

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

H	уры*		(и и, г	Пищевая	ценность,	Γ	еская, ккал		Вит	амины		Ми	неральные вег	цества,мг/ су	г
Прием пв	№ рецепту	Наименование блюда	Масса порг	белок	диж	углеводы	Энергетич ценность,	А, рет.экв/с ут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1	// ДЕНЬ:	1													
OT TEB															
= = 5	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
т (25% чной биост	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
автрак суточ потреб потреб щевых	TTK№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
aBT C C IIIO	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
e ii	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	Э 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
ной сния	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
точной ребления цеств	TTK №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
т суточн ютребле веществ	TTK№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
10 10 E 8	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
SS% CTM Bbdy	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
ед(35% ребности	ГΠ	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
Обед(отреби	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
0 91	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												
		И	гого 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

и	уры*		ции,	Пищевая	ценность,	Г	еска		Вит	амины		Mı	неральные ве	щества,мг/ су	/T
Прием п	№ рецепту	Наименование блюда	Масса порт	белок	диж	углеводы	Энергетическа я ценность, ккал	А,рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1	// ДЕНЬ:	2													
ной															
точной бления ств)	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
5 2 3	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
o^ ≅ ×	ГΠ	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
грак (25 ребност пищевы	ГΠ	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
втрак этребно пище	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
3ar	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												
		ИТОГ	О 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
т суточной ютребления 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
F04 E61	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
S dr m	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
ед (35% о оебности 1 пищевых	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
EE (C)	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
Обед(ютребь пиш	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												
		И	того 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

и щи	гуры*		эции, г	Пищевая	ценность,	г	ическая гь, ккал		Вит	амины		Mi	инеральные ве	щества,мг/ су	Т
Прием г	№ рецепт	Наименование блюда	Масса пор	белок	жир	углеводы	Энергетич	А, рет.экв/с ут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1	// ДЕНЬ: 3	3	•		•	•		•						•	•
HT:					•						1				
E 5 8		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
	TTK №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
грак (25% ой потреб гения пиг веществ)	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
ран Эеш	ГΠ	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
Завтран суточной п потреблени веш	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
3. 3. Ortp	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
, E		всего (норма — не менее 550г):	630												
		ИТОГО	Э 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
, ₂ 5															
суточной этребления еществ		Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	22	0	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9
10 To		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
от суточі потребл к вещесті	TTK№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
ед(35% кобности пищевы	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
Обед(отребн пип	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
00 proi	TTK№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												
		И	ГОГО 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

H H	per*		ин, г	Пищевая	ценность,	Г	еская ккал	£ .	Вит	амины		Mi	инеральные ве	щества,мг/ су	т
Прием пи	№ рецепту	Наименование блюда	Масса порп	белок	диж	углеводы	Энергетиче ценность, 1	А,рет.экв/су	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1	// ДЕНЬ: -	4													_
от ности евых	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
ебн с	TTK№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
к (25% потребі потребі пя пищ цеств)	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
трак (25% ой потрен пения пин веществ)	ГΠ	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
Завтра: гочной : греблен веш	ГΠ	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
Завтрак (25% от суточной потребност потребления пищевы веществ)	TTK№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
~ E			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
E g													1		
(35% от потребнос ебления ах вещести	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
35% потре блен х вец	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
1(3; 1 по 1 по 1 по 1 по	TTK№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
Обед(35 точной по потребл пищевых	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
5	TTK №195	Компот из ягод свежемороженых	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												
		ИТ	ого 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

Ħ	'pы*		ции, п	Пищевая	ценность,	Г	еская		Вита	амины		Mi	инеральные вег	цества,мг/ су	т
Прием п	№ рецепту	Наименование блюда	Масса пор	белок	dиж	углеводы	Энергетич	А,рет.экв/с	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1	// ДЕНЬ: :	5													
F. C	54**	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	22	0	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9
к (25% от потребност бления х веществ)	144**	Омлет натуральный	200	20.19	30.48	3.68	368.00	457.63	0.11	0.69	0.32	149.73	25.20	332.08	3.71
к (25% с потребн гбления х вещес	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
ж (2: потј ебле гх ве	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
Завтра: точной потре	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
Завт гочно по	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
_ 5															
точной ребления цеств	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
104 6671	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
5 F B	TTK№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
0 E x	ГΠ	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
35% 10CT 1CBL	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
ед(35% ебности ищевы	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
Обед(ютребь пип	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												
		И	гого 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

н	гуры*		эции, г	Пищевая	ценность,	Г	неская, ккал		Вита	мины		Mi	інеральные веі	цества,мг/ су	г
Прием 1	№ рецеп	Наименование блюда	Масса по	белок	жир	углеводы	Энергети	А, рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2	// ДЕНЬ: 6														
СТИ ЗЫХ	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
.5% от ребнос пищевь гв)	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3.05	5.20	38.04	211.32	26.25	0.03	0.18	0.00	6.17	21.53	66.42	0.48
(25% отребі я пищ еств)	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
2 2 2 2	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
Завтра: точной і треблені веш	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
ag of a	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
\$ D	ГΠ	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
ной ения в															
точной ебления (еств	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
т суточн ютребле веществ	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
OT OF SERVICE	TTK №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
35% 10сти цевы	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
Обед(отребі пип	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
OII	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												
			гого 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

и	тры*		ции, г	Пищевая	ценность,	Г	ческая		Вита	амины		Mı	инеральные вег	щества,мг/ су	т
Прием пв	№ реценту	Наименование блюда	Масса порт	белок	жир	углеводы	Энергетич. ценность,	А,рет.экв/су	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2	// ДЕНЬ:7														
г сти															
(25% от отребност ления веществ)		Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	22	0	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9
зак (25% - й потребн ребления ых вещес	TTK№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
i i i i i i i i i i i i i i i i i i i		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
Завтра: гочной л потре иищевы	ГΠ	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
Завтрак (уточной по потребл пищевых 1	ГΠ	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
ਨੇ '	TTK№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
5															
точной ебления (еств	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
F04		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
or disconnection		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
0.00 H H I	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
35% 10CT1	ГΠ	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
	ГΠ	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
Обед(отребн пиш	ГΠ	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												
		Т	ого 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

н	уры*		ции, г	Пищевая і	ценность,	Γ	сская		Вит	амины		Mi	інеральные веі	цества,мг/ су	г
Прием пв	№ рецепту	Наименование блюда	Масса порт	белок	dиж	углеводы	Энергетич. ценность,	А,рег.экв/су	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2	// ДЕНЬ: 8														
EX															
01 20 8B	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
(25% от отребно я пищев эств)	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
рак (25% от ой потребнос тення пищевы веществ)	TTK №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
Завтрак (2 суточной пот потребления и вещест	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
авт Чинс ебл	ГΠ	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
E F G	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
3 =	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
5			•			-				•		-		•	
точной ребления цеств	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
F04 E03	108*	Суп картофельный с клёцками	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
5 F B	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
9 E 🖟	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
35% 10сти цевы:	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
ед(35% ебности пищевы	ГΠ	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
Обед(ютребі пиш	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
Ě	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												
		И	гого 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

н	per*		ции, г	Пищевая	ценность,	Г	ческая, ккал	f.,	Вит	амины		Mı	инеральные вег	щества,мг/ су	т
Прием пи	№ рецепту	Наименование блюда	Масса порі	белок	dиж	углеводы	Энергегиче ценность,	А,рет.экв/су	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2	// ДЕНЬ: 9														
r cth															
% от бнос 131 (еств	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
(25% от отребност отения веществ)	TTK№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
ак (i по eeбл	ГП	Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный	30 40	2.40 3.07	0.36	14.70 22.40	66.60 100.00	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52 8.00	14.12 5.60	45.21 26.00	1.13 0.44
Завтрак (25% от точной потребност потребления пищевых веществ)	261**	Чай с сахаром	180	0.06	0.30	9.01	36.00	0.00	0.00	0.03	0.00	9.86	1.26	2.52	0.44
3a cy 70 °	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
										1		ı		1	
/точной ребления цеств															
точной оебления цеств	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
тре	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
от суточн г потребле х веществ	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
%? E.E.E.E.E.E.E.E.E.E.E.E.E.E.E.E.E.E.E.	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
ед(35% осбности	ГΠ	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
Обед(отребы	ГΠ	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
9	ГΠ	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								_				
		ИТ	ОГО 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

H	per*		(ии, г	Пищевая	ценность,	Г	еская ккал	5	Вит	амины		Mi	инеральные вег	щества,мг/ су	г
Прием пи	№ рецепту	Наименование блюда	Масса порп	белок	жир	углеводы	Энергетиче ценность, 1	А,рет.экв/су	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2	// ДЕНЬ:	10													
(25% от ной ности ления веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.30 15.84	3.25 15.22	6.45 17.13	60.40 260.00	203.75	0.02	0.00	17.08 0.62	24.97 29.33	15.08 64.00	28.30 144.00	0.47
автрак (25% о суточной потребности потребления шевых вещес	TTK№77 207**	Котлеты из куриного филе Макароны отварные с маслом	180	6.62	5.42	31.73	201.60	0.00 22.08	0.07	0.08	0.62	5.83	25.34	44.60	1.38
автрак суточ потреб потреб	ГΠ	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
Sab 10 110 110 110 110 110 110 110 110 110	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
E	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													
		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
іной існия В)	54**	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	22	0	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9
точной эебления (еств)	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
и суточно потреблен веществ)	TTK№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
35% 0CTI 9B ba	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
ребности пищевых	TTK№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
Обед(ютребі пиш	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												
	•		гого 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)

CESON: OCEND 2025 BOST ACT I	II DI KILL	OT HIST 12 SICT IN	стирше		(SADITAR	II ODL	4					
	П	ищевая ценность, г		еская		Витам	иины		N	Линеральн	ые вещества, мі	√ сут
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	белок	dиж	углеводы	Энергетич ценность,	А, рет.экв/с ут	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