

Утверждено
директором
МОУ СОШ № 3
г. Туапсинского
района
А.М. Пашенко



Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон:осень 2024г)
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет,ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед,полдник)

Общественное учреждение: МОУ лицей №1, МОУ СОШ № 2, МОУ СОШ № 3, МОУ СОШ № 4, МОУ СОШ № 5, МОУ СОШ № 6
МОУ СОШ № 7, МОУ СОШ № 8, МОУ СОШ № 9, МОУ СОШ № 10, МОУ СОШ № 11, МОУ СОШ № 12, МОУ СОШ № 13,
МОУ СОШ № 14, МОУ СОШ № 15, МОУ СОШ № 16, МОУ СОШ № 17, МОУ СОШ № 18, МОУ СОШ № 19, МОУ СОШ № 20, МОУ СОШ № 21,
МОУ СОШ № 22, МОУ СОШ № 23, МОУ СОШ № 24, МОУ СОШ № 25, МОУ СОШ № 26, МОУ СОШ № 27, МОУ СОШ № 28, МОУ СОШ № 29,
МОУ СОШ № 30, МОУ СОШ № 31, МОУ СОШ № 32, МОУ СОШ № 33, МОУ СОШ № 34, МОУ СОШ № 35, МОУ СОШ № 36, МОУ СОШ № 37, МОУ СОШ № 38, МОУ СОШ № 39

24.07.2024
МО Туапсинский район

Примечание	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г/100 г			Минеральные вещества, мг/100 г									
				Белок	жир	Углеводы	А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка		
Овощи (35% от суточной потребности)	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	0,02	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44	
	ТТК №47	Суп-пюре с курицей 200/25	225	4,42	6,90	37,78	135,09	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52	0,52	
	184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	0,54	
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	0,21	
	ГП	Хлеб расано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	0,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	25,04	119,57	0,00	0,03	0,00	10,20	7,14	33,15	0,55	0,55	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	0,68	
	ГП	Вареное картофельное	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	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	2,20	2,20	
			Итого обед	921	28,73	38,24	162,45	1000,66	0,45	0,36	34,84	157,77	112,47	379,20	9,76	9,76
Полдник (15% от суточной потребности)	ТТК №58	Торт с творогом и шоколадом	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	1,7
	266**	Чай 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	0,48
	231**	Настояние	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	0,60
		Итого полдник	350	11,38	13,24	40,98	357,40	97,30	1,70	0,66	12,66	321,22	44,94	246,76	2,78	2,78

Прим. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углевод	А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2														
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	0,28
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 4/5/45	90	7,77	7,42	7,29	127	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	84,26	1,20
	303*	Капша из мяса гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	108,75	2,43
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	26,00	0,44
	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	14,00	1,40
	231**	Настоящие	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	34,00	0,60
	ИТОГО ЗАВТРАК всего (норма — не менее 500г):		660	19,34	15,08	89,48	523,42	152,70	0,25	0,48	25,83	133,15	314,13	7,10

Обед (35% от суточной потребности в пище)														
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6
	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
	ТТХЖ-6	Жаркое по-домашнему (свинина) 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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21
	ГП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	25,04	119,57	0,00	0,00	0,03	0,00	10,20	7,14	33,15
	54-7м	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
	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
	ИТОГО ОБЕД всего (норма — не менее 700г):		821	17,99	21,90	97,15	775,57	99,39	0,43	0,42	70,74	116,63	130,92	461,53

Ужин (30% от суточной потребности в пище)														
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	182	Капша из мяса молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,36	28,97	161	20	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60
	11**	Сыр по-домашнему	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14
	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
	ИТОГО УЖИН всего (норма — не менее 300г):		395	8,78	8,95	71,08	398,49	59,00	0,06	0,11	0,92	162,47	38,49	172,70

Примечание	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут														
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо												
Завтрак (25% от суточной потребности)	НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3	Итого завтрак	544	Итого завтрак			743,99	387,35	0,19	0,89	3,21	404,37	58,05	485,58	3,60												
				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	
				Хлопья кукурузные с молоком 140/20	160	5,17										4,74	18,64	236,70	26,13	0,07	0,07	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47	
				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	
				Приним.	34	2,05										3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				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	
				Итого завтрак												26,68	33,59	70,73	743,99	387,35	0,19	0,89	3,21	404,37	58,05	485,58	3,60
				Салат из свежих огурцов	60	0,45										3,6	1,4	40,00			0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34
				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	
				ТТКСМ641	100	5,15										6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
Обед (35% от суточной потребности)	Итого обед	Итого обед	970	Итого обед			749,53	149,33	0,27	14,27	36,73	350,17	115,42	414,33	7,60												
				Жидкая пшеничная каша	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	
				Хлеб ржано-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	
				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	
				Компот из черной 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	
				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 обед												23,05	26,52	90,38	749,53	149,33	0,27	14,27	36,73	350,17	115,42	414,33	7,60
				Салат из свежих огурцов	60	0,45										3,6	1,4	40,00			0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34
				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	
				ТТКСМ641	100	5,15										6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
Полдник (15% от суточной потребности)	Итого полдник	Итого полдник	460	Итого полдник			361,04	33,70	0,08	0,09	5,07	160,86	28,46	138,02	3,61												
				Макаронные отварные с сыром	150	13,2										6,8	29,7	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77	
				Хлеб пшеничный	30	2,22										0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
				Чай с сахаром	180	0,06										0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,01	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	
				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	
				Итого полдник												15,88	7,55	63,74	361,04	33,70	0,08	0,09	5,07	160,86	28,46	138,02	3,61
				Макаронные отварные с сыром	150	13,2										6,8	29,7	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77	
				Хлеб пшеничный	30	2,22										0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
				Чай с сахаром	180	0,06										0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,01	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	
				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	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность*, г			Витамины						Минеральные вещества, мг/сут							
				белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал						А, ретинол экв./сут.	В1, тиамин экв./сут.	В2, пантот. экв./сут.	С, аскорб. экв./сут.	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50					
	ТТКС-59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66					
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75					
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33					
	ТТКС-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					
		ИТОГО ЗАВТРАК	540	19,38	22,72	89,85	629,98	128,20	0,10	0,14	84,00	49,70	56,33	154,84	2,74					
всего(норма - не менее 500г);																				
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**	Расходник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74					
	ТТКС-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 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	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 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	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20					
		ИТОГО ОБЕД	880	24,22	21,12	113,77	701,93	150,90	0,37	0,34	42,69	237,23	156,59	365,05	9,03					
	всего(норма - не менее 700г);																			
полдник (15% от суточной потребности)	3*	Бутерброд с сыром 30г/50г/15	50	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49					
	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**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	12,20	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60					
		ИТОГО ПОЛДНИК	350	10,78	11,94	41,91	320,00	95,60	0,14	0,33	11,69	311,42	46,79	254,56	1,57					
всего (норма - не менее 300г);																				

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4														
----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность*, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, ретинол экв./сут	B1, тиамина экв./сут	B2, пантот. экв./сут	C, аскорб. экв./сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50			
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66			
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75			
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
	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			
		ИТОГО ЗАВТРАК	540	19,38	22,72	89,85	629,98	128,20	0,10	0,14	84,00	49,70	56,33	154,84	2,74			
			весовая норма - не менее 500г;															
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**	Расходники 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 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	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	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	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20				
	ИТОГО ОБЕД	880	24,22	21,12	113,77	701,93	150,90	0,37	0,34	42,69	237,23	156,59	365,05	9,03				
			весовая норма - не менее 700г;															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	3*	Бутерброд с сыром 30г/50г/15	50	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49			
	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**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	12,20	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60			
		ИТОГО ПОЛДНИК	350	10,78	11,94	41,91	320,00	95,60	0,14	0,33	11,69	311,42	46,79	254,56	1,57			
			весовая норма - не менее 300г;															

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30		
	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		
	207**	Макароны отварные 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		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	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		
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
	всего (норма - не менее 500г):		630	21,98	26,95	79,99	644,00	62,80	0,30	0,18	13,57	70,29	72,23	247,71	8,14		
	ИТОГО ЗАВТРАК																
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54	
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		
179**		Плов из говядины 70/130	200	23,13	19,20	28,24	359,00	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81		
ГП		Хлеб ржано-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		Батон пшеничный	50	5,50	2,18	38,50	196,50	0,00	0,08	0,00	0,00	14,25	9,75	0,00	0,90		
54-13хч		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		
всего (норма - не менее 700г):		740	36,33	26,28	107,52	802,92	537,00	0,43	0,30	96,96	100,70	110,21	357,49	7,55			
ИТОГО ОБЕД																	
Подшпик (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ГПКС601	Вяленники со стухшим молоком 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 лит 200гх 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 300г):		350														
ИТОГО ПОЛДНИК			14,90	13,35	51,02	362,05	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77			

Пример пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций</					

Прем пития	№ рецептуры*	Наименование блюда	Месяц приготовления, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углевода		А, рет. дж/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	пшеничных непекарных	Игра кабачков	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	0,42
		ТТК №44	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	1,24
		207**	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	1,11
		ГП	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	0,75
		ГП	27	2,00	0,24	14,24	63,30	0,00	0,00	0,01	0,00	5,40	3,78	17,55	0,30	0,30
		ГП	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	1,40
		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	547													
		всего (норма — не менее 500г);		20,20	13,23	87,49	499,50	18,41	0,17	0,15	9,06	83,67	108,91	250,96	5,22	5,22
		ИТОГО ЗАВТРАК														
		Итого														
Обед (35% от суточной потребности)	пшеничных непекарных	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	0,30
		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	0,98
		Мясо тушеное (говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	11,33	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43	2,43
		303*	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	2,43
		ГП	30	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13	1,13
		ГП	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	0,44
		Хлеб ржано-пшеничный	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	0,68
		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	1,00
		всего (норма — не менее 700г);	980	34,04	37,20	114,32	882,19	215,36	3,30	14,32	16,10	364,67	168,52	449,14	9,39	9,39
		Итого														
Полдник (15% от суточной потребности)	пшеничных непекарных	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	2,78
		ГП	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	0,39
		54-7-хл	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	0,32
		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	2,20
		всего (норма — не менее 300г);	465	18,40	23,67	37,35	436,86	345,97	0,12	0,57	31,84	143,90	40,50	290,11	5,69	5,69
		Итого														

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

8

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ:8																
Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность*, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Зантрак (25% от пищевой ценности)	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**	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 300г)		595			73,17	501,49	117,39	0,38	0,68	12,09	524,00	132,00	675,60	5,63
ИТОГО ЗАВТРАК																
Обла (35% от пищевой ценности)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	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	
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66	
	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	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	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
	ГП	Вафли «золотисте мед»	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 700г):		775			131,68	809,07	139,09	0,19	0,37	19,35	88,87	85,50	241,67	4,70
	ИТОГО ОБЕД															
ПОЛДИН (15% от суточной потребности пищевой ценности)	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 *	Бульборд 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	180	2,74	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	60,00	13,86	83,52	0,37	
	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 300г):		337,5			37,76	298,87	45,80	0,10	0,19	6,20	86,73	29,73	120,22	3,00
ИТОГО ПОЛДИН																

Пример питания	№ 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	
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Яйра свкохлая	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	
	ТТК36-45	Полн из курицы 70/130	200	12,40	9,36	33,45	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	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 500г):	510													
		ИТОГО ЗАВТРАК		17,47	10,13	80,21	607,68	63,56	0,10	2,68	3,95	103,62	95,06	256,15	4,30	
Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54	
	60**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 200/25	225	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66	
	ТТК36-48	Азу (томатный) 50/150	200	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 ржано-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	
	287**	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90	
	54-7хн	Компот из черной 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	
		всего (норма — не менее 700г):	810													
		ИТОГО ОБЕД		34,37	24,07	105,28	755,28	328,75	0,23	0,26	49,76	178,92	89,72	283,51	4,19	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	Печенье «Кубаночко»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02	
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
	231**	Яблока 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 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	

10

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, кДж/сут	А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
Завтрак (25% от суточной потребности)	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
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02
	182	Каши вязкая молочная 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 ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	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	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	1,4	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	всего (норма — не менее 500кДж)														
	ИТОГО ЗАВТРАК			16,66	23,60	85,50	608,70	99,00	0,10	1,40	4,61	409,44	44,12	180,70	3,18
Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
	72**	Рассолинки ленинградский	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	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	207**	Макаронные отварные 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
	ГП	Хлеб ржано-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
	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**	Апельсиновый сок	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 700кДж)														
	ИТОГО ОБЕД			28,10	36,14	107,06	817,78	178,81	0,42	0,40	17,77	220,36	112,62	402,64	9,50
Полдник (15% от суточной потребности)	ГП	Блинчики со ступенчатым молоком 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
	ГП	Йогурт 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53
	54-13х	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48
	всего (норма — не менее 300кДж)														
ИТОГО ПОЛДНИК			455	13,39	11,65	76,07	441,35	88,20	0,18	0,21	72,14	137,79	45,16	183,12	2,58

11

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ЗАВТРАК															
	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	жир	Угле	волок		А, ретинол/сут	В1, тиамин/сут	В2, рибофлавин/сут	С, аскорбиновая кислота/сут	Кальций/сут	Латин	Росфо	Железо		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335		2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак) — 25% от суммарной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75		587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3		
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	19,81	20,44	84,08		593,03	107	0,22	3,38	17,09	237,94	83,85	315,4	4,79		

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	жир	углевод	А, ретинол/сут		В1, тиамин/сут	В2, рибофлавин/сут	С, аскорбиновая кислота/сут	Кальций/сут	Латин	Росфо	Железо		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от суммарной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2		
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	28,34	28,97	118,31	822,51	221	0,65	3,16	42	218,28	121	389	7,8		

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Полдник				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Пищевая ценность, г		жир	углевод		А, ретинол/сут	В1, тиамин/сут	В2, рибофлавин/сут	С, аскорбиновая кислота/сут	Кальций/сут	Латин	Росфо	Железо
к	белок	г			г								
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77		79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник) — 15% от суммарной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,55		11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,56		12,10	50,57	360,33	91,85	0,44	0,34	16,20	213,44	40,70	208	3,11