

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководитель:

Подпись руководителя:

НБОУ СОШ №10 им. М.С.Варшавца
С. Шелен
Директор Школы Александрова О.А.



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Объединение работодателей»



Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Весна 2026) для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

- Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6
 МБОУ СОШ №7, МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №9, МАОУ 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
 МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

28.01.26

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, рет экв./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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 11** | Сыр поршиами | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 39,00 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 132,00 | 5,25 | 7,00 | 0,15 | |
| | ГТКС№99 | Оладьи со сметаной 160/40 | 200 | 16,50 | 8,20 | 91,30 | 497,60 | 0,00 | 0,22 | 0,21 | 0,18 | 157,72 | 201,60 | 47,92 | 2,09 | |
| | ГП | Багет пшеничный | 20 | 2,20 | 0,87 | 17,40 | 78,60 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,03 | 10,94 | 1,40 | 2,80 | 0,23 | |
| | | | <i>всего (порция - не менее 350г):</i> | 560 | 26,00 | 16,82 | 138,08 | 790,80 | 39,00 | 0,26 | 0,26 | 0,32 | 306,36 | 212,15 | 125,72 | 2,83 |
| Обед (35% от суточной потребности) | | ИТОГО ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | 54** | Огурцы свежие | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 11,70 | 0,04 | 0,02 | 4,90 | 17,00 | 14,00 | 30,00 | 0,50 | |
| | ГТК №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 | 0,64 | |
| | ГТКС№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 | 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 | |
| | ГП | Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,00 | 42,00 | 0,00 | 0,01 | 4,00 | 4,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 1,46 | |
| | 231** | Груши свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 | |
| | | | <i>всего(порция - не менее 800г):</i> | 1025 | 32,60 | 30,72 | 123,75 | 860,26 | 159,55 | 0,40 | 0,35 | 36,81 | 173,14 | 161,46 | 416,77 | 8,99 |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности) | | ИТОГО ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | |
| | 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 | 0,65 | |
| | ГТКС№78 | Напиток из лимонника 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** | Яблоки свежие | 119 | 0,48 | 0,48 | 11,66 | 55,93 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 11,90 | 19,04 | 10,71 | 13,09 | 2,62 | |
| | | <i>всего (порция - не менее 350г):</i> | 439 | 10,23 | 18,19 | 57,78 | 427,99 | 271,60 | 0,14 | 0,65 | 91,90 | 67,50 | 26,44 | 134,49 | 4,80 | |

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

| Прем пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | | | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------------|----------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------------------|--------|--------|--------|
| | | | Белок | жир | Углеводы | Белок | жир | Углеводы | | А.Ретинол/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |
| Завтрак (25% от суточной потребности) | 54-13з | Салат из свежей отварной | 1,38 | 4,50 | 7,7 | 76,00 | 1,13 | 0,02 | 0,03 | 3,80 | 32,00 | 18,00 | 36,00 | 1,17 | | | |
| | 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 | 4,37 | 5,16 | 44,00 | 239,94 | 22,08 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 2,90 | 22,81 | 72,72 | 0,62 | | | |
| | 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 | | | |
| | ГП | Сок в ассортименте | 0,90 | 0,00 | 18,00 | 37,80 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 3,60 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 1,26 | | | |
| | 231** | Бананы | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 10,00 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 | | | |
| | | | <i>всего (тарма - не менее 350г):</i> | 27,91 | 15,48 | 130,71 | 718,94 | 39,88 | 0,19 | 17,41 | 95,61 | 125,40 | 317,59 | 6,03 | | | |
| | | | ИТОГО ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обла (35% от суточной потребности) | ГП | Икра кабачковая | 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 и курцией | 11,80 | 7,13 | 16,53 | 190,00 | 121,50 | 0,23 | 0,08 | 5,83 | 42,68 | 35,58 | 88,10 | 2,05 | | | |
| ТТКС83 | | Гуляш из говядины 50:50 | 15,15 | 15,68 | 2,57 | 291,00 | 0,00 | 0,05 | 0,12 | 1,78 | 13,91 | 20,90 | 158,42 | 2,30 | | | |
| 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 | 3,45 | 0,41 | 25,20 | 112,50 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | | | |
| | | | <i>всего (тарма - не менее 800г):</i> | 47,28 | 40,21 | 139,83 | 1191,21 | 143,60 | 0,44 | 14,34 | 17,83 | 141,70 | 444,52 | 9,69 | | | |
| | | | ИТОГО ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| полдник (15% от суточной потребности) | ТТКС101 | Горячий бутерброд с сыром и помидорами | 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 | 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** | Апельсины свежие | 1,17 | 0,26 | 10,53 | 61,10 | 0,00 | 0,05 | 0,04 | 78,00 | 52,00 | 16,90 | 29,90 | 0,39 | | | |
| | | <i>всего (тарма - не менее 350г):</i> | 13,44 | 10,66 | 48,93 | 355,10 | 72,90 | 1,65 | 0,44 | 79,11 | 212,14 | 25,90 | 120,90 | 2,32 | | | |
| | | 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 | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------------|-------|----------|---------------------|------------|------------|-------------------------------|-----------|---------|--------|--------|------------------------------|-------|-----|----------|
| | | | Бекон | жир | Углеводы | А.ретинол, мкг/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Бекон | жир | Углеводы |
| Завтрак (25% от суточной потребности) | 54** | Огурцы свежие | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,70 | 0,04 | 0,02 | 4,90 | 17,00 | 14,00 | 30,00 | 0,50 | | | | |
| | ТТК№72 | Рыбные палочки | 11,16 | 14,65 | 16,67 | 22,50 | 0,07 | 0,06 | 0,30 | 24,88 | 26,62 | 162,20 | 0,71 | | | | |
| | 210** | Гюре картофельное | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 28,56 | 0,16 | 0,13 | 21,80 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | | | | |
| | ГП | Хлеб ржанко-пшеничный | 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 | 3,07 | 0,36 | 22,40 | 100,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | | | |
| | 262** | Чай с лимоном | 0,12 | 0,01 | 13,68 | 55,80 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 12,78 | 2,16 | 3,96 | 0,36 | | | | |
| | всего (порция --- не менее 550г): | | | 630 | 21,24 | 93,88 | 62,76 | 0,32 | 0,26 | 29,50 | 120,55 | 95,80 | 371,28 | 4,35 | | | |
| | ИТОГО ЗАВТРАК | | | 21,12 | 21,24 | 93,88 | 62,76 | 0,32 | 0,26 | 29,50 | 120,55 | 95,80 | 371,28 | 4,35 | | | |
| | Обед 35% от суточной потребности | 306* | Горошек консервированный | 2,88 | 2,72 | 5,78 | 59,20 | 0,07 | 0,03 | 9,70 | 23,92 | 20,18 | 61,33 | 0,70 | | | |
| | | 108* | Суп картофельный с клецками и курицей | 3,56 | 4,59 | 18,79 | 143,75 | 21,05 | 0,01 | 0,08 | 5,75 | 33,40 | 25,35 | 72,23 | 1,18 | | |
| ТТК№75 | | Чахохбили 60/40 | 11,94 | 10,12 | 3,51 | 153,00 | 37,50 | 0,05 | 0,10 | 2,09 | 39,87 | 15,10 | 93,53 | 1,01 | | | |
| 303* | | Каша пшеничная вязкая | 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 ржанко-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 | 0,00 | 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 | 24,00 | 9,56 | 8,56 | 8,11 | 0,36 | | | | |
| 231** | | Бананы | 1,65 | 0,55 | 23,10 | 105,60 | 0,00 | 0,04 | 0,06 | 11,00 | 8,80 | 46,20 | 0,66 | | | | |
| всего (порция -- не менее 800г): | | | 1035 | 24,80 | 141,79 | 927,19 | 75,61 | 0,36 | 32,54 | 150,22 | 170,99 | 439,77 | 6,65 | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | 30,60 | 24,80 | 141,79 | 927,19 | 75,61 | 0,36 | 32,54 | 150,22 | 170,99 | 439,77 | 6,65 | | | | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности) | ГП | Вафли «золотце мое» | 1,50 | 9,00 | 18,00 | 159,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 231** | Груши свежие | 0,52 | 0,39 | 13,39 | 61,10 | 0,00 | 0,03 | 6,50 | 24,70 | 15,60 | 20,80 | 2,99 | | | | |
| | всего (порция- не менее 350г): | | | 360 | 15,79 | 40,79 | 340,10 | 0,00 | 0,03 | 14,03 | 8,50 | 264,70 | 22,60 | 38,80 | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | 8,02 | 15,79 | 40,79 | 340,10 | 0,00 | 0,03 | 14,03 | 8,50 | 264,70 | 22,60 | 38,80 | | | | |

| 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/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | |
| Завтрак (25% от суточной потребности) | 54-13з | Салат из свежих отварной | 100 | 1.38 | 4.50 | 7.7 | 76,00 | 1.13 | 0.02 | 0.03 | 3.80 | 32.00 | 18.00 | 36.00 | 1.17 | |
| | ГТК№75 | Чахохбили 60/40 | 100 | 11.94 | 10.12 | 3.51 | 153,00 | 37.50 | 0.05 | 0.10 | 2.09 | 39.87 | 15.10 | 93.53 | 1.01 | |
| | 302* | Желе рассольная гречневая | 180 | 10.30 | 7.30 | 46.36 | 292.50 | 0.00 | 0.24 | 0.13 | 0.00 | 17.78 | 162.90 | 244.68 | 5.47 | |
| | 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 | 43 | 3.30 | 0.39 | 21.50 | 107.50 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 8.60 | 6.02 | 27.95 | 0.47 | |
| | 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** | Груши свежие | 110 | 0.44 | 0.33 | 11.33 | 51.70 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 5.50 | 20.90 | 13.20 | 17.60 | 2.53 | |
| | | всего (норма не менее 350г/сут) | 763 | 29.82 | 23.20 | 115.08 | 787.30 | 38.63 | 0.38 | 0.34 | 11.42 | 143.61 | 230.74 | 467.77 | 12.02 | |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ) | 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 |
| 78** | | Суп картофельный с горохом и курицей | 275 | 11.80 | 7.13 | 16.53 | 190.00 | 121.50 | 0.23 | 0.08 | 5.83 | 42.68 | 35.58 | 88.10 | 2.05 | |
| 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 | |
| 187** | | Тефтели 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 | |
| ГП | | Хлеб пшеничный | 43 | 3.30 | 0.39 | 24.08 | 107.50 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 8.60 | 6.02 | 27.95 | 0.47 | |
| 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 | |
| ГП | | 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 (норма не менее 800г/сут) | 1078 | 35.73 | 28.87 | 122.37 | 901.36 | 164.26 | 0.47 | 14.36 | 35.30 | 439.21 | 125.61 | 397.55 | 6.99 | |
| | | ИТОГО ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ) | | 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 | 0.65 |
| | ГП | Печенье «Ангика» | 26 | 2.00 | 4.50 | 17.00 | 120.00 | 66.67 | 0.02 | 0.04 | 0.00 | 14.00 | 7.00 | 37.50 | 1.02 | |
| | 266** | Желе 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 | 139 | 0.56 | 0.56 | 13.62 | 65.33 | 0.00 | 0.04 | 0.03 | 13.90 | 22.24 | 12.51 | 15.29 | 3.06 | |
| | | всего (норма не менее 350г/сут) | 445 | 10.99 | 22.11 | 75.70 | 553.57 | 164.67 | 0.18 | 0.64 | 15.48 | 203.92 | 48.58 | 218.75 | 5.21 | |
| | ИТОГО ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА

| Прем пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | | | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------------------------------|-------|----------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|
| | | | Белок | жир | углеводы | Белок | жир | углеводы | | А, мкг/сут | В1, мкг/сут | В2, мкг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |
| Завтрак (25% от суточной потребности) | 54** | Помидоры свежие | 100 | 0,2 | 3,8 | 22 | 133 | 0,06 | 0,04 | 17,5 | 14 | 20 | 26 | 0,9 | | | |
| | | | ТТК№83 | 100 | 15,68 | 2,57 | 291,00 | 0,00 | 0,05 | 1,12 | 1,78 | 13,91 | 20,90 | 158,42 | 2,30 | | |
| | | | 302* | 180 | 10,30 | 46,36 | 292,50 | 0,00 | 0,24 | 0,13 | 0,00 | 17,78 | 162,90 | 244,68 | 5,47 | | |
| | | | ГП | 30 | 2,40 | 14,70 | 66,60 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,52 | 14,12 | 45,21 | 1,13 | | |
| | | | ГП | 40 | 3,07 | 22,40 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности) | ГП | Сок в ассортименте | 180 | 0,00 | 18,00 | 37,80 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 3,60 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 1,26 | | | |
| | | | 630 | 23,90 | 107,83 | 809,90 | 133,00 | 0,41 | 0,56 | 22,88 | 79,81 | 230,72 | 512,91 | 11,50 | | | |
| | | | ИТОГО ЗАВТРАК | 32,92 | 107,83 | 809,90 | 133,00 | 0,41 | 0,56 | 22,88 | 79,81 | 230,72 | 512,91 | 11,50 | | | |
| | | | ИТОГО ОБЕД | 32,60 | 137,40 | 915,20 | 195,51 | 0,48 | 0,38 | 67,72 | 154,32 | 171,72 | 462,15 | 5,89 | | | |
| | | | Итого (норма - не менее 800г) | 1015 | 29,12 | 137,40 | 915,20 | 195,51 | 0,48 | 0,38 | 67,72 | 154,32 | 171,72 | 462,15 | 5,89 | | |
| Обед (35% от суточной потребности) | 54** | Огурцы свежие | 100 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 11,70 | 0,04 | 0,02 | 4,90 | 17,00 | 14,00 | 30,00 | 0,50 | | | |
| | | | 72** | 275 | 9,68 | 11,80 | 102,70 | 1,30,00 | 0,10 | 0,05 | 8,13 | 29,15 | 24,18 | 56,73 | 0,93 | | |
| | | | ТТК №72 | 100 | 11,16 | 16,67 | 266,00 | 22,50 | 0,07 | 0,06 | 0,30 | 24,88 | 26,62 | 162,20 | 0,71 | | |
| | | | 210** | 180 | 3,67 | 24,53 | 163,80 | 28,56 | 0,16 | 0,13 | 21,80 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | | |
| | | | ГП | 30 | 2,40 | 14,70 | 66,60 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,52 | 14,12 | 45,21 | 1,13 | | |
| Обед (35% от суточной потребности) | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,36 | 22,40 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | | |
| | | | ТТК№74 | 180 | 0,27 | 22,30 | 98,50 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,60 | 7,70 | 7,30 | 0,32 | | |
| | | | 231** | 110 | 1,65 | 23,10 | 105,60 | 0,00 | 0,04 | 0,06 | 11,00 | 8,80 | 46,20 | 30,80 | 0,66 | | |
| | | | Итого (норма - не менее 800г) | 1015 | 29,12 | 137,40 | 915,20 | 195,51 | 0,48 | 0,38 | 67,72 | 154,32 | 171,72 | 462,15 | 5,89 | | |
| | | | Итого ОБЕД | 32,60 | 137,40 | 915,20 | 195,51 | 0,48 | 0,38 | 67,72 | 154,32 | 171,72 | 462,15 | 5,89 | | | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности) | ГП | Печенье «Антика» | 26 | 4,50 | 17,00 | 120,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | | | |
| | | | ГП | 200 | 6,00 | 9,40 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 2,00 | 240,00 | 7,00 | 18,00 | 1,00 | | |
| | | | 231** | 130 | 0,52 | 12,74 | 61,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Итого (норма - не менее 350г) | 356 | 11,42 | 39,14 | 301,10 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 2,00 | 240,00 | 7,00 | 18,00 | 1,00 | | |
| | | | Итого ПОЛДНИК | 8,52 | 39,14 | 301,10 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 2,00 | 240,00 | 7,00 | 18,00 | 1,00 | | | |

| Прем 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, мкг/сут | В1, мкг/сут | В2, мкг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 11** | Сыр порциками | 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 | Запеканка из творога со сметаной 180/20 | 25,72 | 19,40 | 28,78 | 370,00 | 61,38 | 0,07 | 0,36 | 0,35 | 268,80 | 38,40 | 349,20 | 1,04 | | | | |
| | 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 | 2,15 | 0,25 | 14,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 5,60 | 3,92 | 18,20 | 0,31 | | | | |
| | 266** | Какао с молоком | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,20 | 21,96 | 0,05 | 0,16 | 1,42 | 137,00 | 19,21 | 112,10 | 0,43 | | | | |
| | 231** | Яблока 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 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>всего (норма - не менее 350г)</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО ЗАВТРАК | 36,74 | 33,80 | 83,23 | 761,80 | 161,54 | 0,21 | 0,70 | 2,64 | 591,43 | 89,82 | 639,99 | 3,27 | | | |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 47* | Салат из квашеной капусты | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 19,81 | 52,25 | 16,01 | 33,95 | 0,67 | | | | |
| | 108* | Суп картофельный с клецками и курицей | 3,56 | 4,59 | 18,79 | 143,75 | 21,05 | 0,01 | 0,08 | 5,75 | 33,40 | 25,35 | 72,23 | 1,18 | | | | |
| | 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 | 4,37 | 5,16 | 44,00 | 239,94 | 22,08 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 2,90 | 22,81 | 72,72 | 0,62 | | | | |
| | 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 | 3,22 | 0,38 | 23,52 | 105,00 | 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 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>всего (норма - не менее 800г)</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО ОБЕД | 30,20 | 20,19 | 144,40 | 875,59 | 59,80 | 0,17 | 0,25 | 26,29 | 161,14 | 117,02 | 370,61 | 5,53 | | | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ГП | Вафли «золотые мой» | 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 | 0,52 | 0,33 | 11,43 | 52,17 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 5,55 | 21,09 | 13,32 | 17,76 | 2,55 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <i>всего (норма - не менее 350г)</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ПОЛДНИК | 3,02 | 9,33 | 49,43 | 253,17 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 9,55 | 35,09 | 21,32 | 31,76 | 3,93 | | | | |

| Прем пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, кквт | Витамины | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | | |
|---|--|--|--------------------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|------|
| | | | | Белок | жир | углеводы | | А, ферт. кв./сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | |
| Завтрак (25% от суточной потребности) | 54** | Огурцы свежие | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 11,70 | 0,04 | 0,02 | 4,90 | 17,00 | 14,00 | 30,00 | 0,50 | |
| | ТТК№67 | 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** | Макароны 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 | 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 | |
| | 261** | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,18 | 9,01 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 9,86 | 1,26 | 2,52 | 0,21 | |
| | ГП | 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 (тарма - не менее 350г.) | 830 | 31,55 | 34,52 | 103,10 | 834,20 | 76,45 | 0,34 | 14,21 | 7,57 | 310,17 | 88,25 | 310,09 | 8,21 |
| | | | ИТОГО ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| | Обла (35% от суточной потребности пищевых веществ) | 36** | Салат из свежесы 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 |
| 78** | | Суп картофельный с фасолью и курицей | 275 | 11,06 | 7,40 | 16,15 | 196,20 | 120,00 | 0,23 | 0,08 | 5,83 | 42,68 | 35,58 | 88,10 | 2,05 | |
| ТТК№48 | | Азу (говядина) 60/190 | 250 | 22,25 | 17,12 | 35,90 | 366,87 | 125,00 | 0,03 | 0,03 | 6,25 | 62,75 | 13,75 | 75,00 | 0,25 | |
| 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 | |
| 236** | | Компот из свежих плодов (яблоки) | 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 | |
| 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 | |
| | | | всего (тарма - не менее 800г.) | 950 | 52,81 | 40,24 | 150,61 | 1165,27 | 317,50 | 0,40 | 0,36 | 18,70 | 352,21 | 118,25 | 329,75 | 6,90 |
| | | ИТОГО ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ) | ТТК№99 | Оладьи со сметаной 160/40 | 200 | 16,50 | 8,20 | 91,30 | 497,60 | 0,00 | 0,22 | 0,21 | 0,18 | 157,72 | 201,60 | 47,92 | 2,09 | |
| | 266** | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 24,40 | 0,06 | 0,18 | 1,58 | 152,22 | 21,34 | 124,36 | 0,48 | |
| | 231** | Апельсины свежие | 130 | 1,17 | 0,26 | 10,53 | 61,10 | 0,00 | 0,05 | 0,04 | 78,00 | 52,00 | 16,90 | 29,90 | 0,39 | |
| | | | всего (тарма - не менее 350г.) | 530 | 21,75 | 12,00 | 119,41 | 676,70 | 24,40 | 0,33 | 0,43 | 79,76 | 361,94 | 239,84 | 202,38 | 2,96 |
| | | ИТОГО ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

| 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 |
| 90 | 92 | 383 | 2720 | 900 | 1,4 | 1,6 | 70 | 1200 | 1200 | 300 | 18 |
| <i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i> | | | | | | | | | | | |
| 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 225,00 | 0,35 | 0,40 | 17,50 | 300,00 | 300,00 | 75,00 | 4,50 |
| <i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (спарик — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i> | | | | | | | | | | | |
| 28,20 | 24,60 | 105,28 | 743,99 | 147,44 | 0,29 | 2,71 | 27,79 | 218,39 | 124,02 | 374,38 | 6,75 |
| <i>Итого спарик (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i> | | | | | | | | | | | |

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

| 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 |
| 90 | 92 | 383 | 2720 | 900 | 1,4 | 1,6 | 70 | 1200 | 1200 | 300 | 18 |
| <i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i> | | | | | | | | | | | |
| 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | 245,00 | 0,49 | 0,56 | 24,50 | 420,00 | 420,00 | 105,00 | 6,30 |
| <i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i> | | | | | | | | | | | |
| 36,96 | 33,75 | 134,30 | 969,63 | 189,09 | 0,39 | 2,68 | 47,51 | 214,99 | 148,55 | 432,26 | 8,35 |
| <i>Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i> | | | | | | | | | | | |

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК

| 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 |
| 90 | 92 | 383 | 2720 | 900 | 1,4 | 1,6 | 70 | 1200 | 1200 | 300 | 18 |
| <i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i> | | | | | | | | | | | |
| 13,5 | 13,8 | 57,45 | 408 | 135 | 0,21 | 0,24 | 10,5 | 180 | 180 | 45 | 2,7 |
| <i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i> | | | | | | | | | | | |
| 13,83 | 13,18 | 61,97 | 436,19 | 90,45 | 0,32 | 3,87 | 31,87 | 263,43 | 62,67 | 157,43 | 3,29 |
| <i>Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i> | | | | | | | | | | | |