

СОГЛАСОВАНО

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководитель:

Подпись руководителя:

МБОУ СОШ № 20 им. И.С. Мейлимова

С.И. Менав

С.И. Менав



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Компьютерный университет»
Штаб-квартира: г. Туапсе



Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон: Весна 2026г) для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общерайонные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6, МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 10, МБОУ 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

28.01.2026

МО Туапсинский округ

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А-р-т эк в/сут	В1 мг/сут	В2 мг/сут	С мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	Йогурт 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
	11**	Сыр полужирный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	ТТК№699	Омлет со сметаной 120/30	150	12,40	6,20	68,50	373,20	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
	всего (порция - по меню 300г):			570											
	ИТОГО ЗАВТРАК			21,90	14,82	115,28	666,40	0,26	0,20	1,19	452,93	68,99	371,52	2,47	
	Обед (35% от суточной потребности)	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
		ТТК №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
		ТТК№77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
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 ржано-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	15,77	16,47	52,75	1,32	
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 л промышленной упаковки	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
231**		Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
всего (порция - по меню 700г):			900												
ИТОГО ОБЕД			29,42	26,54	117,31	779,49	0,35	0,31	31,07	153,19	144,36	373,02	8,52		
Полдник (15% от суточной потребности)	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	
	ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
	всего (порция - по меню 300г):			380											
ИТОГО ПОЛДНИК			7,98	11,49	42,12	294,94	0,09	0,29	152,00	50,63	14,57	103,40	2,34		

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Мяса порцин, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод		А, фет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежих отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70	
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	2,94	4,60	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
	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	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,02	0,01	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40	
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	231**	Болванки	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
		всего (порция - не менее 500г)	660													
		ИТОГО ЗАВТРАК			25,16	12,75	111,81	605,55	35,75	0,15	0,19	16,29	72,82	114,45	290,91	4,92

Обед (35% от суточной потребности)	пшеничных веществ	№ рецептуры*	Икра кабачковая	Мяса порцин, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, фет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
					белок	жир	углевод									
пшеничных веществ	ПП	78**	Суп картофельный с горохом и курицей	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
	ТТК№83	225	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	1,64	
	207**	Макаронные изделия 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	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,80	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ПП	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	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
	ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	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	
		всего (порция - не менее 700г)	1005													
		ИТОГО ОБЕД		44,62	36,32	125,36	1 085,10	115,61	0,37	14,30	15,66	370,91	123,66	401,22	8,72	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	пшеничных веществ	№ рецептуры*	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	Мяса порцин, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, фет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
					белок	жир	углевод									
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	пшеничных веществ	ТТК№101	50	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70	
		261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
		231**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30
			всего (порция - не менее 300г)	350												
			ИТОГО ПОЛДНИК		13,17	10,60	46,50	341,00	72,90	1,64	6,43	61,11	200,14	114,00	2,23	

Премия	№ рецептуры*	Наименование блока	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			Блок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы		белок	А, ретинол экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептура* 4	Итого (порция - не менее 300г);	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42				
			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			
			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			
			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			
			30	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50			
			200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	12,22	3,33	3,33	0,56			
			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			
			750	28,37	34,16	96,34	789,70	154,81	0,28	14,24	87,70	307,68	79,67	264,41	7,56			
			Итого ЗАВТРАК	37,60	29,67	104,55	834,38	479,76	0,24	0,28	47,17	104,44	110,11	380,25	6,71			
			Обед (35% от суточной потребности)	№ рецептура* 5	Итого (порция - не менее 700г);	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	15,6	0,54	
225	7,74	5,79				8,74	124,50	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98			
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			
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			
44	3,37	0,40				22,00	110,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48			
200	0,30	0,09				12,33	49,08	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39			
769	37,60	29,67				104,55	834,38	479,76	0,24	0,28	47,17	104,44	110,11	380,25	6,71			
Итого ОБЕД	37,60	29,67				104,55	834,38	479,76	0,24	0,28	47,17	104,44	110,11	380,25	6,71			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	№ рецептура* 6	Итого (порция - не менее 300г);				150	12,40	6,20	68,50	373,20	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
						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
			350	18,20	11,20	76,50	473,20	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77			
			Итого ПОЛДНИК	18,20	11,20	76,50	473,20	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77			

Премия	№ рецептуры*	Наименование блока	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			Блок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы		белок	А, ретинол экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептура* 4	Итого (порция - не менее 300г);	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42				
			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			
			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			
			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			
			30	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50			
			200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	12,22	3,33	3,33	0,56			
			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			
			750	28,37	34,16	96,34	789,70	154,81	0,28	14,24	87,70	307,68	79,67	264,41	7,56			
			Итого ЗАВТРАК	37,60	29,67	104,55	834,38	479,76	0,24	0,28	47,17	104,44	110,11	380,25	6,71			
			Обед (35% от суточной потребности)	№ рецептура* 5	Итого (порция - не менее 700г);	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	15,6	0,54	
225	7,74	5,79				8,74	124,50	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98			
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			
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			
44	3,37	0,40				22,00	110,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48			
200	0,30	0,09				12,33	49,08	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39			
769	37,60	29,67				104,55	834,38	479,76	0,24	0,28	47,17	104,44	110,11	380,25	6,71			
Итого ОБЕД	37,60	29,67				104,55	834,38	479,76	0,24	0,28	47,17	104,44	110,11	380,25	6,71			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	№ рецептура* 6	Итого (порция - не менее 300г);				150	12,40	6,20	68,50	373,20	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
						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
			350	18,20	11,20	76,50	473,20	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77			
			Итого ПОЛДНИК	18,20	11,20	76,50	473,20	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77			

Прем. инши	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			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)	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	
	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36	
	ПП	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	0,75	
	ПП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
	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	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36	
	ПП	Вафли «золотые морь»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			<i>всего (норма – не менее 500г):</i>	575	14,40	14,86	107,87	607,70	120,00	0,14	0,22	5,33	74,09	43,17	166,10	3,55
	Обед (35% от суточной потребности)	ПП	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, картофелем и курицей	225	7,74	5,79	8,74	124,50	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98
ТТКМ67		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**		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	
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32	
ПП		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	
ТТК №195		Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,08	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39	
			<i>всего(норма – не менее 700г):</i>	800	31,58	33,57	104,26	834,28	194,77	0,34	0,26	39,97	116,81	101,27	320,36	7,90
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		ТТК№101	Горный бутерброд с сыром и помидорами	50	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
		261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	10,98	0,03	0,08	0,71	9,86	1,26	2,52	0,21
	231**	Апельсин, свежее	100	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30	
			<i>всего (норма – не менее 300г):</i>	330	13,16	10,58	45,50	337,00	83,88	1,67	0,51	61,79	199,06	21,86	113,72	2,21

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	углеводы	А, рт экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут		С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54			
	ТТК №83	Гуляш из говядины 50/50	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	4,56			
	302*	Каша рисово-пшеничная гречневая	8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05			
	ГП	Хлеб пшеничный	2,30	0,41	16,80	75,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50			
	ГП	Сок в ассортименте	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,00			
		<i>всего (порция - по меню 300г)</i>	29,30	22,54	90,09	709,35	79,80	0,34	0,33	16,28	72,74	196,17	463,37	9,95			
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Оурцы свежие	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30			
	72**	Рассольник ленинградский с курицей	7,92	5,93	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74			
	ТТК №72	Рыбные палочки	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	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01			
	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			
	ТТК №74	Компот из абрикосов	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36			
	231**	Бананы	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60			
			<i>всего (порция - по меню 700г)</i>	29,83	26,76	130,74	865,74	159,36	0,41	0,34	61,91	134,45	152,39	419,49	5,28		
	Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Антика»	2,00	4,50	17,00	120,00	286,02	0,02	0,43	0,20	93,58	15,75	207,55	1,02		
ГП		Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
231**		Яблоки свежие	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		<i>всего (порция - по меню 300г)</i>	8,52	11,42	39,14	301,10	286,02	0,02	14,43	2,20	333,58	22,75	225,55	2,02			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		Асцит эквив.	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчат		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр поршиями	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	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02			
	ТТК №80	Заправка из творога со сметаной 150/20	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88			
	ГП	Хлеб ржанко-пшеничный	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22			
	ГП	Хлеб пшеничный	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
	266**	Какао с молоком	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	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24			
		всего (норма - не менее 500г)	32,64	31,14	78,58	700,90	154,77	0,15	0,64	2,73	556,73	75,15	569,14	2,27			
	ИТОГО ЗАВТРАК																
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	1,2	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4		
108*		Суп картофельный с клецками и курицей 150/50/25	9,15	5,52	15,03	157,50	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94			
318*		Филе птицы тушеное в соусе 50/50	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81			
305*		Рис припущенный	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51			
ГП		Хлеб ржанко-пшеничный	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32			
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			
241**		Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68			
		всего	34,81	18,30	131,27	821,17	51,91	0,25	0,23	17,22	135,51	104,10	338,01	5,10			
ИТОГО ОБЕД																	
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ГП	Вафли «золотые мои»	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	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**	Груши свежие	0,44	0,33	11,43	52,17	0,00	0,02	0,02	5,55	21,09	13,32	17,76	2,55			
		всего (норма - не менее 300г)	2,94	9,33	49,43	253,17	0,00	0,03	0,03	9,55	35,09	21,32	31,76	3,95			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Прем. нши	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут																					
				белок	жир	углеводы		Арт. экв.сут	В1 мг/сут	В2 мг/сут	С мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо																		
Завтрак (25% от суточной потребности)	пшеничных веществ)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9	500	всего (норма - не менее 500г)				585,43	0,12	0,24	73,07	94,05	274,34	4,12																			
				60	0,20	6,10	31,30								0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19											
				200	17,00	35,73	352,50								45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97											
				30	2,40	0,36	14,70								66,60	0,00	0,05	0,03	13,52	14,12	45,21	1,13											
				30	2,30	0,27	16,80								75,00	0,00	0,00	0,02	6,00	4,20	19,50	0,33											
				180	0,72	0,18	15,03								60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	0,50											
				ИТОГО ЗАВТРАК											23,02	12,27	88,36	133,92	0,12	0,24	73,07	94,05	274,34	4,12									
				Обед (35% от суточной потребности)	пшеничных веществ)	ИТОГО ОБЕД	895								всего (норма - не менее 700г)				716,55	0,42	0,34	89,92	172,04	460,05	10,23								
															60	0,66	2,28	13,2								79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
															225	1,42	3,96	70,00								112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66
90	7,54	7,90	134,00					11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20																		
150	8,59	6,09	38,64					243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56																	
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	1,00	0,00	20,00					42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40																	
100	0,90	0,20	8,10					47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	23,00	0,30																		
ИТОГО ОБЕД								25,58	18,99	120,60	203,70	0,42	0,34	89,92	172,04	460,05	10,23																
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	пшеничных веществ)	ИТОГО ПОЛДНИК	390	всего (норма - не менее 300г)				341,60	0,07	0,57	2,77	227,86	45,25	358,60	2,31																		
				40	4,80	0,30	56,60									100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00										
				50	5,80	15,23	157,00									59,00	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49										
				200	3,64	1,35	8,00									81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41									
				100	0,40	0,40	9,80									47,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41									
ИТОГО ПОЛДНИК				14,64	14,05	33,33	341,60	179,00	0,07	0,57	2,77	227,86	45,25	358,60	2,31																		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рт экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Занятия (25% от суточной потребности)	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	
	ТТКС67	Коллеты 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 изделия 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	
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,24	0,34	13,72	62,16	0,00	0,05	0,03	0,00	12,62	13,18	42,20	1,05	
	П1	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	
	П1	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	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	
			<i>весы (тарна - не менее 300г)</i>	758												
			ИТОГО ЗАВТРАК	27,98	21,68	90,09	740,36	62,80	0,29	14,17	5,57	298,98	74,14	267,05	7,27	
	Обед (35% от суточной потребности)	36**	Слад из сливок 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
78**		Суп картофельный с фасолью	225	9,05	6,04	13,22	160,50	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
ТТКС48		Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20	
П1		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32	
П1		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	
236**		Компот из свежих плодов (яблок)	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	
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	
			<i>весы (тарна - не менее 700г)</i>	835												
			ИТОГО ОБЕД	44,90	31,79	142,86	1 026,70	277,10	0,35	0,32	14,06	270,11	102,06	304,59	6,21	
Полдник (15% от суточной потребности)		ТТКС99	Оладьи со сметаной 120/30	150	12,40	6,20	68,50	373,20	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	206**	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**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	12,20	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30	
			<i>весы (тарна - не менее 300г)</i>	450												
		ИТОГО ПОЛДНИК	17,38	9,94	94,18	538,20	36,60	0,27	0,37	61,72	310,51	70,28	298,78	2,35		

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

Питательная ценность, г	Питательная ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	Жиры	Углеводы	Аскорбиновая кислота	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
77	79	335	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2		
19,25	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3		
25,02	95,71	673,39	126,43	0,24	3,14	26,23	243,73	89,47	353,16	5,06		

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 Итого выпущено 25% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение на 10 детей

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

Питательная ценность, г	Питательная ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	Жиры	Углеводы	Аскорбиновая кислота	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
77	79	335	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2		
26,95	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2		
34,29	122,15	870,29	178,54	0,35	1,71	46,40	172,77	133,30	383,60	7,31		

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 Итого выпущено 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение на 10 детей

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

Питательная ценность, г	Питательная ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	Жиры	Углеводы	Аскорбиновая кислота	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
77	79	335	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	1,2		
11,55	50,25	332,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8		
11,58	50,42	354,52	108,04	0,41	4,52	36,46	236,76	31,98	172,94	2,43		

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 Итого выпущено 15% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение на 10 детей