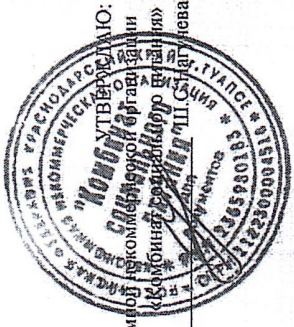


СОГЛАСОВАНО
Образовательное учреждение:
«МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»
Исполнитель: *М.В. Селиванова*
Подпись: *М.В. Селиванова*



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Комбинат «Туапсе» Ш.Селиванова



Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Весна 2025)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ лицей №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6, МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №9, 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

24.02.25
МО Туапсинский район

Премия пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир		углеводы	А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамина, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ТТКС№61	Блинчики со сметанным молоком 170/30	200	14,33	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	0,36	
	ГП	Батон пшеничный	200	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,00	0,23	
	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	2,68	
Итого завтрак				22,05	23,74	115,79	686,05	0,00	0,26	0,21	0,22	174,36	53,22	204,43	2,68	2,68	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73	0,64	
	ТТКС№62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	3,60	3,60	
	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	1,21	1,21	
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,51	1,51	
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	0,52	0,52	
	ГП	Хлеб пшеничный	47	3,60	0,42	26,32	117,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,40	6,58	30,55	0,61	0,61	
	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	0,61	
	Итого обед				30,88	45,09	127,42	1041,09	297,77	0,51	0,40	31,85	163,90	121,83	431,15	8,81	8,81
	Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70	0,48
		266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,54	124,56	0,48	2,20
231**		Яблоко свежее	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	2,20	
Итого полдник				10,88	13,54	43,22	419,00	97,30	1,69	0,60	12,66	317,42	37,94	223,76	4,38	4,38	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

Пример 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	Клетчатка	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,00	2,33	66,00	0,00	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/20	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	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,03	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ГП	Сок в ассортименте	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	
			всего (порция — не менее 550г):	650	21,34	20,96	92,15	590,20	12,50	0,25	0,19	10,43	91,38	91,28	320,98	6,05
ИТОГО ЗАВТРАК																
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67	
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18	
	ГП №69	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	338,11	5,30	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ГП №70	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	22,30	98,30	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
	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	
		всего (порция — не менее 800г):	970	30,53	53,15	145,46	1135,75	23,80	0,42	0,52	93,46	176,03	156,00	575,37	11,72	
	ИТОГО ОБЕД															
	Полдник (13% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП №71	Макароны отварные с сыром	180	17,60	9,07	42,33	334,00	44,93	0,07	0,07	0,05	168,00	14,67	133,33	1,03
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	31	2,48	0,37	15,19	68,82	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,17	
ГП		Хлеб пшеничный	42	3,22	0,38	21,00	105,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46	
ГП		Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21	
261**		всего (порция — не менее 500г):	433	23,36	10,00	87,53	543,82	44,93	0,12	0,13	0,08	200,22	36,40	209,87	2,87	
ИТОГО ПОЛДНИК																

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир		углеводы	А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
	ТТКС/672	Рыбные палочки	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	
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,03	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	
	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	
	всего (порция — не менее 550г):			650			843,70	81,98	0,32	4,44	30,59	164,19	142,96	371,86	5,55	
	ИТОГО ЗАВТРАК				22,80	21,16	116,37									
	Обед (35% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
		62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
ТТКС/673		Гуляш из говядины 50/50	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	
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	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ТТКС/674		Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
ГП		Варфли «золотце моё»	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	
всего (порция — не менее 800г):			915		26,14	886,90	249,67	0,34	0,31	52,56	131,15	133,88	447,50	7,91		
ИТОГО ОБЕД				23,95	26,14	133,34										
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	Печенье «Палочки сытные»	30	2,30	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,02	
	ГП	Соус в ассортименте	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
	всего (порция — не менее 350г):			350	3,98	4,48	52,76	228,40	0,00	0,07	0,03	16,00	47,70	28,80	72,20	5,06
ИТОГО ПОЛДНИК				3,98	4,48	52,76										

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3

Прем. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
			Борок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы		А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№67	Котлеты Южные	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60				
	207**	Макароны отварные с маслом	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
	261**	Чай с сахаром	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			24,86	28,04	92,80	706,20	64,75	0,30	0,18	0,70	54,26	67,39	262,37	6,73				
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Опорулы свежие	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50				
	78**	Суп картофельный с горохом	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05				
	ТТКС№75	Плов из говядины 85/165	27,92	28,51	49,30	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51				
	ГП	Хлеб пшеничный	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
ТТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48					
Итого ОБЕД			41,69	35,00	132,01	993,00	254,10	0,45	0,38	84,97	121,86	131,72	492,57	8,59				
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№76	Блинчики со стуженым молоком 170/30	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09				
	386*	Кефир 1 шт 200г, 2,5%	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20				
	Итого ПОЛДНИК			20,33	19,65	76,45	494,00	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29			

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
Завтрак (25% от суточной потребности)	144**	Омлет куриный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	11,00	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36
	ГП	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
	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
	231**	Яблока 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
		Итого (порция - не менее 550г):	574	29,60	38,07	82,98	727,40	649,24	0,25	1,13	11,74	353,36	61,55	557,61	7,80

Объем (35% от суточной потребности)	вещества	потребления пищевых	Итого завтрак	Итого обед			Итого полдник	Итого								
				белок	жир	углеводы										
Объем (35% от суточной потребности)	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	
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
	ТТКС№77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	23,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
		Итого (порция - не менее 800г):	900	30,71	27,49	136,53	897,37	159,76	0,41	0,38	33,27	180,31	163,26	436,38	6,73	
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	3*	Бургер/брод с сыром 60/10/30	100	11,60	16,60	29,66	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98
		262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
231**		Яблока 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	
ГП		Вафли «слопотное море»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Итого полдник	395	13,92	17,31	67,69	472,30	118,00	0,13	0,16	12,72	307,18	30,06	206,96	3,54	

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из капустной капусты	100	1,70	5,00	4,76	85,70	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67	
	187**	Тыфтели мясные (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	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,03	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	
	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	
	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	
	ГП	Вафли «золотые моё»	30	3,60	0,60	29,10	111,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Итого (порция — не менее 550г):	780	25,10	21,69	124,45	773,99	13,00	0,30	0,21	32,95	148,80	98,67	323,01	7,18	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
66**		Щи из свежей капусты с картофелем (с курдюком) 250/25	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83	
207**		Макаронные 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	
ТТКС#37		Мясо тушеное (говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	3,45	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	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	
ГП		Хлеб пшеничный	43	3,30	0,39	24,00	107,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,60	6,02	27,95	0,47	
ТТК №70		Компот из красной смородины	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	
		Итого (порция — не менее 800г):	938	35,81	41,69	118,65	977,39	239,44	0,28	0,33	47,45	265,22	126,87	357,28	8,21	
ПОДЛИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
		Г1**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,64	0,40	16,17	73,26	0,00	0,06	0,03	0,00	14,87	15,53	49,73	1,24	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ТТКС#28	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,80	3,00	0,53	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		Итого (порция — не менее 350г):	478	14,22	9,60	60,09	371,08	237,00	0,13	0,34	85,11	204,87	44,98	240,23	5,56	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА

Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Месяц порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	Углеводы		А.р.э.в./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порцирами	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
	10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48
	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
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	16,89	62,00	0,00	0,00	0,00	2,78	14,20	2,40	4,40	0,40
	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
		Итого (порция - не менее 550г):	595	11,41	12,91	101,89	555,92	72,25	0,11	0,14	12,85	147,09	56,15	204,53	4,76

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ГП	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	207**	Макаронные 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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	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
		Итого (порция - не менее 800г):	920	33,21	38,20	145,40	1 052,41	186,27	0,57	0,35	14,90	146,67	127,82	411,14	10,68

Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Горный бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	2,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	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
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	20,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		Итого полдник	350	9,96	12,58	42,08	351,00	112,90	1,67	0,58	7,38	293,98	33,60	194,20	4,14

Прем 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		
Завтрак (25% от суточной потребности питания)	11 **	Сыр порционные	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,1	
	10 **	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,1	
	ТТК №2-80	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,1	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,1	
	ГП	Хлеб пшеничный	33	2,53	0,30	18,48	82,50	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,1	
	264 **	Хлеб пшеничный	180	2,84	2,41	14,55	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,1	
	ГП	Кофейный напиток с молоком	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,1	
	231 **	Яблоки свежие	553	36,61	30,80	81,27	675,90	138,38	0,18	0,62	11,63	346,82	79,29	569,29	4,1	
	Итого завтрак															
	Обед (35% от суточной потребности питания)	47 *	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	4,76	85,70	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,1
108 **		Суп картофельный с кабачками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,1	
318 **		Финле птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,1	
303 **		Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,1	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,1	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,1	
ГП		Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,2	
Итого обед			900	32,97	21,12	116,71	750,25	37,72	0,38	0,26	29,17	155,29	125,94	411,18	7,1	
Полдник (15% от суточной потребности питания)		143 **	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,0
		1 *	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,6
	262 **	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,3	
	231 **	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,3	
	Итого полдник			400	9,67	17,82	53,30	409,64	173,60	0,12	0,60	7,50	69,24	26,89	138,36	4,3

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол, мкг/сут	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	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18				
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от суточной потребности по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	21,50	23,10	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50				
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	24,42	23,26	103,41	705,62	99,39	0,25	1,02	18,84	178,97	95,16	349,43	6,31				

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол, мкг/сут	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	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18				
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от суточной потребности по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,50	32,20	134,05	952,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30				
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	31,96	34,98	135,01	976,18	241,23	0,41	0,36	45,99	164,05	134,87	440,21	8,95				

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол, мкг/сут	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	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18				
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник) — 15% от суточной потребности 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 полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	14,05	14,30	63,75	436,30	178,33	0,40	1,51	22,79	220,96	40,17	212,54	3,93				