПОЛДНИК																

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		белок	жир	углевод	А, рет. экв.	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
45*	Салат из безжированной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28
ТТК№42	Котлета из куриного филе	90	6,30	4,74	13,65	122,08	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ГП1	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
242**	Кисель из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13
<i>всего (порция - не менее 500г):</i>		540												
ИТОГО ЗАВТРАК		15,17	11,66	104,04	588,87	140,65	0,14	0,38	32,41	73,41	105,69	271,37	3,35	

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		белок	жир	углевод	А, рет. экв.	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
66**	Щи из свежей капусты с картофелем(с крушеи)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
ТТК№38	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	12,70	23,87	290,59	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ГП1	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
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
ГП1	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
<i>всего (порция - не менее 300г):</i>		773												
ИТОГО ОБЕД		34,67	22,88	112,52	738,59	246,20	0,19	0,24	21,66	176,01	77,77	274,85	4,71	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		белок	жир	углевод	А, рет. экв.	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
54-25*	Каша ячменная молочная рисовая	150	5,30	5,4	28,70	184,5	26,4	0,05	0,15	0,61	149,00	28,00	134,00	0,42
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02
ГП1	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	30,66	119,55	0,00	0,00	0,01	0,00	10,20	7,14	33,15	0,56
54-6*н	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>всего (порция - не менее 300г):</i>		411												
ИТОГО ПОЛДНИК		9,45	13,21	69,79	412,85	70,48	0,06	0,18	3,11	174,60	44,24	180,15	1,19	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамини			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)															
	54-21з	Кухаруха 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
	184**	Колбасы домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	207**	Макаронны 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
	ГП1	Хлеб пшеничный	39	2,89	0,35	19,15	91,44	0,00	0,00	0,02	0,00	7,80	5,46	25,35	0,43
	ТТК№50	Чай с лимонником	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**	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
	ГП1	Молоко 0,2 ф.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>весы (порция не менее 50г)</i>	819	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		ИТОГО ЗАВТРАК		26,73	33,33	96,49	799,77	145,72	3,27	14,22	85,75	314,92	70,92	244,60	8,66
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	36**	Салат из свежих с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77
	72**	Расоленные ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	10,4	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	43,38	0,74
	ТТК№37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45	90	14,35	17,78	10,20	219,96	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19
	210**	Пиоре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП1	Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,54	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53
	264**	Кефирный напиток с медом	200	3,16	2,68	15,04	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
		<i>весы (порция не менее 700г)</i>	776	30,45	35,74	93,48	730,00	220,90	0,36	0,52	31,14	316,34	115,49	445,59	6,42
		ИТОГО ОБЕД		30,45	35,74	93,48	730,00	220,90	0,36	0,52	31,14	316,34	115,49	445,59	6,42
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ГТК№20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	12,48	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
	ГП1	Йогурт 2,5%	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
	231**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,04	0,03	13,00	20,80	11,70	14,30	2,86
		<i>весы (порция не менее 300г)</i>	480	18,36	16,76	62,24	465,10	51,67	0,40	0,34	14,74	287,33	100,75	405,13	6,07
		ИТОГО ПОЛДНИК		18,36	16,76	62,24	465,10	51,67	0,40	0,34	14,74	287,33	100,75	405,13	6,07

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	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
Пищевая ценность в пищевых веществах: энергия, витаминов и минеральных веществ (суппонав) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2330	700	1,2	1,4	60	1100	1100	230	12
Пищевая ценность в пищевых веществах: энергия, витаминов и минеральных веществ (авео) — 35% от суточной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	19,25	19,25	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение на 10 дней	20,2	20,50	84,92	613,24	115,2*	0,8	3,40	20,63	280,52	88,48	360,0	5,29

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	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
Пищевая ценность в пищевых веществах: энергия, витаминов и минеральных веществ (суппонав) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2330	700	1,2	1,4	60	1100	1100	230	12
Пищевая ценность в пищевых веществах: энергия, витаминов и минеральных веществ (авео) — 35% от суточной 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 обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение на 10 дней	27,15	26,38	112,62	791,75	205	1,23	4,56	54	277,70	117	389	7,4

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		A, рет. экв./с ут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) 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 (подробнее — 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 получено (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,63	11,58	50,59	362,25	68,16	0,19	0,31	16,64	200,15	54,12	24,7	3,17	