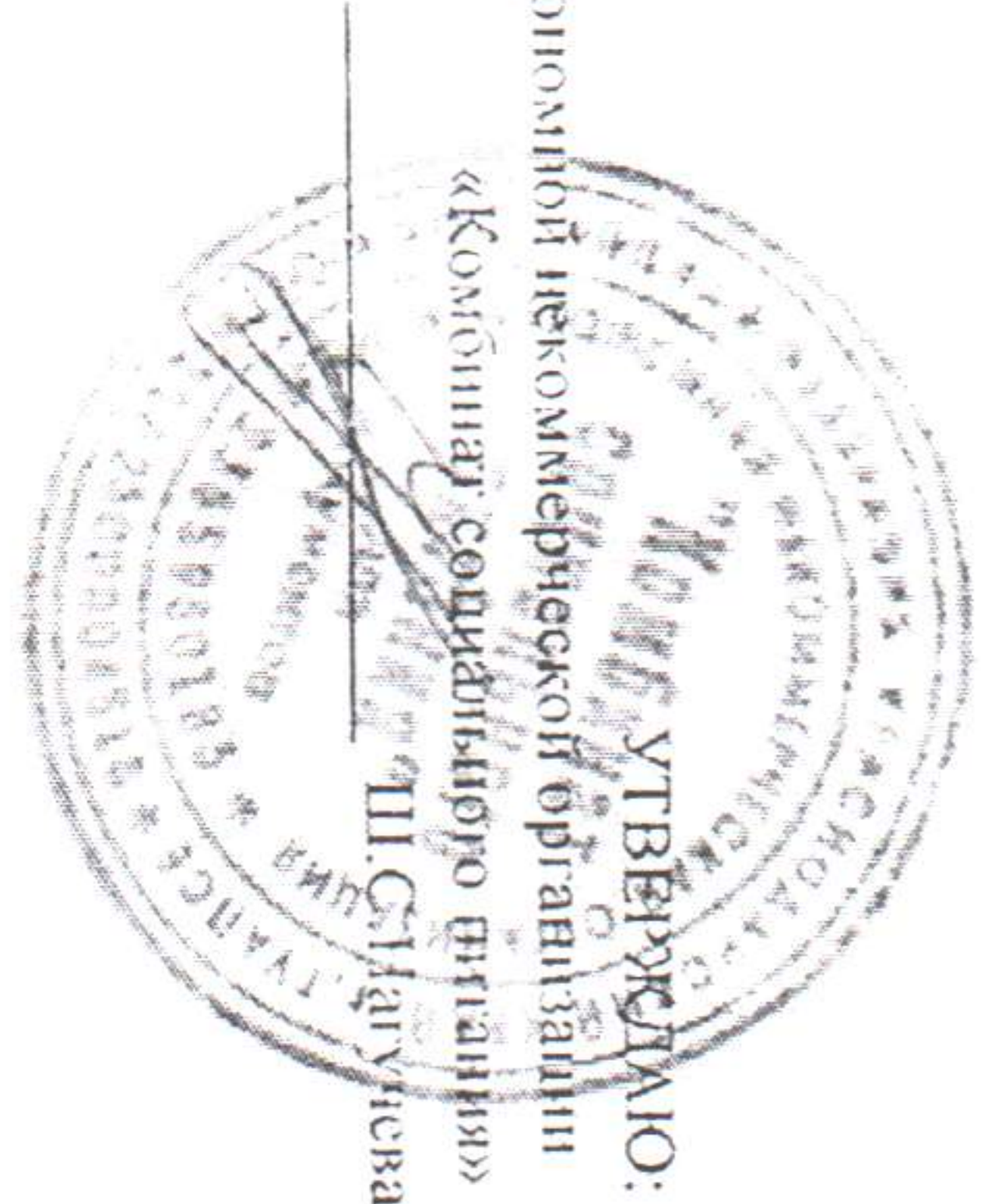




СОШ № 3 им. А. Верещагина
И.И. Иванова

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации



Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон: Весна 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

24.02.25

МО Туапсинский район

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, 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	0,00	0,00
	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
	ТТКС№61	Блинчики со стуженым 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): 562,5													
ИТОГО ЗАВТРАК			22,05	23,74	115,79	686,05	0,00	0,26	0,21	0,22	174,36	53,22	204,43	2,68	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73
	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
	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
	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 ржанно-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	47	3,60	0,42	26,32	117,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,40	6,58	30,55	0,52
	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
		всего(норма - не менее 800г): 922													
ИТОГО ОБЕД			30,88	45,09	127,42	1041,09	297,77	0,51	0,40	31,85	163,90	121,83	431,15	8,81	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТКС№68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	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	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		всего (норма — не менее 350г): 350													
ИТОГО ПОЛДНИК			10,88	13,54	43,22	419,00	97,30	1,69	0,60	12,66	317,42	37,94	223,76	4,38	

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)	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,00	2,33	66,00	0,00	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
	303*	Каши вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ГП	Сок в ассортименте	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
		весов (порция — не менее 550г): 650													
ИТОГО ЗАВТРАК				21,34	20,96	92,15	590,20	12,50	0,25	0,19	10,43	91,38	91,28	320,98	6,05
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	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 №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
	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 №70	Компот из красной смородины	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**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,00	11,00	2,20	
		весов (порция — не менее 800г): 970													
ИТОГО ОБЕД				30,53	53,15	145,46	1135,75	23,80	0,42	0,52	93,46	176,03	156,00	575,37	11,72
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №71	Макаронные отварные с сыром	180	17,60	9,07	42,33	334,00	44,93	0,07	0,07	0,05	168,00	14,67	133,33	1,03
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,48	0,37	15,19	68,82	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,17
	ГП	Хлеб пшеничный	42	3,22	0,38	21,00	105,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21
			весов (порция — не менее 350г): 433												
	ИТОГО ПОЛДНИК				23,36	10,00	87,53	543,82	44,93	0,12	0,13	0,08	200,22	36,40	209,87

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: 3																	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70		
	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		
	ТТ1	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		
	ТТ1	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 350г):			650														
ИТОГО ЗАВТРАК			22,80	21,16	116,37	843,70	81,98	0,32	4,44	30,59	164,19	142,96	371,86	5,55			
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83		
	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 №73	Гуляш из говядины 50/50	100	7,15	7,78	4,67	150,00	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	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		
	ТТ1	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		
	ТТ1	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		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	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		
	ТТ1	Вафли «золотые море»	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		
	всего (норма — не менее 800г):			915													
	ИТОГО ОБЕД			23,95	26,14	133,34	886,90	249,67	0,34	0,31	52,56	131,15	133,88	447,50	7,91		
	всего (норма- не менее 350г):			350	3,98	4,48	52,76	228,40	0,00	0,07	0,03	16,00	47,70	28,80	72,20	5,06	
	ИТОГО ПОЛДНИК			3,98	4,48	52,76	228,40	0,00	0,07	0,03	16,00	47,70	28,80	72,20	5,06		

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)	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**	Навароны 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
	ТП	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
	ТП	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	10,95	1,40	2,80	0,23
	всего (норма — не менее 550г):			550											
ИТОГО ЗАВТРАК			24,86	28,04	92,80	706,20	64,75	0,30	0,18	0,70	54,26	67,39	262,37	6,73	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	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
	ТТКС№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
	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
	ТТКС№78	Напиток из пшеницы с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	0,04	72,00	9,90	2,70	0,48
всего (норма — не менее 800г):			870												
ИТОГО ОБЕД			41,69	33,00	132,01	993,00	234,10	0,45	0,38	84,97	121,86	131,72	492,57	8,59	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТКС№76	Ванилики 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 200г 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 (норма — 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: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	4,76	85,70	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18
	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	10,95	1,40	2,80	0,23
	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	Вафли «золотые мор»	30	3,60	0,60	29,10	111,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего (норма — не менее 550г):	780												
ИТОГО ЗАВТРАК				25,10	21,69	124,45	773,99	13,00	0,30	0,21	32,95	148,80	98,67	325,01	7,18
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	36**	Салат из свежих с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
	66**	Ци 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
	207**	Макароны отварные с мясом	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
	ТТК №37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	3,45	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
	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	1,31
	ГП	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
	ТТК №70	Компот из красной смородины	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36
		всего(норма — не менее 800г):	938												
ИТОГО ОБЕД				35,81	41,69	118,65	977,39	259,44	0,28	0,33	47,45	265,22	126,87	357,28	8,21
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	143**	Ябло 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
	11**	Сыр порцими	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,64	0,40	16,17	73,26	0,00	0,06	0,03	0,00	14,87	15,53	49,73	1,24
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	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	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 350г):	418												
ИТОГО ПОЛДНИК				14,22	9,60	60,09	371,08	237,00	0,13	0,34	85,11	204,87	44,98	240,23	5,56

Прием пищи	№ рецептуры ^А	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: 6

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
11**	Сыр порционные	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,90	0,00	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	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01	
182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	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	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	16,89	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,78	14,20	2,40	4,40	0,40	
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
всего (порция — не менее 350г):				595												
ИТОГО ЗАВТРАК				11,41	12,91	101,89	555,92	72,25	0,11	0,14	12,85	147,09	56,15	204,53	4,76	

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	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	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
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	20,93	143,76	3,60	
207**	Макаронные отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	23,34	44,60	1,33	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,04	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	0,03	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	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94	
всего (порция — не менее 800г):				920												
ИТОГО ОБЕД				33,21	38,20	145,40	1 052,41	186,27	0,57	0,35	14,90	146,67	127,82	411,14	10,68	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ТТК№68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70		
264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14		
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	20,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
всего (порция — не менее 350г):				350												
ИТОГО ПОЛДНИК				9,96	12,58	42,08	351,00	112,90	1,67	0,58	7,38	293,98	33,60	194,20	4,14	

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 порridge	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
	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 №280	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
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	0.00	0.03	0.02	0.00	9.01	9.41	30.14	0.75
	ГП1	Хлеб пшеничный	33	2.53	0.30	18.48	82.50	0.00	0.00	0.02	0.00	6.60	4.62	21.45	0.36
	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):			553												
ИТОГО ЗАВТРАК				36.61	30.80	81.27	675.90	138.38	0.18	0.62	11.63	546.82	79.29	569.29	4.64
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47**	Салат из квашеной капусты	100	1.70	5.00	4.76	85.70	0.00	0.02	0.03	19.81	52.54	16.01	33.95	0.67
	108**	Суп картофельный с клецками	250	3.56	4.59	18.79	143.75	21.05	0.10	0.08	5.75	33.40	25.35	72.23	1.18
	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
	303**	Каша вязкая гречневая	180	5.49	6.00	24.62	174.60	0.00	0.13	0.02	0.00	10.13	35.88	102.56	1.18
	ГП1	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
	ГП1	Хлеб пшеничный	50	3.83	0.45	28.50	123.00	0.00	0.00	0.03	0.00	10.00	7.00	32.50	0.55
	ГП1	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
всего (норма — не менее 800г):			900												
ИТОГО ОБЕД				32.97	21.12	116.71	758.25	37.72	0.38	0.26	29.17	155.29	125.94	411.18	7.15
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	143**	Яйцо отварное	40	4.80	4.00	0.30	56.60	100.00	0.03	0.18	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00
	1**	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4.35	13.51	27.50	250.24	73.60	0.06	0.40	0.00	15.46	7.73	41.40	0.65
	262**	Чай с лимоном	180	0.12	0.01	15.20	55.80	0.00	0.00	0.00	2.50	12.78	2.16	3.96	0.36
	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
всего (норма — не менее 350г):			400												
ИТОГО ПОЛДНИК				9.67	17.82	53.30	409.64	173.60	0.12	0.60	7.50	69.24	26.89	138.36	4.31

Сезон: Весна		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	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) 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 (индивидуально) 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 поступит (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	24,42	23,36	103,41	705,62	99,39	0,25	1,02	18,84	178,97	95,16	349,43	6,31

Сезон: Весна		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 (суммарно) 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 (индив.) — 35% от суточной 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 суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 12 дней	31,96	34,98	135,01	979,18	201,22	0,41	0,36	45,99	164,05	134,87	440,21	8,65

Сезон: Весна	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 (суммарно) 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 (индивидуально — 15% от суточной 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 поступит (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	14,85	14,30	63,75	456,30	118,33	0,40	1,51	22,73	220,96	40,17	212,51	3,95