



*МБОУ СОШ № 3
И.И. Я. Вульфганшайн
Туапсе
М.И. Комиссарова*



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Краснодарский департамент питания» А.П. С. Нагучева

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 2024г)
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, 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 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

30.09.2024
МО Туапсинский район

Премия пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Класса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, тиамин/сут	В2, рибофлавин/сут	С, аскорбиновая кислота/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка			
																Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	всего (норма — не менее 500г)	577,5
Обед (35% от суточной потребности)	пшеничных веществ	54-21з	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		
		ТТКС№17	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	37,78	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52		
		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		
		210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01		
		ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
		ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
		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	Вафельное изделие медовое	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Итого обед (норма — не менее 700г)				790	28,07	34,29	149,42	903,97	160,52	0,41	0,33	20,96	146,92	97,36	359,36	7,13
		Полдник (15% от суточной потребности)	пшеничных веществ	ТТКС№8	Горный бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7
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**	Яблоко свежее			100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
Итого полдник (норма — не менее 300г)				350	10,88	13,54	41,28	359,40	97,30	1,68	0,61	7,66	320,42	40,94	228,76	4,48		

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Яйра свекловичная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,4	35,53	36,55	18,08	1,02	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	127	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20	
	303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43	
	ГП	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	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	ГП	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	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,01	0,01	2,00	7,00	4,00	7,00	1,40	
		ИТОГО ЗАВТРАК (норма — не менее 500г):		655	19,12	13,45	95,24	588,90	49,01	0,23	2,70	10,08	101,15	147,95	284,98	8,59

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Обед (35% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
				белок	жир	углевод										
пшеничных венств	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,01	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28	
	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	
	ТТКМ46	Жаркое по-домашнему (свиная) 70/130	200	8,00	16,90	26,82	398,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24	
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	54-7лет	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	2,75	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		ИТОГО ОБЕД (норма — не менее 700г):		810	17,30	23,63	94,80	772,82	144,59	0,41	0,40	70,49	121,01	126,43	455,76	9,65

Ужин (15% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
				белок	жир	углевод									
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161	20	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	ГП	Хлеб пшеничный	28	2,07	0,25	13,75	65,64	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	3,92	18,20	0,31
	ГП	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
	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
	ИТОГО ПОЛДНИК (норма — не менее 300г):		423	9,39	9,04	77,32	428,60	59,00	0,06	0,12	1,01	165,49	40,12	178,34	2,51

Прем пиши	М ренитуръ	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, ретикул	В1, милкут	В2, милкут	С, милкут	Кальций	Магний	Фосфор	Менее			
Завтрак (25% от суточной потребности в питательных веществах)	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78				
				5,17	4,74	19,64	236,70	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47				
				1,63	0,20	10,80	51,58	0,00	0,01	0,00	4,40	3,08	14,30	0,24				
				2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
				2,84	2,41	14,35	45,00	0,04	0,14	1,17	112,20	12,60	81,00	0,13				
				весом (норма — не менее 500г):			546											
				ИТОГО ЗАВТРАК			26,83	33,61	72,71	748,68	0,19	0,90	3,21	404,77	58,33	486,88	3,62	
				Обед (35% от суточной потребности в питательных веществах)	62**	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,5	24	9,00	22,5	0,42
								1,44	3,94	8,74	82	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
								5,15	6,68	4,67	150	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
4,00	5,00	23,94	157,50					0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98			
2,04	0,36	10,08	51,00					0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
3,70	0,45	26,38	117,23					0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,35			
0,27	0,09	7,60	31,80					0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32				
0,40	0,40	9,80	47,00					0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
весом (норма — не менее 700г):			870															
ИТОГО ОБЕД			17,72					19,75	95,63	683,53	0,27	0,29	36,42	120,77	109,52	395,08	6,68	
Полдник (15% от суточной потребности в питательных веществах)	231**	Макаронны отварные с сыром	150	13,2	6,8	29,7	207,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77				
				2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33				
				0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23				
				0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	19,00	12,00	16,00	2,30				
				весом (норма — не менее 300г):			480											
ИТОГО ПОЛДИК			15,89	7,37	64,74	365,04	0,08	0,09	5,07	161,95	28,60	158,30	3,63					

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Плоская ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы	А, ретинол/сут	В1, т/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42				
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	733,20	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06				
	303*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51				
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,02	0,01	0,00	1,51	12,67	40,40	0,40				
	ГП	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				
	ТТК№50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	12,22	3,33	3,33	0,56				
		всего (порция - не менее 500г):	560	20,75	20,04	97,19	642,33	858,00	0,14	0,20	90,19	60,59	81,70	205,15	3,28				
		ИТОГО ЗАВТРАК																	
	Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77			
		72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74			
ТТК№44		Котлеты из куриного филе	90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24				
210**		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01				
ГП		Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	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				
ГП		Сок яблочный 0,2 в прозрачной 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 700г):	780	23,82	20,72	105,97	654,93	150,90	0,34	0,32	32,69	221,23	147,59	354,05	6,83				
		ИТОГО ОБЕД																	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		3*	Буtterброд с сыром 30/5/15	50	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	130,2	9,45	96	0,49			
	266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48				
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24				
		всего (порция - не менее 300г):	350	10,28	12,24	42,21	322,00	95,60	0,13	0,34	2,48	307,53	41,46	282,84	1,21				
		ИТОГО ПОЛДНИК																	

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности в энергии)	ПП	Яйра набухшая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	0,04	4,5	24	9,00	22,5	0,42
	184**	Копченые 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
	207**	Макаронные отпарные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	ПП	Хлеб 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
	ПП	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
	261**	Чай с сахаром	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			570	21,88	29,32	73,19	637,16	56,81	0,26	0,19	5,13	68,09	63,83	247,21	6,06

Обед (35% от суточной потребности в энергии)	47*	Салат из капустной кочерыжки	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4	
	78**	Суп картофельный с горохом	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	
	ПП	Плов из говядины 70/130	200	23,13	19,20	39,60	448,00	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81	
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13	
	ПП	Вагон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
	54-13эк	Наливное из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	0,04	72,00	9,90	2,70	0,48	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого обед			870	36,11	29,10	122,98	931,32	447,40	0,40	0,29	90,35	119,88	103,57	361,97	7,18

ПОЛДНИК (19% от суточной потребности в энергии)	ПП	Блинчики со ступеным маслом 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	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
	Итого полдник			350	14,90	13,35	51,02	362,05	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал				Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
							В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	А, ретинол/сут					
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6															
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	ПП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
			150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
			20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36
			180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
			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 300г/д)	575												
			ИТОГО ЗАВТРАК												
Обед (35% от суточной потребности в пище)	ПП	Хлеб пшеничный	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,4	35,53	36,55	18,08	1,02
			225	4,42	6,90	37,78	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
			90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20
			150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
			36	2,45	0,43	12,10	61,49	0,00	0,05	0,04	0,00	16,22	16,94	54,25	1,35
			40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
			180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
			200	5,40	5,00	21,60	155,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
			30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
					всего (норма — не менее 700г/д)	1011									
			ИТОГО ОБЕД												
Полдник (15% от суточной потребности в пище)	ПП	Печенье «Субботина»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
			50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7
			200	0,13	0,02	13,60	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
			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
		всего (норма — не менее 300г/д)	350												
			ИТОГО ПОЛДИК												
			6,93	9,92	37,80	303,40	73,90	1,63	0,42	8,91	182,40	22,00	108,60	4,36	

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	ккал					В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
							всего	на 100 г	на 100 г	на 100 г	на 100 г										
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	ккал					В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
							всего	на 100 г	на 100 г	на 100 г	на 100 г										
				ПП	Медь какао-шоколад	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,12				
				ПП	Колбасы из куриного филе	90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24				
				207**	Макаронные изделия с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11			
				ПП	Хлеб ржаного-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,41	30,14	0,75				
				ПП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33				
				ПП	Сок из аскорбината	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26				
						всего (порция — не менее 500г):	530	20,32	13,26	86,60	502,16	18,41	0,17	8,66	82,87	108,53	251,51	5,11			
		ИТОГО ЗАВТРАК																			
Обед (35% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	ккал					В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
							всего	на 100 г	на 100 г	на 100 г	на 100 г										
				54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19				
				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			
				ПП	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19			
				303*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51			
				ПП	Хлеб ржаного-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00				
				ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	8,00	5,60	26,00	0,44				
				241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61				
		всего (порция — не менее 700г):	760	22,87	22,65	129,29	812,83	263,72	0,14	12,05	112,46	88,74	321,83	4,92							
		ИТОГО ОБЕД																			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	ккал					В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
							всего	на 100 г	на 100 г	на 100 г	на 100 г										
				144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78			
				ПП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39				
54-7ш	Компот из крапчатой смородины	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36								
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2,75	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32								
		всего (порция — не менее 300г):	485	18,43	23,68	38,19	440,39	349,03	0,10	0,56	45,84	137,46	40,06	287,22	3,84						
		ИТОГО ПОЛДНИК																			

Прези пини	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут							
				белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
																белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	48,24	0,25	0,20	0,62	166,80	75,60	279,60	2,22				
	ТТК №60	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	8,80	15,93	19,83	242	51,15	0,06	0,3	0,293	224,00	32,00	291	0,86				
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22				
	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**	Йогурт свежий	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)	595																
		ИТОГО ЗАВТРАК	17,27	22,04	73,17	501,49	117,39	0,38	0,68	12,09	524,00	132,00	675,60	5,63					
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,03	16,98	0,28				
	108*	Суп картофельный с кашками 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 №37	Мясо тушеное (говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	11,33	251,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43				
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13				
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
	ГП	Соус п. несоленые	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				
	ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00				
			всего (норма - не менее 700г)	960															
			ИТОГО ОБЕД	36,05	38,72	109,33	850,87	158,29	0,26	14,41	20,45	324,26	135,27	285,32	7,48				
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	1*	Буурбурд 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				
	ТТК №63	Чай с молоком	200	3,04	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41				
	231**	Апельсин свежий	100	0,40	0,30	10,30	47,00	9,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30				
			всего (норма - не менее 300г)	387,5															
		ИТОГО ПОЛДИК	7,12	13,44	32,56	306,97	55,80	0,11	0,20	6,33	93,40	31,27	129,50	3,04					

Прем. пинн.	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал					Витаминны					Минеральные вещества, мг/сут				
			Белок	Жиры	Углеводы	Вит/сут	Вит/сут	Вит/сут	А, рети/сут	Вит/сут	Вит/сут	Сахар/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо							
Завтрак (25% от потребности)	54-13з	Салат из овощей	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,08	0,02	2,28	20,00	11,25	21,75	0,70									
	ТТК/М45	Плов из курицы 70/130	12,40	9,36	33,45	352,50	45,00	0,12	0,05	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97									
	ГП	Хлеб ржаное-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75									
	ГП	Хлеб пшеничный	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33									
	261**	Чай с сахаром	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23									
		всего (порция — не менее 300г):	570																				
		ИТОГО ЗАВТРАК	16,88	13,77	70,61	542,16	45,68	0,16	0,17	2,83	88,09	69,76	259,82	3,98									
	Обед (35% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42								
		66**	Шниц из свежей капусты с парфоялом (с курицей) 200/225	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66								
		ТТК/М48	Азу (говядина) 50/150	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20								
ГП		Хлеб ржаное-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13									
ГП		Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44									
287**		Ватрушка с творогом	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90									
236**		Компот из свежих плодов (яблоки)	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85									
		по норме/норма — не менее 700г):	810																				
		ИТОГО ОБЕД	35,31	25,63	123,96	849,40	254,60	0,23	0,27	24,29	189,03	86,75	301,37	4,59									
ПОЛДНИК (15% потребности)		ГП	Печенье «Кубаночка»	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02								
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20									
	231**	Яблоки свежие	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 300г):	330																				
	ИТОГО ПОЛДНИК	8,30	9,40	52,40	330,00	40,00	0,13	0,36	11,40	270,50	47,00	236,00	3,42										

Приним пища	№ 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	Калий	
																сут
Завтрак (25% от суточной потребности питания)	11**	Сыр порцинг	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02		
	182	Каша из злаков молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36	
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,41	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	24,60	117,90	0,00	0,05	0,00	0,00	8,55	3,90	0,00	0,54	
	262***	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36		
	ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	Итого (норма — не менее 500г):			675	16,66	23,60	85,02	609,66	0,10	14,10	4,61	409,44	44,12	180,70	3,18	
	Обед (35% от суточной потребности питания)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4	
		72**	Рисовый суп с курицей	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
184**		Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24		
207**		Макаронные изделия с маслом*	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
ГП		Хлеб ржаной-пшеничный	31	2,11	0,37	10,42	52,95	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16	
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	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**		Яблочное пюре	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	
Итого (норма — не менее 700г):			857	28,65	36,42	108,08	824,15	178,80	0,43	0,39	30,16	225,24	110,70	397,03	9,42	
Полдник (15% от суточной потребности питания)		ГП	Блинчики со ступеным молоком 130/20	150	9,10	8,35	43,02	262,05	0,00	0,17	0,16	118,29	35,94	151,22	1,57	
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,02	9,60	6,72	31,20	0,53		
	54-131*	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	15,20	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
	Итого (норма — не менее 300г):			475	13,45	11,67	77,59	447,87	98,00	0,18	0,22	80,14	45,66	185,42	2,63	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

Питательная ценность, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рт/сут	В1, рт/сут	В2, рт/сут	С, рт/сут	Кальций	Литий	Фосфор	Железо
77	79	335	535	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
19,25	19,75	83,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
19,81	20,44	83,81	83,81	594,34	166,86	0,22	3,36	15,23	237,87	84,49	317,44	4,73

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

Питательная ценность, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рт/сут	В1, рт/сут	В2, рт/сут	С, рт/сут	Кальций	Литий	Фосфор	Железо
77	79	335	535	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
26,95	27,65	117,25	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
27,69	28,07	120,47	120,47	829,06	201,88	0,33	2,00	36,75	197,13	116,62	377,11	7,09

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

Питательная ценность, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рт/сут	В1, рт/сут	В2, рт/сут	С, рт/сут	Кальций	Литий	Фосфор	Железо
77	79	335	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
11,55	11,85	50,25	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
11,56	12,38	51,51	51,51	366,59	94,13	0,44	0,34	17,04	219,63	40,10	210,62	3,09