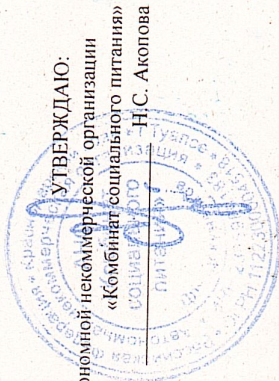


СОГЛАСОВАНО
Образовательное учреждение: МБОУ СОШ № 10
Ф.И.О. Руководителя: А.И. Сидорова
Подпись руководителя



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
И.С. Аكوпова

Примерное 15-ти дневное цикличное меню ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет (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

24.04.2023
МО Туапсинский район

Прем	№ рецепта	Наименование блюда	Масса по	Белок	жир	углевод	энергетическая ценность	А. ретинол	В. витамин	В2 витамин	С витамин	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1															
Завтрак (25% от суточной потребности)															
пищевых веществ)															
11**		Сыр порцирами	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	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02
143**		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5	77	1
116**		Каша вязкая молочноя пшеница	150	6,09	7,04	31,14	211,50	36,68	0,15	0,11	0,41	95,09	39,20	144,69	1,05
231**		Яблоки свежие	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,00	0,04	0,03	13,50	21,60	14,85	12,15	2,97
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78		0,02	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
264**		Кофейный 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
			610	22,77	27,14	88,56	635,89	235,68	0,30	0,57	15,32	415,88	93,31	457,98	6,52
			ИТОГО ЗАВТРАК												
всего (норма — не менее 500г):															
вещств															
Суточной потребности															
Обед 35% от															
18**		Салат из свежих помидоров с ретнатым луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
66**		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70		0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
184**		Котлеты домашние	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
208**		Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
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	79,20		0,02	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,58
			758	23,16	34,27	97,11	783,45	38,40	0,43	0,36	135,32	120,86	99,61	345,20	7,74
			ИТОГО ОБЕД												
всего (норма — не менее 700г):															

№	Имя	Масса	Белок	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	Аспирин	Витамин	Витамин	Витамин	Смесь	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ПП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
ЛТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	90	7,42	7,20	7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17	
303*	Каша вязкая рисовая	150	2,57	4,17	26,58	154,05	0,00	0,03	0,02	0,00	4,13	18,00	55,58	0,38	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75	
ПП	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	
232**	Черешня свежая	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	
ПП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26	
Итого ЗАВТРАК															
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>															
640 15,88 15,10 86,04 595,09 17,83 0,21 0,23 16,97 127,21 109,94 377,04 6,72															
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40	
78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
175**	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	211,00		0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
207**	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,00	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
ПП	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	
ПП	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	
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	
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20	
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>															
963 37,37 33,86 114,87 921,84 40,00 0,44 0,57 17,61 358,26 143,97 557,41 7,72															

6

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3		М	Мг	Вс	Ж	УТМ	Св	А	ВМ	ВМ	СМ	КМ	ММ	ОМ	РМ	СМ	ТМ	УМ	
Завтрак (25% от суточной потребности)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,422	4,428	1,554	51,6	17,76	0,012	0,06	6,618	20,508	7,464	32,328	0,606				
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	126,90	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20				
	216**	Капуста тушеная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	0,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22				
	ГП	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				
	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				
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36				
		всего (парма — не менее 500г):	540	16,73	17,32	66,01	480,94	29,01	0,12	0,22	36,76	155,05	68,91	237,34	4,57				
ИТОГО ЗАВТРАК																			
Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54				
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	0,06	6,6	23,36	21,82	54,06	0,9				
	158**	Салат, тушеная в томате с овощами 45/45	90	9,31	3,07	3,47	78,30	5,49	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57				
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	0,00	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05				
	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				
	268**	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18				
236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85					
	всего (парма — не менее 700г):	938	26,15	15,70	108,23	679,65	41,49	0,45	0,62	41,60	345,00	138,36	530,87	5,64					
ИТОГО ОБЕД																			

Завтрак (25% от		суточной потребности		потребления пищевых		вещств)		Итого		Итого		Итого		Итого		Итого		Итого		Итого	
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								
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	66	40		0,01		2,4		3	0,02								
144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,85	275,45	343,23	0,08	0,52	0,25	112,31	18,90	249,05	2,78								
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75								
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44								
264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14								
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20								
		26,58		38,21		620,39		0,19		442,23		0,79		11,66		405,50		62,16		484,19	
		Итого ЗАВТРАК																			

Обед (35% от		суточной потребности		потребления пищевых		вещств)		Итого		Итого		Итого		Итого		Итого		Итого		Итого	
54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30								
75**	Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	0,06	0,04	8,3	27,88	16,6	39,42	0,62								
199**	Плов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	0,13	6,03	46,35	54,04	175,33	1,97								
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05								
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	105,50	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50								
ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26								
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20								
		30,13		20,25		686,66		0,32		59,47		0,54		21,67		352,34		130,11		490,50	
		Итого ОБЕД																			
		Итого ОБЕД																			

5

№ инвентаризационной карточки	Наименование блюда	Масса порции	Блок	кар	Углеводы	Зарядка белками	Аминокислоты	Витамин	Витамин	Селен	Кальций	Магний	Фосфор	Калории
Итого (норма — не менее 500г):														
57**	Икра опоянная (кабачки, баклажаны)	60	1,31	1,67	7,36	49,20	0,00	0,02	0,03	4,21	32,88	12,30	30,70	0,43
ТТК№26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	3,84	12,12	151,68	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,00	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
ГП	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
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
232**	Клубника с сахаром 100/5	105	0,73	0,37	20,54	92,22	0,00	0,03	0,05	54,78	37,43	16,43	21,00	1,10
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
			16,93	11,62	94,73	590,81	0,00	0,26	0,24	59,58	131,02	173,93	345,46	6,54
Итого ЗАВТРАК														
пищевых веществ														
18**	Салат из свежих помидоров с ретнатым луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
61**	Борщ со сметаной 200/8	200	1,64	5,28	8,24	86	8	0,02	0,04	21,14	52,3	22,44	41,84	0,9
тк №1	Сайда, запеченная под молочным соусом	90	6,10	3,20	3,90	145,29	52,97	0,08	0,09	1,66	120,32	28,54	201,16	0,55
208**	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
268**	Зефир	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
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
			22,89	22,30	107,83	790,61	100,97	0,41	0,65	56,95	488,75	153,97	614,37	5,46
			Итого ОБЕД											
всего(норма — не менее 700г):														

Итого за день: 6													
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)													
54**	Отуриды снежме	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	18,00	0,30
184**	Котлеты домашние	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	129,38	3,24
130**	Макаронны отварные с овощами	150	5,28	6,60	32,70	211,20	0,00	0,08	0,02	5,42	20,38	58,57	1,04
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,00	0,00	9,01	30,14	0,75
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	10,55	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	13,00	0,22
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	180,00	0,20
262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	4,40	0,36
		720	26,46	33,38	86,48	750,45	78,40	0,38	0,48	14,39	312,15	433,49	6,11
Итого завтрак													
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)													
ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	22,50	0,42
72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	0	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	0,74
ГП	Жаркое по-домашнему	200	8,00	10,00	23,29	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	286,49	4,24
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	29,25	0,50
236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	3,96	0,85
ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	180,00	0,20
		913	21,12	22,80	117,35	927,43	40,01	0,44	0,74	42,25	351,90	609,78	7,99
Итого обед													

7

Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
	172**	Печень по-строгановски 45/45	90	12,65	7,51	6,81	145,80	5476,86	0,21	1,47	22,91	21,20	15,03	223,83	4,73
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	0,00	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП	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
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	тгк №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**	Груши свежие	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
		Итого ЗАВТРАК	640	21,11	13,45	78,45	511,73	5565,06	0,44	1,71	129,08	112,39	84,29	395,97	10,38

Обед (35% от суточной потребности)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,422	4,428	1,554	51,6	17,76	0,012	0,06	6,618	20,508	7,464	32,328	0,606
	78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
	тгк №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	90	7,42	7,20	7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26
		Итого ОБЕД	953	28,14	26,55	105,49	833,28	75,58	0,47	0,61	22,25	392,38	168,58	664,17	7,08

Примечание	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А.р.с.молоч.	В.молоч.	В.раст.	С.соль	К.сахар.	К.кисл.	М.кисл.	Ф.соль	Ж.соль	
																	Вит.А
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																	
Завтрак (25% от суточной потребности в питательных веществах)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,75	46,2		0,02	0,02	10,83	10,64	10,47	19,1	0,5		
	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	3,84	12,12	151,68		0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24		
	216**	Капуста тушеная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	0,00	0,05	25,74	83,18	30,98	60,21	30,98	1,22		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,00	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,34	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48		
	Итого ЗАВТРАК			550	17,73	16,42	69,15	532,88	24,40	0,22	0,37	38,71	287,45	134,00	383,11	4,52	
	Обед (35% от суточной потребности в питательных веществах)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40	
		84**	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,10	11,34	102,00	0,00	0,08	0,04	5,36	43,34	27,56	79,60	1,38	
		260*	Гуляш из свинины 50/50	100	10,64	28,19	2,89	309,00		0,28	0,09	0,92	20,00	22,39	128,62	2,21	
303*		Каша вязкая перловая	150	3,02	4,16	21,36	135,00		0,02	0,02		13,40	12,80	104,84	0,59		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05		
ГП		Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50		
231**		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
54-б.хн		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		
385		Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20		
Итого ОБЕД			1063	28,86	46,31	99,67	935,65	43,67	0,55	0,55	29,06	381,31	138,71	605,88	8,69		

Завтрак (75% от суточной потребности в веществе)

50**	Чай сладковатый	60	1,64	4,31	8,72	79,80	0,00	0,02	0,02	2,86	54,56	10,86	31,48	0,44
75**	Сыбло, запеченная под молочным соусом	90	6,10	3,20	3,90	145,29	52,97	0,08	0,09	1,66	120,32	28,54	201,16	0,55
193**	Каша вязкая рисовая	150	2,57	4,17	26,58	154,05	0,00	0,03	0,02	0,00	4,13	18,00	55,58	0,38
ГП	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
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**	Перенка свежее	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	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
Итого ЗАВТРАК		660	15,59	12,58	86,53	592,08	52,97	0,20	0,25	14,49	226,96	89,81	383,16	3,39

всего (норма — не менее 500г);

Итого ЗАВТРАК

54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2		0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3
75**	Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	0	0,06	0,04	8,3	27,88	16,6	39,42	0,62
193**	Запеканка картофельная с печенью говяжьей, с маслом	150	15,82	12,81	19,50	264,83	6297,93	0,40	1,47	16,60	43,49	69,03	371,83	6,57
ГП	Пряники	51	3,07	5,10	37,74	209,10								
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
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
268**	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
Итого ОБЕД		914	31,75	27,76	128,88	913,05	6337,93	0,63	1,93	50,84	355,78	146,53	688,75	9,36

Обед (35% от суточной потребности в веществе)

Завтрак (35% от суточной потребности)	10**	Молоко сгущенное	10	0,08	7,33	0,13	66	40	0,01	7,3	0,01	2,3	3	0,01
Потребность в пищевых веществах	163	Заправка из творога со сметаной 150/15	163	10,33	8,00	36,07	417	131,7	0,09	41,7	0,43	101,03	373	1,23
	20	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	9,41	0,00	9,01	30,14	0,75
	35	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	4,90	0,02	7,00	22,75	0,39
	100	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	9,00	0,02	16,00	11,00	2,20
	180	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00			2,40		14,20	4,40	0,36
	510	Итого (норма — не менее 500г):	510	15,08	16,23	106,38	708,22	171,70	0,15	70,17	0,52	349,66	443,29	4,95

Итого завтрак

Обед (35% от суточной потребности в пищевых веществах)	ТТКУМ60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 20/40	60	2,88	3,89	3,23	59,3	31,21	0,02	8,1	0,09	25,5	48,5	0,72
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	21,82	0,06	23,36	54,06	0,9
	188**	Тефтели мясо-крупяные 45/45	90	8,06	8,35	7,63	137,45	10,23	0,03	15,41	0,07	18,70	92,67	1,24
	208**	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	29,33	0,09	14,64	79,73	1,16
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	13,17	0,03	12,61	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	7,00	0,03	10,00	32,50	0,55
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	28,00	0,30	240,00	180,00	0,20
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	3,60	0,01	6,30	6,30	1,26
		Итого обед	958	27,82	24,62	102,31	741,60	81,44	0,43	126,43	0,67	351,12	535,95	7,07

Итого обед

Завтрак (5% от суточной потребности)	Суп	Полдник	Ужин	Итого	18**	66**	184**	102**	ГП	ГП	268**	270**	232**	Итого
Сыр	4,33	3,40	4,33	12,06	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Молоко	7,04	6,09	7,04	20,17	100	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Хлеб	9,80	9,80	9,80	29,40	150	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Хлеб ржано-пшеничный	6,72	3,16	6,72	16,60	150	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Хлеб пшеничный	15,83	2,22	15,83	33,88	150	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Хлебный напиток с молоком	15,91	3,16	15,91	35,08	150	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Итого ЗАВТРАК	79,43	16,71	79,43	175,57	150	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Салат из свежих помидоров с репчатым луком	2,74	0,66	2,74	6,16	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Щи из свежей капусты с картофелем	6,32	1,42	6,32	14,06	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Котлеты домашние	10,57	12,00	10,57	33,14	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Рагу из овощей	14,66	2,61	14,66	31,93	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Хлеб ржано-пшеничный	9,41	1,90	9,41	22,72	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Хлеб пшеничный	26,38	3,70	26,38	66,46	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Кефир	7,20	5,22	7,20	17,64	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Напиток из плодов шиповника	18,68	0,61	18,68	45,97	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Черешня свежая	12,36	0,48	12,36	31,20	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Итого ОБЕД	108,32	28,60	108,32	245,24	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Салат из свежих помидоров с репчатым луком	2,74	0,66	2,74	6,16	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Щи из свежей капусты с картофелем	6,32	1,42	6,32	14,06	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Котлеты домашние	10,57	12,00	10,57	33,14	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Рагу из овощей	14,66	2,61	14,66	31,93	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Хлеб ржано-пшеничный	9,41	1,90	9,41	22,72	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Хлеб пшеничный	26,38	3,70	26,38	66,46	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Кефир	7,20	5,22	7,20	17,64	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Напиток из плодов шиповника	18,68	0,61	18,68	45,97	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Черешня свежая	12,36	0,48	12,36	31,20	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Итого ЗАВТРАК + ОБЕД	187,75	45,31	187,75	420,81	120	400	180	300	56	100	360	360	240	2116
Салат из свежих помидоров с репчатым луком	2,74	0,66	2,74	6,16	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Щи из свежей капусты с картофелем	6,32	1,42	6,32	14,06	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Котлеты домашние	10,57	12,00	10,57	33,14	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Рагу из овощей	14,66	2,61	14,66	31,93	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Хлеб ржано-пшеничный	9,41	1,90	9,41	22,72	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Хлеб пшеничный	26,38	3,70	26,38	66,46	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Кефир	7,20	5,22	7,20	17,64	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Напиток из плодов шиповника	18,68	0,61	18,68	45,97	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Черешня свежая	12,36	0,48	12,36	31,20	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Итого ЗАВТРАК + ОБЕД + УЖИН	396,07	93,91	396,07	889,94	180	600	270	450	84	150	540	540	360	3174
Салат из свежих помидоров с репчатым луком	2,74	0,66	2,74	6,16	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Щи из свежей капусты с картофелем	6,32	1,42	6,32	14,06	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Котлеты домашние	10,57	12,00	10,57	33,14	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Рагу из овощей	14,66	2,61	14,66	31,93	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Хлеб ржано-пшеничный	9,41	1,90	9,41	22,72	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Хлеб пшеничный	26,38	3,70	26,38	66,46	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Кефир	7,20	5,22	7,20	17,64	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Напиток из плодов шиповника	18,68	0,61	18,68	45,97	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Черешня свежая	12,36	0,48	12,36	31,20	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Итого ЗАВТРАК + ОБЕД + УЖИН + ПОЛДНИК	514,17	110,53	514,17	1135,27	240	800	360	600	112	200	720	720	480	4232
Салат из свежих помидоров с репчатым луком	2,74	0,66	2,74	6,16	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Щи из свежей капусты с картофелем	6,32	1,42	6,32	14,06	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Котлеты домашние	10,57	12,00	10,57	33,14	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Рагу из овощей	14,66	2,61	14,66	31,93	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Хлеб ржано-пшеничный	9,41	1,90	9,41	22,72	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Хлеб пшеничный	26,38	3,70	26,38	66,46	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Кефир	7,20	5,22	7,20	17,64	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Напиток из плодов шиповника	18,68	0,61	18,68	45,97	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Черешня свежая	12,36	0,48	12,36	31,20	60	200	90	150	28	50	180	180	120	1058
Итого ЗАВТРАК + ОБЕД + УЖИН + ПОЛДНИК + УТРО	638,33	141,21	638,33	1476,48	300	1000	450	750	140	250	900	900	600	5290

Завтрак (25% от суточной потребности)	Итого (норма — не менее 500г):	60	0,73	2,83	4,62	46,30	0,01	0,01	0,04	4,30	24,00	9,00	23,30	0,42
ГП	Икра кабачковая	60	0,73	2,83	4,62	46,30	0,01	0,01	0,04	4,30	24,00	9,00	23,30	0,42
138**	Салат "Гуляш" с томатами и овощами	90	9,11	3,07	3,47	78,30	5,49	0,06	0,03	4,37	34,89	26,79	133,96	0,37
210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	0,00	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
ГП	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
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
338*	Апельсин свежий	100	9,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26
	Итого ЗАВТРАК	630	18,02	11,41	68,27	446,60	5,50	0,29	0,27	88,73	141,17	100,75	321,99	4,63

Обед (35% от суточной потребности)	Итого (норма — не менее 700г):	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
22**	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
тк № 2	Жаркое по-домашнему	200	8,00	10,00	23,29	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
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
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
	<i>всего(норма - не менее 700г)</i>	918												
	Итого ОБЕД		24,60	23,77	109,26	924,45	40,00	0,55	0,71	45,04	354,97	150,25	637,00	8,92

Завтрак (25% от суточной потребности)		Итого (норма — не менее 500г):												
23**	Салат из редиса с огурцами и яблоком	60	1,422	4,428	1,554	51,6	17,76	0,012	0,06	6,618	20,308	7,464	32,128	0,006
189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	126,90	11,25	0,04	0,06	1,38	29,16	13,06	84,26	1,20
216**	Кнели из тушеной свеклы	150	3,11	4,86	14,15	112,50	0,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22
ГП	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
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	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	62,00			2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
231**	Груши свежие	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
Итого ЗАВТРАК		640	16,43	17,56	72,07	509,20	29,01	0,15	0,25	42,26	173,95	80,71	248,44	6,99

Обед (35% от суточной потребности)		Итого (норма — не менее 700г):												
54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	0,06	6,6	23,36	21,82	54,06	0,9
177**	Сердце в соусе 45/45	90	12,91	9,43	5,66	153,90	30,38	0,28	0,58	5,41	22,94	23,33	177,05	3,84
303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
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
292**	Булочка слоеная	100	8,93	9,45	56,39	347,00	46,50	0,13	0,09	0,18	52,27	16,13	100,23	1,02
236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
Итого ОБЕД		858	34,40	27,21	163,11	1033,25	76,88	0,70	0,84	23,50	153,31	127,98	511,06	9,73

44

Завтрак (25% от суточной потребности потребления)	ГП	Йогурт 2,5% жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00	13,00	0,05	0,00	0,00	186,00	27,30	143,30	0,16
	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Сэркус»	150	5,99	7,97	27,38	205,50	40,95	0,17	0,14	0,03	106,08	31,20	169,25	1,23
	ГП	Хлеб ржанно-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
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	10,55	46,89			0,01		4,00	2,80	13,00	0,22
	266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
	231**	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
	ГП	Гречиха	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
		<i>всего(норма -не менее 500г):</i>	684	19,60	19,53	114,83	712,65	80,35	0,34	0,37	14,41	475,51	117,15	491,55	5,26
		ИТОГО ЗАВТРАК													

	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	75**	Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	0	0,06	0,04	8,3	27,88	16,6	39,42	0,62
	ТТК №5	Шинель рыбный натуральный из филе минтая	90	7,42	7,20	7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66
	ГП	Хлеб ржанно-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	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
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26
		<i>всего(норма -не менее 700г):</i>	958	24,38	21,99	99,68	757,33	57,82	0,37	0,55	22,21	377,32	159,02	623,75	5,86
		ИТОГО ОБЕД													

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества, мг/сут									
	Белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	В3	В6	В9	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	1100	250	12	
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	275	62,5	3	
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	19,25	20,04	80,19	583,87	483,3	0,24	0,48	34	266,00	94	385	6,0		

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12	
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (обед) — 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 за 15 дней	28,00	27,79	111,39	844,30	476	0,66	1,68	49	343,33	551	7,6		