



*М.О. Свешникова*  
*И.О. Руководитель*



Исполнительный директор  
М.О. Свешникова

## Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: весна 2025г) для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ пшшш №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  
МБОУ СОШ № 35, МБОУ СОШ № 36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ № 39  
МАОУ СОШ № 40

24.02.2025  
МО Туапсинский район



Присм пиши	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Занятия (25% от суточной потребности пищевых веществ)	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	0,02	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44
	ТТК №62	Суп-паша с курляей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	0,04	0,03	0,40	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
	184**	Котлета домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	0,16	0,11	0,60	1,436	14,36	18,84	129,38	3,24
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	39	2,99	0,35	21,84	97,50	0,00	0,03	0,00	7,80	5,46	25,35	0,43	
	241**	Компот из смеси сушеных фруктов	180	4,14	0,49	27,00	135,00	0,00	0,04	0,00	10,80	7,56	35,10	0,59	
	Итого (норма - не менее 700г)			774	29,58	37,82	107,19	894,69	0,41	0,36	24,12	117,70	91,89	372,06	7,36
	Вещств														
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК №68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	1,60	0,40	1,08	1,08	149,20	7,60	88,20
266**		Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
231**		Яблоки свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,04	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76	
Итого (норма - не менее 300г)			370	10,96	13,50	45,78	428,40	1,68	0,62	8,66	324,22	43,34	231,96	4,94	
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК №68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	1,60	0,40	1,08	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
	231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,04	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76	
	Итого (норма - не менее 300г)			370	10,96	13,50	45,78	428,40	1,68	0,62	8,66	324,22	43,34	231,96	4,94

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1



Прем пиши	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	Жир	Углевод		А, ретинол	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
																0,45
Завтрак (25% от суточной потребности в питательных веществах)	16**	Салат из свежих огурцов	60	7,77	7,42	7,29	127,00	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20		
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43		
	303*	Каша вязкая гречневая	150	1,60	0,24	9,80	44,40	0,03	0,02	0,00	9,01	30,14	30,14	0,75		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,00	18,00	37,80	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26		
	ГП	Соус в ассортименте	180	1,80	0,30	14,55	55,50	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ГП	Вафли «золотые мед»	15	19,40	16,84	88,56	524,80	0,22	0,18	7,99	70,21	113,80	279,00	6,31			
			<b>Итого завтрак</b>													

Обед (35% от суточной потребности в питательных веществах)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	Жир	Углевод		А, ретинол	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
																1,20
Итого обед	47*	Салат из квашеной капусты	60	2,85	3,67	15,03	115,00	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94		
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24		
	ТТК/69	Жаркое по-домашнему (свинина)/70/130	200	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	0,30	0,10	24,78	109,44	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36		
	ТТК №70	Компот из красной смородины	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
231**	Яблоки свежие	100	24,27	41,60	122,60	927,06	0,40	0,41	91,13	128,13	123,56	451,27	7,83			
			<b>Итого обед</b>													

Полдник (15% от суточной потребности в питательных веществах)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	Жир	Углевод		А, ретинол	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
																14,66
Итого полдник	ТТК/871	Макароны отварные с сыром	150	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,36	14,70	66,60	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23		
	261**	Чай с сахаром	200	20,19	8,47	82,38	484,93	0,10	0,11	0,07	158,46	32,12	174,01	2,57		
			<b>Итого полдник</b>													



Прем пищи	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,40	35,53	36,55	18,08	1,02	
			100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71	
			150	3,06	4,80	20,44	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01	
			20	1,60	0,24	9,80	44,40	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
			23	1,76	0,21	12,88	57,50	0,00	0,00	0,02	0,00	4,60	3,22	14,95	0,25	
Завтрак (25% от суточной потребности)	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
			553	19,14	19,98	88,71	677,58	93,42	0,38	2,83	46,50	160,56	129,84	390,13	4,56	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																
Обед (35% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50	
			200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98	
			100	7,15	7,78	4,67	150,00	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
			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	
			40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
			40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
			200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36	
			15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			805	21,62	21,65	121,42	789,44	189,66	0,30	0,28	45,42	110,88	115,16	401,06	7,07	
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>													
Полдник (15% от суточной потребности)	231**	Печенье «Палочки ситалочка»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	
			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	
			110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,01	0,01	4,40	15,40	8,80	15,40	1,54	
			340	3,94	4,44	51,78	223,70	0,00	0,04	0,02	8,40	29,40	16,80	29,40	3,96	
			<b>ИТОГО ПОЛДИК</b>													



Прим пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут																				
				Белок	жир	углеводы	А.ретинол/сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Калий																							
Завтрак (25% от суточной потребности)	пшеничных веществ)	НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4	590	21,32	85,43	642,40	56,80	0,26	0,13	0,66	49,25	60,90	216,15	5,86																							
																			ТТКС№7	Котлеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24				
																			207**	Макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11				
																			ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74				
																			ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33				
																			261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23				
																			231**	Яблочек свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21				
																				всего (норма - не менее 500г):																	
																					<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>21,32</b>	<b>85,43</b>	<b>642,40</b>	<b>56,80</b>	<b>0,26</b>	<b>0,13</b>	<b>0,66</b>	<b>49,25</b>	<b>60,90</b>	<b>216,15</b>	<b>5,86</b>				
																			Обед (35% от суточной потребности)	пшеничных веществ)		830	33,62	119,68	852,82	551,40	0,39	0,33	94,40	115,26	114,47	401,89	9,15				
54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30																							
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																							
ТТКС№15	Плов из говядины 70/130	200	22,33	22,80	39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81																							
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13																							
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44																							
ТТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53																							
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	88,20	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30																							
	всего (норма - не менее 700г):																																				
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>830</b>	<b>33,62</b>	<b>119,68</b>	<b>852,82</b>	<b>551,40</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>94,40</b>	<b>115,26</b>	<b>114,47</b>	<b>401,89</b>	<b>9,15</b>																							
Полдник (15% от суточной потребности)	пшеничных веществ)		350	16,70	61,34	395,50	40,00	0,23	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77																							
																			ТТКС№76	Вареники со ступенчатым молоком 130/20	150	10,30	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57				
																			386*	Кефир 1 лгг 200гг 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20				
																				всего (норма - не менее 300г):																	
		<b>ИТОГО ПОЛДИК</b>	<b>350</b>	<b>16,70</b>	<b>61,34</b>	<b>395,50</b>	<b>40,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,50</b>	<b>1,54</b>	<b>358,29</b>	<b>63,94</b>	<b>331,22</b>	<b>1,77</b>																							



Прим. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества, мг/сут																										
			Белок	Жиры	Углеводы	Белок	Жиры	Углеводы	А. пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо																									
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А. пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	<b>МЕНЮ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>																									
																90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24													
																150	3,06	4,80	20,45	136,50	-23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01													
																30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,03	0,00	0,00	9,65	10,08	32,29	0,80													
																45	3,45	0,41	25,20	112,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50													
																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													
																515	24,17	19,27	95,77	591,60	23,80	0,24	0,22	22,73	96,03	168,58	232,89	4,95													
																<b>Итого завтрак</b>										11,40	9,62	20,35	0,44												
																Обед (35% от суточной потребности в пище)	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А. пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	<b>Итого обед</b>									
																																60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40
200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98																													
100	1,16	14,65	16,67	26,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71																													
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																													
30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13																													
40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44																													
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																													
241**	22,94	27,35	133,36	888,55	239,85	0,22	0,21	14,51	132,48	113,33	381,48	4,89																													
<b>Итого обед</b>										18,90	112,30	249,06	2,78																												
Полдник (15% от суточной потребности в пище)	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А. пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	<b>Итого полдник</b>																									
																150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,08	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78													
																31	2,38	0,28	17,36	77,50	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34													
																20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,36													
																200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36													
401	19,42	23,46	54,70	346,28	0,09	0,09	0,57	24,24	134,06	296,82	3,81																														



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		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
															А, пер. экв./сут	В12, мкг/сут
Завтрак (25% от суточной потребности в пищевых веществах)	11**	Сыр порционная	10	2,22	2,95	0,00	36,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10		
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02		
	ТТК №80	Заправка из творога со сметаной 150/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22		
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13		
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14		
		всего (норма - не менее 500г)	520													
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>31,40</b>	<b>30,02</b>	<b>75,35</b>	<b>637,90</b>	<b>0,14</b>	<b>0,67</b>	<b>2,83</b>	<b>567,38</b>	<b>69,74</b>	<b>553,30</b>	<b>1,82</b>		
	Обед (35% от суточной потребности в пищевых веществах)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,20	3,00	5,80	51,42	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40	
108*		Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94		
318*		Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81		
303*		Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
ГП		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
ГП		Печенье «Палочка сыгалоцины»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,02	0,02	3,33	11,67	6,67	11,67	1,02		
		всего (норма - не менее 700г):	810													
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>31,89</b>	<b>21,00</b>	<b>122,39</b>	<b>753,12</b>	<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>23,83</b>	<b>132,48</b>	<b>151,98</b>	<b>380,85</b>	<b>8,57</b>		
Полдник (15% от суточной потребности в пищевых веществах)	143**	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00		
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,18	6,89	13,70	126,12	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33		
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	16,68	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,27		
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
		всего (норма - не менее 300г):	380													
		<b>ИТОГО ПОЛДИК</b>	<b>7,51</b>	<b>11,21</b>	<b>40,98</b>	<b>291,72</b>	<b>0,09</b>	<b>0,22</b>	<b>7,83</b>	<b>62,93</b>	<b>23,27</b>	<b>118,10</b>	<b>3,90</b>			



Цели питания	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,02	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50	
			200	17,00	11,26	35,73	352,50	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97	0,00	
			20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,20	19,50	0,33	13,00	0,22
			200	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	3,02
		всего (норма - не менее 500г)	510	23,04	15,62	74,89	504,99	0,07	0,17	11,62	62,77	60,97	237,23	3,02		
Обед (35% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,80	0,42	0,66	
			225	1,42	3,96	6,32	70,00	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66	1,20	
			90	7,54	7,90	8,16	134,00	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20	1,01	
			150	3,06	4,38	20,45	136,50	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01	1,51	
			40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	0,44	
			40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	8,00	5,60	26,00	0,44	0,94	
			200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,90	0,90
			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	7,08
			880	29,40	24,77	137,46	880,82	190,10	0,41	0,45	40,35	215,64	182,88	377,77	7,08	7,08
					всего (норма - не менее 700г):	880	29,40	24,77	137,46	880,82	0,41	0,45	40,35	215,64	182,88	377,77
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	231**	Печенье «Палочки с изюмом»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,02	
			200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,01	4,40	15,40	8,80	15,40	1,54	1,54	
			340	8,94	10,84	41,18	301,70	0,00	0,03	14,01	6,40	269,90	25,80	78,40	3,56	
		всего (норма - не менее 300г):	340	8,94	10,84	41,18	301,70	0,00	0,03	14,01	6,40	269,90	78,40	3,56		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности

потребности







СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ДЕВЧОК

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СНИП 2.372.4.3590-20	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углевод	волокно		А	В1	В2	С	Кальций	Латин	Фосфор	Железо	
														77
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СНИП 2.372.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3		
Много жирных(25% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	20,84	21,01	84,31	587,87	95,21	0,20	0,54	11,64	182,87	86,77	308,81	4,14		

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СНИП 2.372.4.3590-20	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углевод	волокно		А	В1	В2	С	Кальций	Латин	Фосфор	Железо	
														77
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СНИП 2.372.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2		
Много белков(35% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,33	29,29	122,50	834,24	191,66	0,37	0,31	40,32	130,12	123,09	378,90	7,42		

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СНИП 2.372.4.3590-20	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углевод	волокно		А	В1	В2	С	Кальций	Латин	Фосфор	Железо	
														77
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СНИП 2.372.4.3590-20	11,55	11,85	50,25	362,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8		
Много углеводов(15% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,73	12,08	54,87	367,12	92,40	0,42	1,69	15,20	192,93	33,45	172,41	3,30		