

СОГЛАСОВАНО:

Протокол № 14

Жукова
Криленковское

Григорьева



УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Общество развития питания»
Ш.С. Научева



Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 2023г) для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общеразвивательные учреждения: 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 Туапсинский район

Прочие питт	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			Железо
			белок	жир	углеводы	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут		Кальций	Магний	Фосфор				
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																
Завтрак (25% от суточной потребности)	11**	Сыр порезанный	15	3,48	4,43	0,00	54	39,03	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02	
	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1	
	117**	Каши вязкая молочная овсяная	150	5,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34	6,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	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	0,33	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	338*	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 500г):		545	18,75	25,18	74,26	602,00	219,95	0,27	0,43	13,87	308,29	86,46	389,29	6,04	
	ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	60	1,73	4,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42	
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94	
	ТТК № 1	Гуляш из говядины 30/50	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	150	3,06	5,39	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
	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	
	ГП	Вафли «Золотые жюль»	15	1,80	0,30	11,25	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего (порция -- не менее 700г):		789	20,42	21,63	118,87	773,05	61,04	0,35	0,38	31,27	129,20	106,82	420,20	7,24	
	ИТОГО ОБЕД															
Ужин (15% от суточной потребности)	ТТК № 30	Отвары с повидлом 130/20	150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02	
	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	
	всего (порция -- не менее 300г):		350													
ИТОГО ПОДЛИННИК			12,53	8,71	48,15	345,42	42,88	0,26	0,38	2,14	167,22	65,39	289,30	2,50		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-213	Кух. руза консервированная	60	1.20	0.20	6.10	31.30	0.72	0.01	0.02	1.15	22.00	6.80	21.00	0.19
	ТТКС№2	Плов из курицы 80/170	260	6.10	6.53	19.38	205.10	7.98	0.11	0.13	6.03	16.35	54.04	175.33	4.37
	ТТ1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.24	6.72	34.00	0.90	0.03	0.02	0.00	9.01	9.41	30.14	0.75
	ТТ1	Хлеб пшеничный	40	2.96	0.56	19.64	93.78	0.00	0.00	0.02	0.00	8.00	3.60	26.90	0.44
	ТТ1	Хлеб пшеничный	150	4.20	3.76	16.66	117.80	15.00	0.05	0.00	0.90	186.00	22.50	142.50	0.16
	ТТ1	Йогурт 2,5 % жирности 1 лит	180	0.06	0.18	9.01	36.00	0.00	0.00	0.00	0.03	9.86	1.26	2.52	0.21
Итого завтрак (всего порций ... не менее 500г):			650	15.89	11.26	77.51	517.18	23.70	0.20	0.19	8.11	251.22	99.61	397.49	6.11

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																				
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	пищевых веществ																			
	47*	78*	ТТКС№0	ТТ1	ТТ1	338*	всего (порция не менее 700г)	Итого обед	21.24	21.73	108.40	809.78	97.20	0.52	0.43	109.59	167.38	144.87	492.06	9.66
	Салат из квашеной капусты	Суп картофельный с горохом	Карное по-домашнему (говядина) 70/130	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный	Сок яблочный	Апельсины свежие													
	60	200	200	30	50	200	100	840												
	1.2	4.40	8.00	2.04	3.70	1.00	0.90	21.24												
	3.09	4.22	13.50	0.36	0.45	0.00	0.20	21.73												
	5.8	13.22	24.82	10.08	26.38	20.00	8.10	108.40												
	51.42	118.00	388.00	50.56	117.00	42.00	43.00	809.78												
	0.00	97.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	97.20												
	0.02	0.18	0.23	0.04	0.00	0.01	0.04	0.52												
	0.02	0.06	0.25	0.03	0.03	0.00	0.03	0.43												
	4.66	29.04	0.06	0.00	4.00	60.00		109.59												
	34.14	30.20	13.51	10.00	14.00	34.00		167.38												
	28.46	57.69	14.11	7.00	8.00	20.00		144.87												
	70.48	286.49	42.21	32.50	14.00	23.00		492.06												
	1.64	1.13	0.55	0.30	1.40	0.30		9.66												

полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	Итого полдник																
	3*	ТТКС№25	338*	всего (порция не менее 300г)	400	7.92	10.26	37.53	308.50	69.00	0.13	0.26	16.44	196.53	38.35	205.30	4.20
	Бутерброд с сыром 30/5/15	Чай с молоком	Яблоки свежие														
	30	200	150														
	5.8	1.52	0.60														
	8.3	1.36	0.60														
	14.83	8.00	14.70														
	157	81.00	70.50														
	59	10.00	0.00														
	0.04	0.04	0.05														
	0.07	0.16	0.03														
	0.11	1.33	15.00														
	139.2	33.33	24.00														
	9.45	15.40	13.50														
	96	92.80	16.50														
	0.49	0.41	3.30														

Исходный продукт	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углевода		А, ретинол, мкг	В1, тиамин, мкг	В2, рибофлавин, мкг	С, аскорбиновая кислота, мг	Кальций, мг	Mg, магний, мг	Фосфор, мг	Калий, мг		
Завтрак (25% от суточной потребности потребителя)	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	150	8.30	12.03	9.13	210	51.15	0.06	0.3	0.293	224.00	32.00	291	0.86	
	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	20	1.26	0.24	6.72	34.00	0.00	0.03	0.02	0.00	9.01	9.41	30.14	0.75	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2.96	0.36	19.64	93.78	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**	Гречка свежая	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.02	0.03	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30	
	всего (норма не менее 500г)			550												
	ИТОГО ЗАВТРАК			2147	23.84	61.14	524.78	189.15	4.19	0.71	6.56	413.21	78.61	533.14	5.48	
	Обед (35% от суточной потребности потребителя)	ГП	Икра каспийская	60	0.72	2.83	4.62	47.00	0.01	0.01	0.04	4.30	24.00	9.00	22.50	0.42
62**		Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.74	82	134.6	0.04	0.04	8.54	39.78	20.9	43.68	0.98	
491*		Чакхолуби 50/40	90	7.02	6.84	5.76	114.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
303*		Каша пшеничная вязкая	150	4.00	5.00	23.94	158.00	0.03	0.11	0.02	0.03	10.97	29.90	85.47	0.98	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	28	1.90	0.34	9.41	48.00	0.00	0.04	0.03	0.00	12.61	13.17	42.20	1.05	
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	
241**		Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.09	28.80	118.80	0.03	0.02	0.02	0.65	26.23	15.71	21.10	0.61	
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		Молоко 0.2-3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	0.00	14	2.90	240.00	7.00	18.00	1.00	
всего (норма не менее 700г)			1058													
ИТОГО ОБЕД			2578	26.29	126.85	832.10	134.61	0.25	14.19	25.69	382.59	111.69	276.44	7.79		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребителя)	ГП	Печенье «Сердце Кувшины»	51	3.08	5.1	37.74	205.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	ГП	Йогурт 2.5 % жирности	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	110	0.99	0.22	8.91	47.30	0.00	0.04	0.03	66.00	37.40	22.00	25.30	0.33	
	всего (норма не менее 300г)			311												
ИТОГО ПОЛДНИК			827	9.08	63.31	373.40	15.00	0.09	0.03	66.90	223.40	44.50	167.80	0.49		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети.экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
	ТТК №35	Салат из свежей капусты с горошком	60	0,94	3,61	5,27	57,00	0,00	0,03	0,03	0,03	19,74	19,18	9,98	20,32	0,34		
	ТТК №27	Салат, тушеная в томате с овощами-5/4/5	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57		
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51		
	ТТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,30	0,00	0,03	0,02	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	ТТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	8,90	5,60	26,00	0,44		
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21		
Итого ЗАВТРАК				14,57	14,46	82,25	504,95	18,40	0,14	0,14	0,14	24,03	73,36	72,05	273,53	2,82		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
	36**	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74		
	72**	Расходники Ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74		
	ТТК №42	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	13,65	122,08	0,00	0,06	0,07	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24		
	216**	Капуста тушеная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22		
	ТТ	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05		
	ТТ	Хлеб пшеничный	47	4,41	0,53	29,23	139,96	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	11,91	8,33	38,70	0,66		
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14		
	ТТ	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	1,00		
Итого ОБЕД				26,28	26,66	114,23	819,54	256,10	3,26	14,29	62,26	508,44	155,79	343,79	6,81			
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
	ТТК №20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	9,36	24,63	215	27,5	0,23	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29		
	ТТ	Свежик (в индивидуальной упаковке прокипяченно)	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	0,20		
Итого ПОЛДНИК				15,63	14,36	46,23	368,00	67,50	0,31	0,57	2,03	307,90	77,91	366,70	2,49			

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5	Премии	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г																										
	Пищевая ценность, г					Энергетическая ценность, ккал																								
	белок				жир	углеводы	A _{ред. экв./сут}			B1, мг/сут			B2, мг/сут			C, мг/сут			Кальций			Магний			Фосфор			Железо		
	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут																								

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)														
ГП	Продукт 2,5 % жирности (шт)	150	4,20	3,76	16,06	117,00	15,00	0,05	0,00	0,30	186,00	22,50	142,50	0,16
144**	Омлет картофельный	75	7,57	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
113**	Хлеб пшеничный с маслом 140/10	150	5,17	4,72	15,34	126,00	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47
ГП	Хлеб пшеничный	32	2,37	0,29	15,75	75,02	0,00	0,09	0,02	0,00	6,40	4,48	20,80	0,35
ГП	Пшеника	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
362**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
всего (порт. - не более 500г/л)		621												
ИТОГО ЗАВТРАК			21,48	23,64	89,49	657,42	212,74	0,16	0,50	5,65	437,63	62,58	434,75	2,73

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)														
54213	Кукуруза консервированная	60	1,29	0,20	6,10	31,39	0,72	0,01	0,02	1,15	22,69	6,80	21,00	0,19
ГТК №36	Суп-лапша с курицей 200/25	225	2,05	7,53	12,52	124,8	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,8	0,52
179**	Шоколад из говядины 70/130	200	23,13	19,20	28,24	350,00	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	222,29	2,81
ГП	Хлеб ржанос-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,00	88,20	0,02	0,06	99,09	19,20	3,10	3,10	0,58
231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,03	3,00	19,00	12,00	16,00	2,30
всего (порт. - не более 700г/л)		740												
ИТОГО ОБЕД			32,76	28,25	109,67	797,46	440,72	0,22	0,18	3,34	507,23	82,53	507,23	3,11

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54-10	Омлет мясу рубленый	100	8,47	12,00	2,20	150,33	122,00	0,04	0,27	0,20	75,33	11,33	135,33	1,40
11	Хлеб пшеничный	31	2,27	0,28	18,63	72,66	0,00	0,00	0,01	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34
54-09H	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
		всего (по расписанию 300г)	334											
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет			11,04	12,38	31,13	265,79	126,08	0,05	0,29	2,70	92,53	24,77	165,48	1,93

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут										
				белок	жир	углеводы		А, рети.экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо						
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																					
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,805	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15						
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,09	0,01	0,90	2,4	0,00	3	0,02						
	ТТКБ24	Ванилики со стухленным молоком 130/20	150	8,15	5,26	24,00	190,00	0,14	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57					
	П1	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,40	22,10	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	9,00	6,30	29,25	0,30					
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	6,43						
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 500г!)												500							
ИТОГО ЗАВТРАК				19,11	20,92	71,85	569,20	100,96	0,26	0,41	11,67	414,69	75,70	381,58	4,87						
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	0,92	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4					
	78**	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64						
	187**	Пюре картофельное (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,00	15,00	93,14	1,20						
	303*	Капша пшеничная вареная	150	4,00	5,00	23,94	158,00	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98						
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05						
	П1	Хлеб пшеничный	45	3,53	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50						
	П1	Сок яблочный	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						
П1	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	135,00	40,00	0,08	0,24	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20							
		всего (норма не менее 700г!)												973							
ИТОГО ОБЕД				28,77	25,86	125,87	810,42	148,90	0,48	0,57	24,75	386,15	138,44	534,92	7,37						
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-40	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77						
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,38	8,94	0,14						
	238*	Апельсиновый сок	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42						
			всего (норма не менее 300г!)												460						
ИТОГО ПОЛДНИК				9,03	7,10	61,99	369,00	33,70	0,10	0,09	35,04	157,60	26,48	121,04	3,33						

Пример меню	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный						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 потребления пищевых веществ)																
ГП	Ирина Калачикова	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,60	9,90	22,50	0,42		
189**	Фрикадельки из говядины в соусе +324,5	90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20		
267**	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,32	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	26	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
ГП	Печенье «Сердце Кубани»	36	2,17	3,60	26,64	147,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ГП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,80	7,20	12,60	0,90		
ГП	Молоко 0,2 % (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 500г):		766				26,66	25,27	114,95	751,40	29,66	3,15	14,14	11,68	316,63	70,99	224,17
ИТОГО ЗАВТРАК						26,66	25,27	114,95	751,40	29,66	3,15	14,14	11,68	316,63	70,99	224,17
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98		
ГП К №27	Свиная тушечная в томате с овощами+5,45	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57		
210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	29,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	88,60	1,01		
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,56	0,00	0,04	0,03	0,00	13,31	14,11	43,21	1,13		
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
54-бны	Компот из вишен	200	0,30	0,10	10,50	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19		
ГП	Вафли «Золотые морь»	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		
231**	Груша свежая	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,02	0,03	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53		
всего (порция - не менее 700г):		860				20,18	16,35	111,42	675,88	162,48	0,31	0,30	38,97	159,06	118,85	369,55
ИТОГО ОБЕД						20,18	16,35	111,42	675,88	162,48	0,31	0,30	38,97	159,06	118,85	369,55
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ГП К №30	Оладьи с повидлом 130/20	150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02		
386**	Кефир	200	5,80	5,90	8,00	100,60	40,00	0,08	0,34	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 менее 300г):		500				14,83	10,77	53,27	397,32	58,48	0,33	0,57	16,96	279,00	83,55	361,24
ИТОГО ПОЛДНИК						14,83	10,77	53,27	397,32	58,48	0,33	0,57	16,96	279,00	83,55	361,24

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Приним пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг/сут
				белок	жир	углеводы		А, рет. жв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Миска свекольная	60	1.42	0.006	13.72	111.18	18.56	0.02	2.52	3.4	35.53	36.55	18.08	1.02
	ТТКвб41	Гречка из говядины 30/50	100	5.15	6.68	4.67	150	12.00	0.05	0.12	1.78	13.91	20.90	138.42	2.30
	303*	Каша вареная гречневая	130	4.58	5.01	20.52	145.50	19.29	0.12	0.36	0.09	8.45	72.03	108.75	2.43
	ТТ1	Хлеб ржано-пшеничный	28	1.36	0.24	6.72	34.00	0.00	0.05	0.02	0.00	9.01	9.41	30.11	0.75
	ТТ1	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.27	13.83	70.00	0.00	0.00	0.02	0.00	6.00	4.20	19.50	0.33
	266**	Карто с молоком	180	3.67	3.19	15.82	168.20	21.96	0.05	0.16	1.42	137.00	19.21	112.10	0.43
всего (порция - не менее 300г)			540												
ИТОГО ЗАВТРАК			18.40		15.39	77.28	616.88	71.72	0.27	2.90	6.60	209.89	162.30	416.99	7.26
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-213	Кукуруза консервированная	60	1.20	0.20	6.10	31.30	0.72	0.01	0.02	1.15	22.00	6.80	21.00	0.19
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2.85	3.67	15.03	115	16.84	0.08	0.06	4.6	26.72	29.28	57.78	0.94
	184**	Котлеты домашние 85/5	90	12.00	21.28	10.57	282.00	38.40	0.16	0.11	0.60	14.36	18.84	129.38	3.24
	216**	Каша тушеная свекла	150	3.11	4.86	14.15	112.50	129.00	0.05	0.06	25.74	83.18	30.98	69.21	1.22
	ТТ1	Хлеб ржано-пшеничный	28	1.90	0.34	9.41	48.00	0.00	0.04	0.03	0.00	12.61	13.17	42.20	1.05
	ТТ1	Хлеб пшеничный	44	3.26	0.40	21.60	103.16	0.00	0.00	0.02	0.00	8.80	6.16	28.60	0.48
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	270**	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.68	79.00	88.20	0.02	0.05	99.00	19.20	3.10	3.10	0.58
	ТТ1	Молоко 0,2-3,2% (з. индивидуальной упаковки)	290	6.90	6.40	9.46	120.00	0.00	3	14	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00
	всего (порция - не менее 700г)			952											
	ИТОГО ОБЕД			30.93	37.19	104.94	890.96	273.16	3.36	14.36	124.09	426.87	106.33	360.27	8.70
	143**	Ябло отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0.18	0.00	22	5	77	1
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2.18	6.89	13.70	126.12	36.80	0.03	0.02	0.00	7.73	3.87	20.70	0.33
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКвб23	Чай с молоком	200	1.52	1.35	8.00	81.00	10.00	0.04	0.16	1.33	66.67	15.40	92.80	0.41
	338*	Гречка свежая	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
всего (порция - не менее 300г)			380												
ИТОГО ПОЛДНИК			9.20		13.14	32.30	317.12	146.80	0.12	0.38	6.33	115.40	36.27	206.50	4.04

[illegible]

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (рекоменции) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1.2	1.4	60	1100	1100	250	12
Потребление пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (факт) — 23% от суточной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	19.25	19.75	83.75	587.5	175	0.3	0.35	15	275	275	62.5	3
Итого: завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — Среднее значение за 10 дней	20.2	20.50	84.92	615.24	115.27	0.8	3.40	20.63	280.52	88.49	360.0	5.29

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (рекоменции) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1.2	1.4	60	1100	1100	250	12
Потребление пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (факт) — 33% от суточной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26.95	27.65	117.25	822.5	245	0.42	0.49	21	365	385	87.5	4.2
Итого: обед (33% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — Среднее значение за 10 дней	27.15	28.28	112.62	791.75	205	1.23	4.56	54	277.70	117	389	7.4

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛ: ДИВКА

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (рекомендации по СуПДН 2.3.2.4.3590.20)	77	79	335	2350	700	1.2	1.4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (факт) — 15% от суточной нормы по СуПДН 2.3.2.4.3590.20	11.55	11.85	50.25	352.5	105	0.18	0.21	9	165	165	37.5	1.8
Итого: пометки 15% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 10 дней	11.63	11.58	50.50	362.25	68.16	0.19	0.31	16.64	206.15	54.12	247	3.17

