

СОГЛАСОВАНО:
Образовательное учреждение:
Ф.И.О. Руководителя:
Подпись руководителя:

МП

Исполнительный директор

Автомобильная некоммерческая организация

«Комбинат социального питания»

Ш.С. Научева



Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Зима 2025) 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 №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14

МБОУ СОШ № 15, МБОУ ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ ООШ № 22

МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ № 26, МБОУ ООШ № 28, МБОУ СОШ № 29

МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34

МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ ООШ № 38, МБОУ ООШ №39

01.10.25

МО Туапсинский округ

| 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: 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ГП | Йогурт 2,5 % жирности | 125 | 3,75 | 3,12 | 19,37 | 120,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | 11** | Сыр порезанный | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 39,00 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 132,00 | 5,25 | 75,00 | 0,15 |
| | ТТКС№61 | Блинчики со съeurшенным молоком 170/30 | 200 | 14,53 | 14,65 | 68,45 | 394,00 | 0,00 | 0,23 | 0,21 | 0,19 | 157,72 | 47,92 | 201,63 | 2,09 |
| | ГП | Батон 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 |
| всего (норма — не менее 350г): | | | 560 | | | | 687,20 | 39,00 | 0,27 | 0,26 | 0,33 | 306,36 | 58,47 | 279,43 | 2,83 |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 24,03 | 23,27 | 115,23 | | | | | | | | | |
| Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 45* | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,30 | 3,25 | 6,45 | 60,40 | 203,75 | 0,02 | 0,00 | 17,08 | 24,97 | 15,08 | 28,30 | 0,47 |
| | ТТК №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 |
| | ТТКС№77 | Котлеты из куриного филе | 100 | 15,84 | 15,22 | 17,13 | 260,00 | 0,00 | 0,07 | 0,08 | 0,62 | 29,33 | 64,00 | 144,00 | 1,38 |
| | 210** | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 163,80 | 28,56 | 0,16 | 0,13 | 21,80 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 |
| | ГП | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,31 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,45 | 28,00 | 125,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 |
| | 236** | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 102,60 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,81 | 12,76 | 4,63 | 3,96 | 0,85 |
| | 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(норма -не менее 800г): | | | 1025 | | | | 1 016,46 | 351,60 | 0,39 | 0,35 | 45,80 | 186,37 | 165,27 | 426,60 | 8,89 |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 33,90 | 34,22 | 143,88 | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 143** | Йогурт 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 |
| | ТТКС№78 | Напиток из шиповника с сахаром | 200 | 0,60 | 0,20 | 18,32 | 65,22 | 98,00 | 0,01 | 0,04 | 80,00 | 11,00 | 3,00 | 3,00 | 0,53 |
| | 231** | Апельсины свежие | 110 | 0,44 | 0,33 | 11,33 | 51,70 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 5,50 | 20,90 | 13,20 | 17,60 | 2,53 |
| всего (норма — не менее 350г): | | | 430 | | | | 423,76 | 271,60 | 0,13 | 0,65 | 85,50 | 69,36 | 28,93 | 139,00 | 4,71 |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 10,19 | 18,04 | 57,45 | | | | | | | | | |

| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 54-133 | 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 |
| | | | 318* | Филе тунца тушеное в соусе 50/50 | 100 | 14,29 | 4,60 | 2,94 | 102,60 | 16,67 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 18,59 | 15,67 | 97,06 | 0,81 |
| | | | 305* | 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 |
| | | | 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 | 35 | 2,68 | 0,32 | 19,60 | 87,50 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 7,00 | 4,90 | 22,75 | 0,39 |
| | | | ГП | Сок в ассортименте | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,00 | 37,80 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 3,60 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 1,26 |
| 231** | Витамы | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | | 0,04 | 0,05 | 10,00 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 | | | |
| | | | всего (норма – не менее 350г/г) | | 725 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 27,52 | 15,44 | 127,94 | 706,44 | 39,88 | 0,19 | 0,21 | 17,41 | 94,61 | 124,70 | 314,34 | 5,98 | | |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ГП | Икра кабачковая | 100 | 1,20 | 4,72 | 7,70 | 77,51 | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 7,50 | 40,00 | 15,00 | 37,50 | 0,70 |
| | | | 78** | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,50 | 5,28 | 16,53 | 147,50 | 121,50 | 0,23 | 0,08 | 5,83 | 42,68 | 35,58 | 88,10 | 2,05 |
| | | | ТТК№63 | Гуляш из говядины 50/50 | 100 | 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 | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 201,60 | 22,08 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,33 |
| | | | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,51 |
| | | | ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,45 | 28,80 | 125,00 | 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 | 0,00 | 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/г) | | 1100 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 42,09 | 38,52 | 144,33 | 1170,21 | 143,60 | 0,45 | 14,35 | 17,75 | 399,68 | 145,36 | 460,50 | 10,05 | | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ТТК№68 | Горячий бутерброд с сыром и помидорами | 50 | 8,95 | 9,60 | 20,89 | 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 | 0,00 | 0,03 | 10,94 | 1,40 | 2,80 | 0,23 |
| | | | 231** | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,85 | 1,26 | 2,52 | 0,21 |
| | | | ГП | Печенье «Ангика» | 26 | 2,00 | 4,50 | 17,00 | 120,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,02 |
| | | | всего(норма – не менее 250г/г) | | 376 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 11,42 | 14,70 | 57,70 | 461,00 | 72,90 | 1,62 | 0,40 | 1,14 | 169,99 | 10,26 | 93,52 | 3,16 | | |

| 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 |
| НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 47* | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 19,81 | 52,25 | 16,01 | 33,95 | 0,67 |
| | ТТК №72 | Рыбные палочки | 100 | 11,16 | 14,65 | 16,67 | 266,00 | 22,50 | 0,07 | 0,06 | 0,30 | 24,88 | 26,62 | 162,20 | 0,71 |
| | 210** | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 163,80 | 28,56 | 0,16 | 0,13 | 21,80 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,40 | 0,36 | 14,70 | 66,60 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,52 | 14,12 | 45,21 | 1,13 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,36 | 22,40 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| | 262** | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 |
| | | | всего (норма — не менее 550г): | | | 650 | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 22,13 | 26,15 | 101,95 | 744,10 | 51,06 | 0,30 | 0,27 | 44,74 | 157,22 | 98,05 | 375,67 | 4,52 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 306* | Горошек консервированный | 100 | 2,88 | 2,72 | 5,78 | 59,20 | 14,00 | 0,07 | 0,03 | 9,70 | 23,92 | 20,18 | 61,33 | 0,70 |
| | 62** | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 102,50 | 168,25 | 0,05 | 0,05 | 10,68 | 49,73 | 26,13 | 54,60 | 1,23 |
| | ТТК№75 | Чихохиби 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 |
| | 303* | Каша пшеничная вязкая | 180 | 4,80 | 6,00 | 28,73 | 189,60 | 0,00 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 13,16 | 35,88 | 102,56 | 1,18 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,51 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,45 | 28,00 | 125,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 |
| | ТТК№74 | Компот из абрикосов | 180 | 0,27 | 0,09 | 22,30 | 98,50 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,60 | 7,70 | 7,30 | 0,32 |
| | | | всего (норма — не менее 800г): | | | 900 | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 28,73 | 24,78 | 118,85 | 816,60 | 222,50 | 0,38 | 0,29 | 44,07 | 163,30 | 130,82 | 412,11 | 6,49 |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | 30 | 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 | Вафли «золотые морь» | 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 |
| | ГП | Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,40 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 6,00 | 22,80 | 14,40 | 19,20 | 2,76 |
| | 231** | Апельсины свежие | 350 | всего (норма - не менее 350г): | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 2,98 | 9,36 | 50,36 | 257,40 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 10,00 | 36,80 | 22,40 | 33,20 | 4,16 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|--------------------|-----------------|-------------------------------|--------------------------------------|----------|----------------------------------|-----------------|------------|------------|------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| 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: 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | ПП | Икра кабачковая | 100 | 1,20 | 4,72 | 7,70 | 77,51 | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 7,50 | 40,00 | 15,00 | 37,50 | 0,70 | |
| | | | | 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 | |
| | | | | ПП | 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 | |
| | | | | ПП | Хлеб пшеничный | 35 | 2,68 | 0,32 | 19,60 | 87,50 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 7,00 | 4,90 | 22,75 | 0,39 | |
| | | | | 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 | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 625 | | | | 25,66 | 32,70 | 96,70 | 767,21 | 64,77 | 0,32 | 0,25 | 8,17 | 92,17 | 81,55 | 296,34 | 7,36 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления 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 | |
| | | | | 108* | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,56 | 4,59 | 18,79 | 143,75 | 21,05 | 0,01 | 0,08 | 5,75 | 33,40 | 25,35 | 72,23 | 1,18 | |
| | | | | ТТК№75 | Плов из говядины 85/165 | 250 | 27,92 | 28,51 | 49,50 | 561,00 | 32,70 | 0,11 | 0,17 | 2,24 | 24,25 | 53,61 | 278,99 | 3,51 | |
| | | | | ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,51 | |
| | | | | ПП | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,45 | 28,00 | 125,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | |
| | | | | ТТК №195 | Компот из ягод свежемороженых | 180 | 0,27 | 0,08 | 11,10 | 44,17 | 3,02 | 0,01 | 0,01 | 23,70 | 9,03 | 8,40 | 8,00 | 0,35 | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 870 | | | | 40,78 | 34,44 | 137,16 | 1014,89 | 57,97 | 0,21 | 0,37 | 33,61 | 131,38 | 124,52 | 486,99 | 7,41 |
| полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | ТТК№76 | Блинчики со ступенным молоком 170/30 | 200 | 14,53 | 14,65 | 68,45 | 394,00 | 0,00 | 0,23 | 0,21 | 0,19 | 157,72 | 47,92 | 201,63 | 2,09 | |
| | | | | 386* | Кефир 1 шт 200гр 2,5% | 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 | |
| | | | | всего (нормы - не менее 350г) | | | | 400 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 20,33 | | | | 19,65 | 76,45 | 494,00 | 40,00 | 0,31 | 0,55 | 1,59 | 397,72 | 75,92 | 381,63 | 2,29 | |

| 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: 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ | 75* | Икра свекольная | 100 | 2,37 | 0,10 | 22,87 | 185,30 | 30,92 | 0,03 | 4,20 | 5,67 | 59,22 | 60,92 | 30,13 | 1,70 | | | | |
| | 144** | Омлет натуральный | 200 | 20,19 | 30,48 | 3,68 | 368,00 | 457,63 | 0,11 | 0,69 | 0,32 | 149,73 | 25,20 | 332,08 | 3,71 | | | | |
| | ТП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,60 | 0,24 | 9,80 | 44,40 | 171,61 | 0,04 | 0,26 | 0,12 | 56,15 | 9,45 | 124,53 | 1,39 | | | | |
| | ТП | Батон 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 | | | | |
| | ТП | Пирог | 34 | 2,05 | 3,40 | 25,16 | 139,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | 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** | 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 550г): | 654 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 31,65 | 37,90 | 103,05 | 907,34 | 678,16 | 0,28 | 5,32 | 17,28 | 400,00 | 121,07 | 578,24 | 9,48 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ | 47* | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 19,81 | 52,25 | 16,01 | 33,95 | 0,67 | | | | |
| | 72** | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,10 | 12,00 | 105,00 | 130,00 | 0,10 | 0,05 | 8,13 | 29,15 | 24,18 | 56,73 | 0,93 | | | | |
| | ТТК№69 | Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160 | 250 | 17,57 | 42,14 | 38,52 | 547,00 | 0,00 | 0,29 | 0,31 | 36,30 | 37,75 | 72,11 | 358,11 | 5,30 | | | | |
| | ТП | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,51 | | | | |
| | ТП | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,45 | 28,00 | 125,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | | | | |
| | ТП | Сок яблочный 0,2 в промывленной 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** | Апельсины свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 | | | | |
| ТП | Вафли «золотые море» | 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 | | | | | |
| | | всего(норма - не менее 800г): | 1005 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 30,47 | 57,97 | 145,87 | 1120,00 | 130,00 | 0,51 | 0,50 | 73,24 | 180,18 | 158,12 | 571,57 | 12,65 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТТК№81 | Бутерброд с сыром 60/10/30 | 100 | 11,60 | 16,60 | 30,46 | 314,00 | 118,00 | 0,08 | 0,14 | 0,22 | 278,40 | 18,90 | 192,00 | 0,98 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | ТП | 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 350г): | 500 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 17,73 | 23,02 | 55,06 | 496,00 | 118,00 | 0,08 | 14,14 | 5,05 | 532,60 | 28,30 | 214,40 | 2,34 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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: 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 | 203,75 | 0,02 | 0,00 | 17,08 | 24,97 | 15,08 | 28,30 | 0,47 |
| | ТТКС/75 | Чахохоби 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* | Каша рассыпчатая 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 |
| | ТТ1 | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,92 | 0,29 | 11,76 | 53,28 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 10,82 | 11,30 | 36,17 | 0,90 |
| | ТТ1 | 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 |
| | 261** | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,18 | 9,01 | 36,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 9,86 | 1,26 | 2,52 | 0,21 |
| | 231** | Яблоки свежие | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| норма (норма — не менее 530г): | | | 754 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | 30,44 | 23,40 | 124,63 | 813,48 | 241,25 | 0,44 | 0,25 | 19,17 | 114,69 | 213,44 | 405,20 | 8,78 | |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ТТ1 | Икра кабачковая | 100 | 1,20 | 4,72 | 7,70 | 77,51 | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 7,50 | 40,00 | 15,00 | 37,50 | 0,70 |
| | 78** | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,50 | 5,28 | 16,53 | 147,50 | 121,50 | 0,23 | 0,08 | 5,83 | 42,68 | 35,58 | 88,10 | 2,05 |
| | 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 |
| | 184** | Котлеты домашние 95/5 | 100 | 13,33 | 23,64 | 11,74 | 313,33 | 42,67 | 0,18 | 0,12 | 0,67 | 15,96 | 20,93 | 143,76 | 3,60 |
| | ТТ1 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,60 | 0,24 | 9,80 | 44,40 | 38,40 | 0,16 | 0,11 | 0,60 | 14,36 | 18,84 | 129,38 | 3,24 |
| | ТТ1 | Хлеб пшеничный | 27 | 2,00 | 0,24 | 14,24 | 63,30 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 5,00 | 3,50 | 16,25 | 0,28 |
| | ТТКС/74 | Компот из абрикосов | 180 | 0,27 | 0,09 | 22,30 | 98,50 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,60 | 7,70 | 7,30 | 0,32 |
| 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 |
| норма (норма — не менее 800г): | | | 1057 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | 36,52 | 46,03 | 123,44 | 1 066,14 | 227,42 | 0,66 | 14,39 | 38,19 | 372,42 | 133,89 | 484,89 | 12,52 | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ТТ1 | Вафли «золотце море» | 30 | 1,50 | 9,00 | 18,00 | 159,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | ТТ1 | 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** | Апельсины свежие | 132 | 0,53 | 0,40 | 13,60 | 62,04 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 6,60 | 25,08 | 15,84 | 21,12 | 3,04 |
| | норма (норма — не менее 350г): | | 362 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | 3,03 | 9,40 | 51,60 | 263,04 | 0,00 | 0,05 | 0,04 | 10,60 | 39,08 | 23,84 | 35,12 | 4,44 | |

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 143** | Яйцо отварное | 40 | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56,60 | 100,00 | 0,03 | 0,18 | 0,00 | 22,00 | 5,00 | 77,00 | 1,00 |
| | 182 | Каша вязкая молочная рисовая 200/10 | 210 | 3,05 | 5,20 | 38,04 | 211,32 | 26,25 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 6,17 | 21,53 | 66,42 | 0,48 |
| | 111 | 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 |
| | 111 | 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 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| | 111 | Вареное «золотые мор» | 15 | 0,75 | 4,50 | 9,00 | 79,50 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | всего (норма — не менее 350/-): | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | 635 | 15,93 | 16,22 | 121,84 | 680,22 | 126,25 | 0,22 | 0,26 | 12,83 | 83,29 | 59,85 | 204,03 | 5,89 |
| Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54-135 | Салат из свежих овощей | 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 | 21,05 | 0,01 | 0,08 | 5,75 | 33,40 | 25,35 | 72,23 | 1,18 |
| | ТТК №72 | Рыбные палочки | 100 | 11,16 | 14,65 | 16,67 | 266,00 | 22,50 | 0,07 | 0,06 | 0,30 | 24,88 | 26,62 | 162,20 | 0,71 |
| | 210** | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 163,80 | 28,56 | 0,16 | 0,13 | 21,80 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 |
| | 111 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,51 |
| | 111 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,45 | 28,00 | 125,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 |
| | 236** | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 102,60 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,81 | 12,76 | 4,63 | 3,96 | 0,85 |
| | всего(норма - не менее 800/-): | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | 900 | 26,95 | 30,57 | 140,35 | 965,95 | 73,24 | 0,33 | 0,38 | 32,46 | 175,44 | 133,72 | 471,08 | 7,16 |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ТТК№76 | Горючий бутерброд с сыром и помидорами | 50 | 8,95 | 9,60 | 20,89 | 254,00 | 72,90 | 1,60 | 0,40 | 1,08 | 149,20 | 7,60 | 88,20 | 1,70 |
| | ТТК№78 | Напиток из шиповника с сахаром | 200 | 0,60 | 0,20 | 18,32 | 65,22 | 98,00 | 0,01 | 0,04 | 80,00 | 11,00 | 3,00 | 3,00 | 0,53 |
| | 231** | Апельсины свежие | 110 | 0,44 | 0,33 | 11,33 | 51,70 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 5,50 | 20,90 | 13,20 | 17,60 | 2,53 |
| | всего (норма - не менее 350/-) | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | 360 | 9,99 | 10,13 | 50,54 | 370,92 | 170,90 | 1,64 | 0,47 | 86,58 | 181,10 | 23,80 | 108,80 | 4,76 |

| 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: 2 // ДЕНЬ:7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45* | Салат из белокочанной капусты с морковью | | | 100 | 1,30 | 3,25 | 6,45 | 60,40 | 203,75 | 0,02 | 0,00 | 17,08 | 24,97 | 15,08 | 28,30 | 0,47 | |
| ТТКС№83 | Туша из говядины 50/50 | | | 100 | 15,15 | 15,68 | 2,57 | 291,00 | 0,00 | 0,05 | 0,12 | 1,78 | 13,91 | 20,90 | 158,42 | 2,30 | |
| 302* | Каша рассыпчатая 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 | | | 40 | 3,07 | 0,36 | 22,40 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | |
| 261** | Чай с сахаром | | | 200 | 0,07 | 0,20 | 10,01 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,94 | 1,40 | 2,80 | 0,23 | |
| всего (норма – не менее 550г): | | | | 650 | | | | 850,50 | 203,75 | 0,36 | 0,31 | 18,90 | 89,12 | 220,00 | 505,41 | 10,04 | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 32,28 | 27,15 | 102,49 | 850,50 | 203,75 | 0,36 | 0,31 | 18,90 | 89,12 | 220,00 | 505,41 | 10,04 | | |
| Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| веществ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Икра кабачковая | | | 100 | 1,20 | 4,72 | 7,70 | 77,51 | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 7,50 | 40,00 | 15,00 | 37,50 | 0,70 | |
| 72** | Рассольник ленинградский | | | 250 | 2,02 | 5,10 | 12,00 | 105,00 | 130,00 | 0,10 | 0,05 | 8,13 | 29,15 | 24,18 | 56,73 | 0,93 | |
| ТТКС№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 | | | 40 | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,51 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | | | 50 | 3,83 | 0,45 | 28,00 | 125,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | |
| ТТКС№74 | Компот из абрикосов | | | 180 | 0,27 | 0,09 | 22,30 | 98,50 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,60 | 7,70 | 7,30 | 0,32 | |
| 231** | Бананы | | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | | 0,04 | 0,05 | 10,00 | 8,00 | 42,00 | 28,00 | 0,60 | |
| всего(норма – не менее 800г): | | | | 1000 | | | | 1090,41 | 197,52 | 0,49 | 0,36 | 47,90 | 135,57 | 160,98 | 410,67 | 9,53 | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 31,34 | 38,46 | 156,29 | 1090,41 | 197,52 | 0,49 | 0,36 | 47,90 | 135,57 | 160,98 | 410,67 | 9,53 | | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Печенье «Антика» | | | 26 | 2,00 | 4,50 | 17,00 | 120,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,02 | |
| ГП | Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке) | | | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 240,00 | 7,00 | 18,00 | 1,00 | |
| 231** | Яблоки свежие | | | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| всего (норма – не менее 350г): | | | | 356 | 8,52 | 11,42 | 39,14 | 301,10 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 2,00 | 240,00 | 7,00 | 18,00 | 2,02 | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 8,52 | 11,42 | 39,14 | 301,10 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 2,00 | 240,00 | 7,00 | 18,00 | 2,02 | | |

| 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: 2 // ДЕНЬ: 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 11** | Сыр полумягкий | 10 | 2.32 | 2.95 | 0.00 | 36.00 | 26.00 | 0.00 | 0.03 | 0.07 | 88.00 | 3.50 | 50.00 | 0.10 |
| | 10** | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.63 | 0.07 | 33.00 | 20.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 1.50 | 0.01 |
| | ТТК №80 | Запеканка из творога со сметаной 180/20 | 200 | 25.72 | 19.40 | 28.78 | 370.00 | 61.38 | 0.07 | 0.36 | 0.35 | 268.80 | 38.40 | 349.20 | 1.04 |
| | ТП1 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 2.00 | 0.30 | 13.75 | 55.50 | 0.00 | 0.04 | 0.03 | 0.00 | 11.27 | 11.77 | 37.68 | 0.94 |
| | ТП1 | 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 |
| | 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 |
| всего (норма- не менее 550г): | | | | 570 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 32.91 | 26.97 | 84.40 | 678.50 | 107.38 | 0.12 | 0.44 | 5.75 | 402.25 | 62.43 | 466.24 | 3.14 |
| Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых вещств | 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 |
| | ТТК №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 |
| | 318* | Филе птицы тушеное в соусе 50/50 | 100 | 14.29 | 4.60 | 2.94 | 102.60 | 16.67 | 0.05 | 0.05 | 0.01 | 18.59 | 15.67 | 97.06 | 0.81 |
| | 305* | 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 |
| | ТП1 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3.20 | 0.48 | 19.60 | 88.80 | 0.00 | 0.07 | 0.04 | 0.00 | 18.03 | 18.83 | 60.28 | 1.51 |
| | ТП1 | Хлеб пшеничный | 43 | 3.30 | 0.39 | 24.00 | 107.50 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 8.60 | 6.02 | 27.95 | 0.47 |
| | 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 |
| ТП1 | 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): | | | | 1118 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 39.27 | 26.07 | 151.69 | 998.67 | 159.24 | 0.22 | 14.22 | 5.06 | 381.93 | 107.81 | 369.75 | 5.97 |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств) | 45* | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1.30 | 3.25 | 6.45 | 60.40 | 203.75 | 0.02 | 0.00 | 17.08 | 24.97 | 15.08 | 28.30 | 0.47 |
| | ТТК№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 |
| | ТП1 | Хлеб ржано-пшеничный | 32 | 2.56 | 0.38 | 15.68 | 71.00 | 0.00 | 0.05 | 0.03 | 0.00 | 14.42 | 15.06 | 48.22 | 1.21 |
| | ТП1 | Хлеб пшеничный | 41 | 3.15 | 0.37 | 22.96 | 102.50 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 8.20 | 5.74 | 26.65 | 0.45 |
| | 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 |
| всего (норма- не менее 350г): | | | | 473 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 22.92 | 19.43 | 72.23 | 533.90 | 203.75 | 0.14 | 0.14 | 17.74 | 87.87 | 101.28 | 249.97 | 3.73 |

| 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: 2 // ДЕНЬ: 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 47* | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 19,81 | 52,25 | 16,01 | 33,95 | 0,67 |
| | ТТКС№82 | Плов из курицы 80/170 | 250 | 21,18 | 14,08 | 44,67 | 440,62 | 9,98 | 0,14 | 0,16 | 7,54 | 20,44 | 67,55 | 219,16 | 5,46 |
| | ТП | Хлеб ржано-пшеничный | 27 | 2,16 | 0,32 | 13,23 | 59,94 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 12,17 | 12,71 | 40,69 | 1,02 |
| | ТП | Хлеб пшеничный | 35 | 2,68 | 0,32 | 19,60 | 87,50 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 7,00 | 4,90 | 22,75 | 0,39 |
| | 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 |
| | | 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 350г) | | | | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО ЗАВТРАК | 33,78 | 26,30 | 104,36 | 829,76 | 9,98 | 0,20 | 14,26 | 29,35 | 341,72 | 109,43 | 337,07 | 8,74 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 75* | Икра свекольная | 100 | 2,37 | 0,10 | 22,87 | 185,30 | 30,92 | 0,03 | 4,20 | 5,67 | 59,22 | 60,92 | 30,13 | 1,70 |
| | 66** | Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25 | 275 | 1,78 | 4,95 | 7,90 | 87,50 | 140,25 | 0,05 | 0,05 | 15,78 | 49,25 | 22,13 | 49,00 | 0,83 |
| | 187** | Терфтели 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 |
| | 302* | Каша рассыпчатая 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 |
| | ТП | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,51 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,45 | 28,00 | 125,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 |
| | | 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 менее 800г) | | | | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО ОБЕД | 30,85 | 22,05 | 153,79 | 970,19 | 184,17 | 0,45 | 4,55 | 28,55 | 205,04 | 296,43 | 534,08 | 12,79 |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 144** | Омлет натуральный | 200 | 20,19 | 30,48 | 3,68 | 368,00 | 457,63 | 0,11 | 0,69 | 0,32 | 149,73 | 25,20 | 332,08 | 3,71 |
| | ТП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,60 | 0,24 | 9,80 | 44,40 | 171,61 | 0,04 | 0,26 | 0,12 | 56,15 | 9,45 | 124,53 | 1,39 |
| | ТП | Хлеб пшеничный | 23 | 1,76 | 0,21 | 12,88 | 57,50 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 4,60 | 3,22 | 14,95 | 0,25 |
| | ТТКС№63 | Чай с молоком | 200 | 3,64 | 1,36 | 8,00 | 81,00 | 10,00 | 0,00 | 0,16 | 1,33 | 33,33 | 15,40 | 92,80 | 0,41 |
| | ТП | Пирожки | 34 | 2,05 | 3,40 | 25,16 | 139,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | всего (порция не менее 350г) | | | | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО ПОЛДНИК | 29,24 | 35,68 | 59,52 | 689,94 | 639,24 | 0,15 | 1,12 | 1,77 | 243,82 | 53,27 | 564,36 | 5,76 |

| 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: 2 // ДЕНЬ: 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ГП | Икра кабачковая | 100 | 1,20 | 4,72 | 7,70 | 77,51 | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 7,50 | 40,00 | 15,00 | 37,50 | 0,70 | | | |
| | ТТК№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 | | | |
| | 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 | 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 | | | |
| | ТТК№50 | Чай с шиповником | 180 | 0,72 | 0,18 | 15,03 | 60,03 | 88,20 | 0,01 | 0,05 | 72,00 | 11,00 | 3,00 | 3,00 | 0,50 | | | |
| | | | всего (норма — не менее 530г) | | | 620 | | | | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО ЗАВТРАК | | | 29,08 | 26,17 | 103,10 | 740,74 | 110,30 | 0,22 | 0,23 | 80,12 | 105,69 | 125,66 | 293,81 | 5,37 | |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 45* | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,30 | 3,25 | 6,45 | 60,40 | 203,75 | 0,02 | 0,00 | 17,08 | 24,97 | 15,08 | 28,30 | 0,47 | | | |
| | 78** | Суп картофельный с фасолью | 250 | 5,50 | 5,28 | 16,53 | 147,50 | 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 | 40 | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,51 | | | |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,45 | 28,00 | 125,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | | | |
| | ТТК №195 | Компот из ягод свежемороженых | 180 | 0,27 | 0,08 | 11,10 | 44,17 | 3,02 | 0,01 | 0,01 | 23,70 | 9,03 | 8,40 | 8,00 | 0,35 | | | |
| | Булочка слоеная | 50 | 4,47 | 4,73 | 28,20 | 173,50 | 23,25 | 0,06 | 0,04 | 0,90 | 26,13 | 16,13 | 50,11 | 0,51 | | | | |
| | | | ИТОГО ОБЕД | | | 920 | 40,82 | 37,39 | 145,78 | 1 006,24 | 475,02 | 0,41 | 0,22 | 53,76 | 193,58 | 114,77 | 342,29 | 5,68 |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТТК№61 | Ванилики со стухшим молоком | 200 | 14,53 | 14,65 | 68,45 | 394,00 | 0,00 | 0,23 | 0,21 | 0,19 | 157,72 | 47,92 | 201,63 | 2,09 | | | |
| | 262** | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,36 | | | |
| | | всего (норма- не менее 350г) | | | 400 | | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ПОЛДНИК | | | 14,66 | 14,67 | 83,65 | 456,00 | 0,00 | 0,23 | 0,21 | 3,02 | 171,92 | 50,32 | 206,03 | 2,45 | | |

| 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: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 |
| | | | 173** | Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50 | 100 | 15.94 | 16.31 | 2.59 | 220.00 | 0.00 | 0.06 | 0.13 | 1.90 | 12.25 | 23.02 | 166.06 | 2.43 |
| | | | 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 |
| | | | ГП1 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.60 | 0.24 | 9.80 | 44.40 | 0.00 | 0.09 | 0.02 | 12.11 | 24.65 | 18.50 | 57.73 | 0.67 |
| | | | ГП1 | Хлеб пшеничный | 25 | 1.92 | 0.22 | 14.00 | 62.50 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 5.00 | 3.50 | 16.25 | 0.28 |
| | | | 262** | Чай с лимоном | 200 | 0.13 | 0.02 | 15.20 | 62.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.83 | 14.20 | 2.40 | 4.40 | 0.36 |
| | | | всего (норма — не менее 350г): | | 625 | 24.64 | 27.05 | 73.82 | 628.70 | 29.69 | 0.33 | 0.32 | 42.44 | 132.47 | 98.72 | 384.35 | 6.11 |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 306* | Горошек консервированный | 100 | 2.88 | 2.72 | 5.78 | 59.20 | 14.00 | 0.07 | 0.03 | 9.70 | 23.92 | 20.18 | 61.33 | 0.70 |
| | | | ТТКСм62 | 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 |
| | | | ТТКСм67 | 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 |
| | | | 305* | 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 |
| | | | ГП1 | 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 | 0.31 |
| | | | ГП1 | Хлеб пшеничный | 28 | 2.15 | 0.25 | 15.68 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 5.60 | 3.92 | 18.20 | 0.40 |
| | | | ГП1 | Соус 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 (норма — не менее 800г): | | 929 | 32.22 | 43.19 | 139.00 | 198.04 | 0.37 | 0.26 | 18.19 | 103.57 | 105.61 | 399.72 | 8.68 | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ТТКСм68 | Творожный бутерброд с сыром и помидорами | 50 | 8.95 | 9.60 | 20.89 | 254.00 | 72.90 | 1.60 | 0.40 | 1.08 | 149.20 | 7.60 | 88.20 | 1.70 |
| | | | 266** | Какао 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** | Далеписиы свежие | 122 | 0.49 | 0.37 | 12.57 | 57.34 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 6.10 | 23.18 | 14.64 | 19.52 | 2.81 |
| | | | всего (норма- не менее 350г): | | 372 | 13.52 | 13.51 | 51.04 | 429.34 | 97.30 | 1.69 | 0.60 | 8.76 | 324.60 | 43.58 | 232.28 | 4.98 |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| СЕЗОН:Зима | | ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше | | ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
|---|--|--------------------------------------|-------|----------|----------|-------------------------------|----------------|-----------|-----------|----------|---------|--------|--------|
| | | Пищевая ценность, г | | | Витамины | Минеральные вещества,мг/сут | | | | | | | |
| | | белок | жир | углеводы | | Энергетическая ценность, ккал | А,рет.экв./сут | В1,мг/сут | В2,мг/сут | С,мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор |
| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) 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 (авиационная — 25% от сумочной) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | | 22.50 | 23.00 | 95.75 | 680.00 | 225.00 | 0.35 | 0.40 | 17.50 | 300.00 | 300.00 | 75.00 | 4.50 |
| Итого: авиационная(25% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней | | 27.51 | 25.73 | 104.96 | 752.85 | 141.79 | 0.27 | 1.86 | 24.71 | 193.30 | 114.45 | 370.05 | 6.52 |

| СЕЗОН: Зима | | ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше | | ОБЕД | | | | | | | | | |
|---|---------------------|--------------------------------------|----------|-------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|--|
| | 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 | |
| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) 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 (общ) — 35% от сумочной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | 245,00 | 0,49 | 0,56 | 24,50 | 420,00 | 420,00 | 105,00 | 6,30 | |
| Итого: обед(35% от сумочной потребности потребления пищевых веществ)— среднее значение за 12 дней | 34,50 | 35,64 | 141,70 | 1 023,18 | 201,69 | 0,41 | 4,19 | 36,55 | 219,11 | 148,11 | 447,52 | 8,99 | |

| СЕЗОН: Зима | | ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше | | | ПОЛДНИК | | | | | | | |
|--|---------------------|--------------------------------------|----------|-------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|
| | 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 |
| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) 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 (походник) — 15% от сумочной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | 13,5 | 13,8 | 57,45 | 408 | 135 | 0,21 | 0,24 | 10,5 | 180 | 180 | 45 | 2,7 |
| Итого: походник(15% от сумочной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 12 дней | 13,71 | 16,58 | 58,73 | 431,37 | 134,47 | 0,51 | 2,70 | 19,48 | 207,90 | 39,08 | 189,69 | 3,73 |



СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководителя:

Подпись руководителя:

И.В. ГРИГОРЬЕВА
И.М. Г.К. ЖУКОВА
КРИВЕНКОВСКОЕ

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
И.С. Нагучева



УТВЕРЖДАЮ:

**Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон: Зима 2025)
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 №8, МБОУ СОШ №10, МАОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14
МБОУ СОШ №15, МБОУ ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ ООШ №22
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ №26, МБОУ ООШ №28, МБОУ СОШ №29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ ООШ №38, МБОУ ООШ №39

01.10.25

МО Туапсинский округ