



Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон:Осень 2025г)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше
в ГКОУ школе № 9 г. Туапсе
(завтрак, обед)

15.08.2025
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		А, рети. 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	3.50	3.12	16.25	107.50	28.75	0.04	0.16	2.00	136.25	16.25	106.25	0.13
	11**	Сыр порциями	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
	ТТК№61	Блинчики со сгущенным 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	15.40	52.00	0.00	0.03	0.00	0.00	4.00	2.00	13.00	0.22
	261**	Чай с сахаром	200	0.07	0.20	9.99	40.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.94	1.40	2.80	0.23
всего (норма — не менее 550г):			560												
ИТОГО ЗАВТРАК				23.78	23.27	110.09	647.50	67.75	0.31	0.42	2.33	440.91	72.82	398.68	2.82
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
	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
	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	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
	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
	231**	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0	0.02	0.02	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30
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	
всего(норма -не менее 800г):			1245												
ИТОГО ОБЕД				34.58	37.06	163.86	1 079.46	255.10	0.42	0.40	41.06	195.83	174.75	446.64	10.66

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А,рети.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности 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
	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
	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	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	24.40	0.06	0.18	1.58	152.22	124.56	21.34	0.48
231**	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0	0.04	0.05	10.00	8.00	42.00	28.00	0.60	
всего (норма — не менее 550г):			750												
ИТОГО ЗАВТРАК				30.41	14.62	124.52	735.74	74.85	0.26	0.38	16.49	220.23	238.76	320.33	4.58
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 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№83	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	28.00	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):			1100												
ИТОГО ОБЕД				42.19	37.05	143.08	1153.10	347.33	0.46	14.29	27.34	384.65	145.44	451.30	9.82

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,рети.экв/с ут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	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
	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	180	0.12	0.01	13.68	55.80	0.00	0.00	0.00	2.50	12.78	2.16	3.96	0.36
		всего (норма — не менее 550г):		630											
ИТОГО ЗАВТРАК				22.79	21.24	114.85	837.50	81.98	0.31	4.45	30.27	162.77	142.72	371.41	5.55
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	22	0	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9
	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	Чахохбили 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	200	0.30	0.10	24.78	109.44	3.06	0.01	0.01	24.00	9.56	8.11	8.56	0.36
	231**	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	0.03	0.02	10.00	16.00	11.00	9.00	2.20
всего (норма — не менее 800г):			1020												
ИТОГО ОБЕД				27.37	22.67	129.15	837.34	208.81	0.40	0.31	64.27	170.35	142.05	387.03	8.94

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)															
	22**	Салат из сырых овощей (капуста , помидоры, огурцы)	100	1.09	6.04	3.77	73.00	0.00	0.03	0.04	13.21	25.42	18.83	35.62	0.66
	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
	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
	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
			630												
ИТОГО ЗАВТРАК			26.60	34.06	101.59	799.23	152.95	0.34	0.27	85.88	79.73	87.82	298.19	7.66	
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
	108*	Суп картофельный с клёцками	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
	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 свежемороженох	200	0.30	0.09	12.33	49.13	3.06	0.01	0.01	26.33	10.03	8.89	9.33	0.39
		всего(норма -не менее 800г):	890												
ИТОГО ОБЕД			39.51	34.22	130.12	979.68	68.51	0.24	0.35	39.22	112.71	127.68	483.33	7.64	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,ретиэкв/с	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	22	0	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9
	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
	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	Батон пшеничный	30	3.30	1.31	23.10	78.00	0.00	0.04	0.00	0.00	6.00	3.00	19.50	0.33
	ГП	Пряники	38	2.52	4.14	30.99	171.30	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	11.00	9.00	2.20
		всего(норма -не менее 550г):		678											
ИТОГО ЗАВТРАК				32.75	39.30	100.42	797.90	475.63	0.33	0.92	28.99	312.45	85.92	512.79	8.40
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-13з	Салат из свеклы 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
	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
	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
	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**	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
ГП	Вафли «золотце моё»	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				30.15	57.47	145.09	1 110.30	131.13	0.52	0.49	57.23	159.93	160.12	573.62	13.16

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		A,рети.экв/ сут	B1,мг/сут	B2,мг/сут	C,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6															
Завтрак (25% 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
	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
	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	Батон пшеничный	40	4.40	1.74	30.72	103.74	0.00	0.05	0.00	0.00	7.98	3.99	25.93	0.44
	262**	Чай с лимоном	180	0.12	0.01	13.68	55.80	0.00	0.00	0.00	2.50	12.78	2.16	3.96	0.36
	231**	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0	0.02	0.02	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30
	ГП	Вафли «золотце моё»	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 550г):			615												
ИТОГО ЗАВТРАК				15.92	16.11	116.74	620.56	126.25	0.18	0.26	7.50	81.45	58.80	234.52	5.71
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
	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
	ГПК №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	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
	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
всего(норма -не менее 800г):			920												
ИТОГО ОБЕД				24.52	26.52	129.51	872.10	231.01	0.39	0.35	38.58	178.19	131.02	447.89	6.65

Прием пищи	№ рецептуры* ^а	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая 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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ:7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54**	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	22	0	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9
	ТТК№83	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
	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
	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 550г):			630												
ИТОГО ЗАВТРАК				32.74	24.08	104.86	832.13	88.20	0.41	0.40	91.28	78.21	226.52	503.31	10.74
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	22**	Салат из сырых овощей (капуста , помидоры, огурцы)	100	1.09	6.04	3.77	73.00	0.00	0.03	0.04	13.21	25.42	18.83	35.62	0.66
	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№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
	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**	Бананы	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.00	0.05	0.06	12.00	9.60	50.40	33.60	0.72
всего(норма -не менее 800г):			1040												
ИТОГО ОБЕД				32.26	39.79	154.26	1048.60	194.75	0.51	0.35	38.01	127.99	173.51	421.09	10.70

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,регл.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 вещств)															
	11**	Сыр порциями	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	7.26	0.14	66.00	40.00	0.00	0.02	0.00	2.40	0.00	3.00	0.02
	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
	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
	266**	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	106.2	21.96	0.05	0.16	1.42	137.00	19.21	112.10	0.43
	231**	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	0.03	0.02	10.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	всего (норма- не менее 550г):		575												
ИТОГО ЗАВТРАК				38.82	35.40	91.64	809.80	162.34	0.21	0.67	11.88	577.72	93.58	619.51	5.41
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
	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
	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	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
	241**	Компот из смеси сухофруктов	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
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):		1120												
ИТОГО ОБЕД				36.87	27.85	158.37	1 022.09	167.05	0.30	14.27	16.73	374.40	130.16	410.14	7.08

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,рети.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% 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
	ТТК№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
	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	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
	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 550г):	800											
ИТОГО ЗАВТРАК				33.41	21.48	102.08	775.22	21.68	0.23	14.26	14.44	308.82	109.53	340.89	8.74
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	36**	Салат из свеклы 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**	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**	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
	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	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
	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**	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0	0.02	0.02	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30
		всего(норма -не менее 800г):	1045												
ИТОГО ОБЕД				33.55	31.63	148.41	962.89	191.75	0.46	0.43	33.66	327.42	270.50	521.23	14.68

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А,рети.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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
	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	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	0.14	0.01	16.87	79.92	0.00	0.00	0.00	3.14	15.76	2.64	4.88	0.30
	всего (норма — не менее 550г):			650											
ИТОГО ЗАВТРАК				29.37	24.62	109.28	768.52	225.83	0.21	0.14	20.84	97.41	126.78	292.99	5.05
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	22	0	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9
	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№38	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№74	Компот из абрикосов	200	0.30	0.10	24.78	109.44	3.06	0.01	0.01	24.00	9.56	8.11	8.56	0.36
	292**	Булочка сдобная	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
	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):			1140												
ИТОГО ОБЕД				46.65	34.76	166.21	1 153.11	271.31	0.46	14.27	56.48	423.15	126.40	358.55	7.13

СЕЗОН:ОСЕНЬ 2025

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

(ЗАВТРАК И ОБЕД)

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	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
	90	92	383	2720	900	1.4	1.6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак, обед — 60% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54.00	55.20	229.80	1 632.00	540.00	0.84	0.96	42.00	720.00	720.00	180.00	10.80
Итого (60 % от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 10 дней	63.42	60.32	254.41	1 784.28	354.42	0.69	6.77	72.25	481.43	282.49	839.34	16.11