

СОГЛАСОВАНО

Образовательное учреждение
МО. Руководитель:



Директор МБОУ СОШ №14
М.И. ЖУКОВА
Казанский район
П.А. ГРИГОРЬЕВА

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Каденет-консультантского питания»

УТВЕРЖДАЮ:
И.С. Натушев



Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 2023г)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)

Общеобразовательное учреждение: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14
МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ № 16, МБОУ СОШ № 17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22
МБОУ СОШ № 23, МБОУ СОШ № 24, МБОУ СОШ № 25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29
МБОУ СОШ № 30, МБОУ СОШ № 31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34
МАОУ СОШ № 35, МБОУ СОШ № 36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ № 39

03.10.2023

МО Тулгисинский район

Прем. пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, г				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																	
внутреннее потребление (25% от суточного потребления)	11**	Сыр перидизми	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,03	100,00	0,20		
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	69	0,00	0,015	0,00	3,6	0,03	4,5	0,03		
	143**	Яйцо отарное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1		
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,98	10,62	36,50	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26	225,66	1,64		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	10,08	51,24	94	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,15		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,85	14,20	2,40	4,40	0,36		
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
	всего (норма — не менее 530г/г)			625					266,60	0,33	0,51	14,22	324,44	111,38	493,77	7,00	
	ИТОГО ЗАВТРАК				23,26	33,14	93,18	762,02									
Общая (35% от суточной потребности)	326**	Корюшка консервированная	100	2,88	7,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,35	0,70		
	108**	Сул картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,25	1,18		
	ГПКСЧ-1	Кулеш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	210**	Пюре картофельное	180	4,80	5,76	24,53	163,80	28,36	0,16	0,13	21,80	44,37	33,20	103,91	1,21		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,97	0,35	9,74	49,53	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09		
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	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		
	всего (норма — не менее 800г/г)			909													
	ИТОГО ОБЕД				22,22	25,70	117,78	797,28	75,61	0,33	0,43	39,93	152,84	125,52	476,50	7,96	
	ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД				45,48	58,84	210,96	1559,30	140,61	0,66	0,94	79,83	377,28	236,70	970,27	14,96	
ПОДЛИНКА (15% от суточной потребности)	ТТКСЧ-3	Блинчики со сложенным молоком 170/30	200	10,87	7,01	32,00	254,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,65	2,99		
	382**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00		
	всего (норма — не менее 350г/г)			400													
ИТОГО ПО ДНИ				14,95	10,55	49,58	377,60	24,40	0,29	0,39	1,77	157,72	47,92	201,65	2,99		

Прием 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
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	34-215	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
	ТТКА62	Плов из курицы 80/170	250	7,63	8,16	24,23	256,38	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,36
	ТТ1	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ТТ1	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,19	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ТТ1	Котлет 2,5 % жирности 1 шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,56	2,32	0,21
	всего (порция не менее 330г):			740											
ИТОГО ЗАВТРАК				18,21	13,03	87,88	589,71	26,18	0,23	0,24	10,38	269,97	117,65	455,32	7,33
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,57
	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
	ТТ(СК40)	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	16,88	31,02	483,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
	ТТ1	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50
	ТТ1	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	27,01	128,93	0,00	0,06	0,01	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	ТТ1	Сыр российский	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
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
	всего (порция не менее 800г):			995											
ИТОГО ОБЕД				25,89	28,33	120,86	1008,45	121,50	0,64	0,51	125,94	209,98	178,22	613,20	11,84
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	3*	Бульбурда с сыром 60/10/30	100	11,6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98
	ТТКА625	Чай с мятой	180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37
	338*	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
всего (порция не менее 350г):			430												
ИТОГО ПОЛДНИК				13,57	18,42	51,56	457,40	127,00	0,17	0,31	16,42	332,40	46,26	202,02	4,65

Прочие пит.	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			Белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал					Сахар	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
						Аскорбиновая	В1	В2	С									
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																		
Завтрак (25% от суточной потребности)	143**	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0.18	0.00	22	5	77	1			
	ТТК №21	Запеканка из творога	180	9.56	15.52	10.96	252	61.38	0.072	0.36	0.351	268.80	38.40	349.2	1.035			
	ГП	Сметана	20	0.50	3.00	0.70	32.00	20.00	0.01	0.02	0.10	18.00	2.00	12.00	0.00			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.36	10.08	51.24	0.00	0.05	0.03	0.00	13.32	14.12	45.21	1.13			
	264**	Хлеб пшеничный	40	2.96	0.36	21.10	94.00	0.00	0.00	0.02	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44			
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	45.00	18.00	0.04	0.14	1.17	113.20	12.60	81.00	0.13			
	231**	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.02	0.03	5.00	19.00	12.00	16.00	2.50			
	всего (норма - не менее 550г/сут)		590															
ИТОГО ЗАВТРАК			23.87	26.55	67.78		584.24	199.38	0.21	0.78	6.62	462.52	89.72	606.41	6.03			
Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	100	1.20	4.73	7.70	77.50	0.02	0.02	0.06	7.50	40.00	15.00	37.50	0.70			
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.93	10.93	102.5	168.25	0.05	0.05	10.68	49.75	26.13	54.6	1.23			
	491*	Чай/кофе	100	7.80	7.60	6.40	127.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	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	2.72	0.48	13.44	68.32	0.00	0.06	0.04	0.00	18.02	18.82	60.28	1.50			
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4.44	5.44	6.44	7.44	8.44	9.44	10.44	11.44	12.44	13.44	14.44	15.44			
	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			
	ГП	Молоко 0.2-3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	3	14	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00				
	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 (норма - не менее 800г/сут)		1230															
ИТОГО ОБЕД			29.82	36.08	124.83		871.36	176.71	12.75	24.65	42.34	421.82	142.73	321.82	23.92			
Полужидкий суп (15% от суточной потребности)	ГП	Пюре из картофеля	50	3.02	5	37	205	0	0.022	0	0	14.5	10	45	1.02			
	ГП	Борщ 2,5% жирности 1шт.	150	4.20	3.76	16.66	117.00	15.00	0.05	0.00	0.90	186.00	22.50	142.50	0.16			
	338*	Апельсины свежие	150	1.35	0.30	12.15	64.50	0.00	0.06	0.05	90.00	51.00	30.00	34.50	0.45			
	всего (норма - не менее 350г/сут)		350															
ИТОГО ПОЛДНИК			8.57	9.06	65.81		386.50	15.00	0.13	0.05	90.90	251.50	62.50	222.00	1.63			

Примечания	№ 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	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																
Застрап (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	ТТКСМ25	Салат из свежей капусты с горошком	100	1,57	6,02	8,79	95,00	0,00	0,05	0,05	0,05	32,90	51,96	16,63	33,86	0,57
	ТТКСМ27	Салат - тушеная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	0,07	0,06	4,14	27,66	29,77	148,84	0,53	0,72
	305*	Рис отваренный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	21,08	0,02	0,02	0,60	2,90	22,81	72,72	0,62	0,62
	ТТЛ	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	19,08	51,24	0,09	0,05	0,05	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	4,21
	ТТЛ	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,44
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,09	0,00	0,00	0,53	9,86	1,36	2,52	0,21	0,21
		весов. норма не менее 350г.	630													
		ИТОГО ЗАСТРАП		17,24	18,49	96,84	609,31	22,08	0,19	0,18	37,67	93,89	90,18	330,15	3,59	3,59
Обед (35% от суточной потребности потребления 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	1,28
	72**	Расоленный лентный рассольник	250	2,03	3,1	12	105	1,50	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	0,93
	ТТКСМ42	Котлеты из куриного филе	100	7,06	5,27	13,16	135,64	0,00	0,07	0,08	0,62	29,35	64,00	144,00	1,38	1,38
	216**	Капуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	134,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46	1,46
	ТТЛ	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,71	0,49	13,44	68,31	6,00	0,05	0,05	0,00	18,02	18,82	60,30	1,50	1,50
	ТТЛ	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,45	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	0,67
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	3,58	8,94	0,14	0,14
		весов. норма не менее 800г.	930													
		ИТОГО ОБЕД		24,72	26,70	118,71	829,60	373,30	0,31	0,33	69,41	364,01	181,12	382,50	7,36	7,36
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	ТТКСМ20	Сырники со сметаной 180/20	200													
	ТТЛ	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	13,64	12,48	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,33	3,05	3,05
				5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	0,20
		весов. норма не менее 350г.	400													
		ИТОГО ПОЛДНИК		19,04	17,48	54,44	440,00	76,67	0,39	0,65	2,24	330,53	94,55	428,33	3,25	3,25

Продукты питания	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут													
			белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мг/сут	В2, рибофлавин, мг/сут	С, аскорбиновая кислота, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо										
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5																								
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	Яйцурт 2,5 % жирности 1шт.	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16										
		Омлет натуральный	7,57	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,55	1,39										
		Хлопья кукурузные с молоком 185/15	6,90	6,32	20,46	167,74	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	196,03	0,63										
		Хлеб пшеничный	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,06	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33										
		Пряники	3,4	2,05	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
		Чай с лимоном	180	0,12	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36										
		всего (порция - не менее 330г)																						
		ИТОГО ЗАВТРАК												23,05	93,58	694,48	221,45	0,18	0,56	6,25	495,52	70,21	480,96	2,86
		Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Кукуруза консервированная	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32								
				Суп-лапша с курицей 250/25	2,51	9,20	15,30	132,53	119,29	0,05	0,64	0,49	27,92	10,44	37,54	0,64								
Плов из говядины 85/165	28,92			23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51										
Хлеб ржанно-пшеничный	4,4			0,54	14,78	75,14	0,00	0,06	0,03	0,00	19,82	20,70	66,33	1,65										
Хлеб пшеничный	4,44			0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67										
Напиток из плодов шиповника	200			0,68	20,76	88,00	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64										
Молоко 0,2 % (в индивидуальной упаковке)	200			6,00	9,40	120,00	47	0,00	0,02	3	14	2,00	240,00	7,00										
Гречка отварная	100			0,40	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30										
всего (порция - не менее 880г)																								
ИТОГО ОБЕД												47,92	41,59	145,47	1124,49	545,99	3,27	14,37	111,65	401,00	126,93	494,41	10,73	
Полдник (15% от суточной потребности)	ГП	Омлет натуральный	12,71	18,00	3,30	225,50	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10										
		Хлеб пшеничный	2,93	0,36	24,04	93,76	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44										
		Компот из вишни	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	15,00	9,10	10,00	0,19										
		всего (порция - не менее 330г)																						
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет												15,94	18,46	37,64	362,06	187,08	0,07	0,43	2,80	131,00	31,70	239,00	2,73	

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
45*		Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	205,75	0,02	0,04	17,08	24,97	13,08	28,30	0,47
180**		Омлет из яиц с говядиной, в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	95,63	1,33
207**		Макаронные отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	291,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,60	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,40	0,00	0,02	0,00	8,06	5,60	26,00	0,44
ГП		Печенье «Сердце Кавани»	51	3,08	5,1	37,74	299,1								
ГП		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**		Яблоки свежие	125	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)			821	26,17	23,21	146,97	855,74	238,33	0,22	0,19	34,83	107,91	93,45	264,94	8,73
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54-133		Салат из свежеты	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
108*		Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,65	0,01	0,08	5,75	33,4	23,35	72,23	1,18
184**		Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	13,96	20,93	143,76	3,60
216**		Капуста тушеная с беком	180	3,73	5,83	16,97	135,00	134,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,39	0,61	16,80	85,39	0,09	0,07	0,05	0,00	22,52	23,52	75,38	1,88
ГП		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,09	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
ГП		Вареное «золотое море»	15	2,48	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
236**		Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,00	14,18	5,14	4,40	0,94
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
всего (порция — не менее 300г)			1155	37,09	42,09	145,60	1107,62	218,52	3,31	14,33	40,20	437,87	127,52	425,01	10,73
ИТОГО ОБЕД															
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
143**		Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0	22	5	77	1
11**		Сыр полужирный	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,00	100,00	0,20
ГП		Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,02	129,25	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,60
261**		Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	6,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
338*		Апельсины свежие	165	1,49	0,33	13,37	70,35	0,00	0,07	0,05	99,00	56,10	33,00	37,95	0,50
всего (порция — не менее 350г)			480												
ИТОГО ПОЛДНИК				15,37	11,53	32,69	375,20	152,00	0,10	0,37	99,18	276,05	56,10	235,50	2,33

Прочие пития	№ рецептуры	Наименование блюда		Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				Масса порции, г	Блюдо			А, ретинол, мкг	В1, тиамин, мкг	В2, рибофлавин, мкг	С, аскорб., мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг	
					жир	углеводы										
Общая (35% от суточной потребности)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0,00	0,015	0,00	3,6	0,00	4,5	0,03	
	ТТК-43	Блинчики со сливочным маслом 170/30	200	10,87	7,01	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	151,72	47,92	201,53	2,09	
	382*	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,53	
	231**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	9,00	11,00	2,20		
		всего (порция не менее 550г)	560	21,17	26,53	74,31	642,94	123,40	0,33	0,49	11,88	467,54	87,71	436,19	5,28	
		ИТОГО ЗАВТРАК														
	Общая (35% от суточной потребности)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
		78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,30	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
187**		Тфтели 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 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 ржаной-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
ГП		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
ГП		Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	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 800г)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
		ИТОГО ОБЕД		34,26	31,15	145,27	984,39	174,30	0,57	0,60	34,74	432,31	169,70	628,94	9,19	
ПОДЛИННИК (15% от суточной потребности)		54-40	Макаронные изделия с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02
	247**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14	
	338*	Апельсины свежие	150	1,55	0,30	12,15	64,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30	
		всего (порция не менее 350г)	550													
	ИТОГО ПОДЛИННИК		12,02	9,45	74,76	455,43	44,93	0,14	0,12	39,03	206,00	33,75	158,77	4,46		

Примечание	№ 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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности)															
вещества															
ТТ	Икра кабачковая	100	1,20	4,73	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
189**	Орешки из говядины в соусе 50:50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,65	1,35	
207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,09	0,09	5,83	25,34	44,60	1,33	
ТТ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,03	9,01	9,41	30,14	0,75	
ТТ	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	3,60	26,00	0,44	
ТТ	Чайные «премиум»	25	1,51	2,5	18,5	102,5	0,00	0,00	11	0,09	0,00	6,5	5	22,5	
ТТ	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	
всего (порция - не более 350г)			665												
ИТОГО ЗАВТРАК			23,38	21,49	113,85	692,76	34,60	11,17	0,18	13,25	105,74	82,86	268,37	6,46	
Обед (35% от суточной потребности)															
вещества															
62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	
ТТ №27	Сейда - тушеная в томате с овощами 50:50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	0,07	0,06	0,06	4,74	27,66	29,17	148,84	
210**	Хлеб картофельное	180	3,67	3,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	0,13	21,80	44,57	35,30	103,91	
ТТ	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,03	0,09	26,27	21,17	67,84	
ТТ	Хлеб пшеничный	60	4,42	5,44	6,44	7,44	8,44	9,44	10,44	11,44	12,44	13,44	14,44	15,44	
54-бун	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	
ТТ	Варен «золотые ябло»	30	3,60	0,60	29,10	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
338*	Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,00	0,03	0,02	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	
всего (порция - не более 350г)			975												
ИТОГО ОБЕД			24,08	24,01	109,19	645,02	309,33	9,83	10,74	62,15	185,07	142,81	411,73	22,80	
Полдник (15% от суточной потребности)															
вещества															
ТТ №30	Омлет с помидором 180:20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69	
386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	109,00	40,00	0,08	0,08	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18	
231**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30	
всего (порция - не более 350г)			550												
ИТОГО ПОЛДНИК			17,66	12,49	63,46	472,92	64,64	0,40	0,64	17,15	284,00	100,23	416,15	6,17	

Препарат	№ рецептурной	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир		Углеводы	А-ретинол, мкг	В1-тиамин, мкг	В2-рибофлавин, мкг	С-аскорбиновая, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Калий
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
	ТТК041	Гуляш из говядины 50/50	5,15	6,88	4,57	130	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	138,42	2,30	
	303*	Каши вязкая гречневая	5,49	6,01	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,77	0,31	8,74	44,41	0,00	0,04	0,03	0,00	11,71	12,23	39,18	0,98	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	94,90	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	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	
	180														
	626	всего (норма - не менее 550г)													
	ИТОГО ЗАВТРАК		21,41	16,56	97,82	754,57	87,92	0,32	4,60	8,87	239,97	205,29	496,34	8,76	
	Обед (35% от суточной потребности)	54-21*	Консервированная	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
108*		Суп картофельный с сельдью	3,56	4,89	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175	
184**		Котлеты домашние 95 г	13,53	23,64	11,74	513,53	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
216**		Карпаса тушеная свежая	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	57,17	72,25	1,46	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
ГП		Хлеб пшеничный	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
270**		Напиток из плодов шиповника	0,68	0,28	20,76	88,00	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	1,4	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
1135		всего (норма - не менее 800г)													
ИТОГО ОБЕД		36,79	42,18	132,42	1069,75	317,72	3,43	14,40	141,22	479,45	134,80	451,32	10,56		
Полдник (15% от суточной потребности)	54-60	Яйцо отварное	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87	
	1**	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	4,35	13,31	27,30	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65	
	ТТК025	Чай с молоком	1,52	1,36	8,00	81,90	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41	
	338*	Груши свежие	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,02	0,02	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76	
	120														
ИТОГО ПОЛДНИК		11,15	19,23	48,16	444,24	146,00	0,15	0,72	7,33	90,59	41,73	220,40	4,69		

Продукт	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества/сут		
				белок	жиры	углеводы		А, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																
		суточная потребности пищевых веществ)														
		Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
		45*	Салат из бланшированной капусты с морковью	100	1.30	3.25	6.45	60.40	203.75	0.02	0.64	17.08	24.97	15.08	28.50	0.47
		ТТК №42	Компоты из крупяного фреша	100	7.00	5.27	15.16	135.64	0.00	0.07	0.08	0.62	29.33	64.00	1.44	0.38
		30.5*	Рис припущенный	180	4.37	5.16	44.00	239.94	22.08	0.02	0.02	0.00	2.90	22.81	72.72	0.62
		П11	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1.36	0.24	6.72	34.16	0.00	0.03	0.02	0.00	9.01	9.41	30.14	0.75
		П11	Хлеб пшеничный	35	2.59	0.32	17.19	82.06	0.00	0.06	0.02	0.00	7.00	4.96	22.75	0.39
		П11	Хлеб пшеничный	180	0.13	0.07	22.03	102.60	0.00	0.02	0.02	21.60	12.60	3.02	8.05	0.13
		2.42**	Коктейль из черной смородины													
		того (всего) — не менее 350г/д														
		ИТОГО ЗАВТРАК			16.75	14.31	111.55	654.80	225.83	0.16	0.19	39.37	85.81	121.22	305.96	3.73
		Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
		66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250, 25	275	1.78	4.95	7.9	87.5	140.25	0.05	0.05	15.775	49.25	22.13	49	0.85
		ТТК №38	Азу (говядина) 60 190	250	22.25	13.88	29.84	363.25	125.00	0.03	0.03	6.25	62.75	13.75	75.00	0.25
		П11	Хлеб ржаной-пшеничный	45	3.05	0.55	15.12	75.85	0.00	0.06	0.03	0.00	20.27	21.17	67.84	1.69
		П11	Хлеб пшеничный	60	4.44	0.55	29.47	140.65	0.00	0.00	0.01	0.00	12.00	8.40	39.00	0.67
		П11	Сок яблочный	200	1.90	0.00	20.00	42.00	0.00	0.01	0.01	4.00	14.00	8.00	14.00	1.40
		28.7**	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
		того (всего) — не менее 350г/д														
		ИТОГО ОБЕД			41.74	27.41	131.51	912.23	299.25	0.23	0.25	26.07	209.07	95.45	335.04	5.74
		Ужин (40% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
		54.25*	Каша жидкая молочно-рисовая	200	7.07	7.2	38.27	246	35.2	0.07	0.2	0.81	198.67	37.33	178.67	0.56
		10**	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	40		0.01		2.4		3	0.02
		П11	Хлеб пшеничный	50	3.70	0.45	30.06	117.21	0.00	0.00	0.01	0.00	10.00	7.00	32.50	0.55
		54.6**	Компот из вишни	200	0.30	0.10	10.20	42.80	4.08	0.01	0.01	2.50	13.00	9.10	10.00	0.19
		того (всего) — не менее 350г/д														
		ПОДАНОК (1.5% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			11.15	15.00	78.76	472.01	79.28	0.08	0.23	3.37	224.07	53.43	224.17	1.32

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

Пример 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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)															
ПП	187**	Яйцо вареное	100	1.20	4.73	7.70	77.50	0.02	0.02	0.06	1.50	40.00	15.00	37.50	0.70
ПП	187**	Творог нежирный (содержит 5% жира)	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
ПП	303*	Каша овсяная геркулесовая	180	5.49	6.01	24.62	174.60	23.04	0.14	0.07	0.09	19.13	86.44	130.30	2.92
ПП	111	Хлеб ржаной-пшеничный	27	1.84	0.32	9.07	46.12	0.00	0.05	0.02	0.09	12.16	12.70	40.70	1.02
ПП	111	Хлеб пшеничный	40	2.96	0.37	19.65	93.77	0.00	0.00	0.01	0.00	8.95	5.60	26.09	0.45
ПП	111	Сок яблочный	180	0.90	0.00	18.00	37.80	0.00	0.01	0.01	3.60	12.60	7.20	12.60	0.90
ПП	338*	Апельсины свежие	110	0.99	0.22	8.91	47.30	0.00	0.04	0.03	66.00	37.40	22.00	25.50	0.33
			всего (норма ... не менее 350г):			737	626.17	36.06	0.31	0.28	80.21	157.05	165.60	376.09	7.65
ИТОГО ЗАВТРАК			21.75	20.43	97.02	626.17	36.06	0.31	0.28	80.21	157.05	165.60	376.09	7.65	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ПП	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.93	10.93	102.5	168.23	0.05	0.05	19.68	49.75	26.13	34.6	1.23
ПП	111	Плов из курицы	250	7.63	8.16	24.25	256.38	9.98	0.14	0.16	7.54	20.44	67.55	219.16	5.46
ПП	111	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2.04	0.36	10.08	31.24	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13
ПП	111	Хлеб пшеничный	51	3.77	0.47	25.05	119.55	0.00	0.00	0.01	0.00	10.20	7.14	33.15	0.57
ПП	54.6**	Компот из вишни	200	0.30	0.10	10.30	42.80	4.08	0.01	0.01	2.50	13.00	9.10	10.00	0.19
ПП	231**	Яблоки свежие	113	0.45	0.45	11.07	53.11	0.00	0.03	0.02	11.30	18.08	10.17	12.43	2.49
ПП	111	Вареный картофель	30	3.60	0.60	22.50	111.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			всего (норма ... не менее 800г):			894	736.58	182.31	0.28	0.28	32.01	124.06	134.20	374.55	11.06
ИТОГО ОБЕД			19.59	15.07	114.16	736.58	182.31	0.28	0.28	32.01	124.06	134.20	374.55	11.06	
Ужин (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ПП	54.60	Яйцо отварное	40	4.8	4	0.3	56.6	62.4	0.02	0.14	0.00	19	4.2	67	0.87
ПП	1**	Бутерброд с маслом сливочным 80/20	40	2.18	6.89	13.70	126.12	36.80	0.03	0.20	0.00	7.73	3.87	20.70	0.33
ПП	382*	Каша с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	24.40	0.06	0.18	1.58	152.22	21.34	124.56	0.48
ПП	338*	Груши свежие	148	0.59	0.44	15.24	69.56	0.00	0.03	0.05	7.40	28.12	17.76	23.68	3.40
			всего (норма ... не менее 350г):			428	370.88	123.60	0.14	0.55	8.98	207.07	47.17	233.94	5.08
ИТОГО УЖИН			11.65	14.87	46.82	370.88	123.60	0.14	0.55	8.98	207.07	47.17	233.94	5.08	

Сезон: зима		Возрастная категория 12 лет и старше										Завтрак	
		Пищевая ценность, г					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут	
		Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) 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 Биопарк — 25% от суммарной информации СанПиН 2.3.2.4.3590-20		22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого Биопарк (25% от суммарной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней		22,3	23,1	96,24	692	136	1,41	1,81	88,60	259,16	1199,07	375	6,38

Сезон: зима		Возрастная категория 12 лет и старше										Обед	
		Пищевая ценность, г					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут	
		Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) 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 Биопарк — 35% от суммарной информации СанПиН 2.3.2.4.3590-20		31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого Биопарк (35% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней		31,8	32,1	136,20	923	345	2,05	2,19	94,08	370,82	1744	450,59	11,9

СЕЗОН:ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛ:Муж

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества/мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, ретинол/ сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминов и минеральных веществах (суммарная по RDA) 2,372,4,3599-29	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (фактическая) — 15% от суммарной нормы по RDA 2,372,4,3599-29	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Итого: фактическая (15% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	13,9	14,0	56,70	419	88	0,2	0,24	29,19	251,74	61	281	3,5

