



Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон:Осень 2025г)
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет
в ГКОУ школе № 9 г. Туапсе
(завтрак, обед)

15.08.2025
МО Туапсинский район

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углевод		А,ретинол в/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 стуженным молоком 130/20	150	10.90	10.99	53.34	295.50	0.00	0.17	0.16	0.14	118.29	35.94	151.22	1.57
	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 500г):			510												
ИТОГО ЗАВТРАК				20.15	19.61	94.98	549.00	67.75	0.25	0.37	2.28	401.48	60.84	348.27	2.30
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.64	2.18	42.00	64.35	0.02	0.02	4.95	11.40	9.62	20.35	0.44
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4.42	6.90	10.45	135.09	97.60	0.04	0.03	0.40	22.84	8.54	30.08	0.52
	ТТК№77	Котлеты из куриного филе	90	14.26	13.70	15.42	234.00	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	136.50	23.80	0.14	0.11	18.17	36.98	27.75	86.60	1.01
	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
	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 700г):			1095												
ИТОГО ОБЕД				29.35	30.22	143.78	917.19	185.75	0.34	0.34	33.98	166.32	148.37	372.24	9.42

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углевод ы		А,ретинол /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 вещств)	54**	Огурцы свежие	60	0.42	0.06	1.14	7.20	6.00	0.02	0.01	2.94	10.20	8.40	18.00	0.30
	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	150	3.64	4.30	36.67	199.95	18.40	0.02	0.02	0.00	2.42	19.01	60.60	0.51
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	0.00	0.02	0.01	0.00	1.61	12.67	40.40	0.40
	ГП	Хлеб 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	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 500г):			660											
ИТОГО ЗАВТРАК				27.93	13.60	103.83	635.35	65.47	0.26	0.35	14.53	206.56	236.43	310.61	4.23
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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	16.98	0.28
	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
	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	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	2.40	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
	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 700г):			960											
ИТОГО ОБЕД				37.91	33.58	121.41	1 018.64	237.85	0.37	14.49	19.34	358.64	129.89	393.36	8.51

Присм пищи	№ рецептуры *	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углевод		А,рети- л/сут	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	60	1.42	0.06	13.72	111.18	18.56	0.02	2.52	3.40	35.53	36.55	18.08	1.02
	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	150	3.06	4.80	20.45	136.50	23.80	0.14	0.11	18.17	36.98	27.75	86.60	1.01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	0.00	0.02	0.01	0.00	1.61	12.67	40.40	0.40
	ГП	Хлеб 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
	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 500г):	540												
ИТОГО ЗАВТРАК				19.76	20.12	89.02	680.48	64.86	0.30	2.73	24.37	125.30	119.87	356.45	4.63
Обед (35% отсуточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54**	Помидоры свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.00	0.04	0.02	10.50	8.40	12.00	15.60	0.54
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.74	82.00	134.60	0.04	0.04	8.54	39.78	20.90	43.68	0.98
	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	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
	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№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 700г):	880												
ИТОГО ОБЕД				24.21	20.40	110.15	728.74	175.16	0.33	0.27	55.13	146.10	116.73	327.05	7.64

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут					
				белок	жир	углевода		А,рет.экв	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых вещств)																	
	22**	Салат из сырых овощей (капуста , помидоры, огурцы)	60	0.65	3.62	2.26	43.80	0.00	0.02	0.02	7.93	15.25	11.30	21.37	0.40		
	ТТК№67	Котлеты Южные	90	11.43	19.57	12.57	268.00	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	1.60	0.24	9.80	44.40	0.00	0.02	0.01	0.00	1.61	12.67	40.40	0.40		
	ГП	Хлеб 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		
	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 500г):			530											
			ИТОГО ЗАВТРАК			22.32	28.49	80.81	650.83	145.00	0.32	0.22	80.53	60.60	81.05	276.53	6.78
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых вещств)																	
	54**	Огурцы свежие	60	0.42	0.06	1.14	7.20	6.00	0.02	0.01	2.94	10.20	8.40	18.00	0.30		
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2.85	3.67	15.03	115.00	16.84	0.08	0.06	4.60	26.72	20.28	57.78	0.94		
	ТТК№75	Плов из говядины 70/130	200	22.33	22.80	39.60	448.80	262.00	0.09	0.14	1.80	19.40	42.89	223.20	2.81		
	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 №195	Компот из ягод свежемороженных	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 700г):			730											
			ИТОГО ОБЕД			31.37	27.34	105.20	786.73	287.90	0.25	0.28	35.67	87.87	100.18	379.52	6.01

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: 5															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54**	Помидоры свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.00	0.04	0.02	10.50	8.40	12.00	15.60	0.54
	144**	Омлет натуральный	150	15.14	22.86	2.76	276.00	343.22	0.08	0.52	0.24	112.30	18.90	249.06	2.78
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	0.00	0.02	0.01	0.00	1.61	12.67	40.40	0.40
	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
	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 500г):	568												
ИТОГО ЗАВТРАК				25.36	31.04	85.38	648.90	361.22	0.24	0.71	21.91	255.51	69.17	408.06	6.27
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.83	2.70	4.60	45.60	0.68	0.01	0.02	2.28	19.20	10.80	21.60	0.70
	72**	Рассольник ленинградский	200	1.62	4.08	9.60	84.00	104.00	0.08	0.04	6.50	23.32	19.34	45.38	0.74
	ТТК№69	Жаркое по -домашнему (свинина) 70/130	200	14.05	33.71	30.81	437.60	0.00	0.23	0.25	29.04	30.20	57.69	286.49	4.24
	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 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 700г):	845												
ИТОГО ОБЕД				24.12	46.01	121.41	902.30	104.68	0.41	0.40	46.82	127.24	127.55	454.68	10.95

Прием пищи	№ рецептура ^е	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,ретиэкв/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 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 150/10	160	2.32	3.96	28.97	161.00	20.00	0.02	0.02	0.00	4.70	16.40	50.60	0.36
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	0.00	0.02	0.01	0.00	1.61	12.67	40.40	0.40
	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
	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 «эолотце 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 500г):			545												
ИТОГО ЗАВТРАК				13.29	14.32	95.15	522.30	120.00	0.13	0.23	7.50	66.09	51.23	207.46	4.75
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54**	Огурцы свежие	60	0.42	0.06	1.14	7.20	6.00	0.02	0.01	2.94	10.20	8.40	18.00	0.30
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.74	82.00	134.60	0.04	0.04	8.54	39.78	20.90	43.68	0.98
	ГТК №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	150	3.06	4.80	20.45	136.50	23.80	0.14	0.11	18.17	36.98	27.75	86.60	1.01
	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
	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 700г):			780												
ИТОГО ОБЕД				21.71	24.33	111.98	772.30	186.90	0.32	0.30	30.85	147.54	108.53	386.09	5.51

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А,ретиэкв/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 вещств)	54**	Помидоры свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.00	0.04	0.02	10.50	8.40	12.00	15.60	0.54
	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	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.00	0.20	0.11	0.00	14.82	135.80	203.90	4.56
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	0.00	0.02	0.01	0.00	1.61	12.67	40.40	0.40
	ГП	Хлеб 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
	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 500г):			540											
ИТОГО ЗАВТРАК				29.12	22.67	83.02	718.98	88.20	0.37	0.34	84.28	63.26	198.49	466.53	9.43
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста , помидоры, огурцы)	60	0.65	3.62	2.26	43.80	0.00	0.02	0.02	7.93	15.25	11.30	21.37	0.40
	72**	Рассольник ленинградский	200	1.62	4.08	9.60	84.00	104.00	0.08	0.04	6.50	23.32	19.34	45.38	0.74
	ТТК№67	Котлеты Южные	90	11.43	19.57	12.57	268.00	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	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 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	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 700г):			890												
ИТОГО ОБЕД				27.49	33.11	133.18	887.60	160.80	0.43	0.30	31.03	102.91	148.72	352.11	9.18

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/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 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 150/20	170	21.86	16.49	24.47	314.50	52.17	0.06	0.30	0.29	228.00	32.64	296.80	0.88
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	0.00	0.02	0.01	0.00	1.61	12.67	40.40	0.40
	ГП	Хлеб 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
	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 500г):	525												
ИТОГО ЗАВТРАК				33.49	32.37	74.73	698.70	153.13	0.22	0.59	11.82	530.53	94.89	581.51	5.21
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.64	2.18	42.00	64.35	0.02	0.02	4.95	11.40	9.62	20.35	0.44
	108*	Суп картофельный с клёцками 150/50	200	2.85	3.67	15.03	115.00	16.84	0.08	0.06	4.60	26.72	20.28	57.78	0.94
	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	150	3.64	4.30	36.67	199.95	18.40	0.02	0.02	0.00	2.42	19.01	60.60	0.51
	ГП	Хлеб 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
	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 700г):	980												
ИТОГО ОБЕД				33.49	23.43	135.32	878.15	116.26	0.24	14.23	12.28	353.13	108.76	348.44	5.95

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/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 вещств)	54**	Огурцы свежие	60	0.42	0.06	1.14	7.20	6.00	0.02	0.01	2.94	10.20	8.40	18.00	0.30
	ТТК№82	Плов из курицы 70/130	200	17.00	11.26	35.73	352.50	45.00	0.05	0.12	0.52	42.13	43.50	185.63	1.97
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	0.00	0.02	0.01	0.00	1.61	12.67	40.40	0.40
	ГП	Хлеб 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
	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 500г)	690												
ИТОГО ЗАВТРАК				27.48	18.50	79.78	626.70	51.00	0.14	14.19	5.46	317.32	86.95	309.76	5.01
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 200/25	225	1.42	3.96	6.32	70.00	112.20	0.04	0.04	12.62	39.40	17.70	39.20	0.66
	187**	Тефтели мясные (говядина) 60/30	90	7.54	7.90	8.16	134.00	11.70	0.04	0.07	2.80	33.90	15.00	93.14	1.20
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.00	0.20	0.11	0.00	14.82	135.80	203.90	4.56
	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 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 700г):	895												
ИТОГО ОБЕД				27.22	24.60	124.83	782.35	147.00	0.37	0.35	27.88	239.66	222.01	438.22	12.46

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А,рети.жв /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 вещств)	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	16.98	0.28
	ТТК№77	Котлеты из куриного филе	90	14.26	13.70	15.42	234.00	0.00	0.06	0.07	0.56	26.40	57.60	129.60	1.24
	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	1.60	0.24	9.80	44.40	0.00	0.02	0.01	0.00	1.61	12.67	40.40	0.40
	ГП	Хлеб 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
	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 500г):		530											
ИТОГО ЗАВТРАК				24.68	20.78	83.92	605.04	140.65	0.20	0.34	13.31	74.15	124.65	273.32	4.52
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.00	0.04	0.02	10.50	8.40	12.00	15.60	0.54
	78**	Суп картофельный с фасолью	200	4.40	4.22	13.22	118.00	120.00	0.18	0.06	4.66	34.14	28.46	70.48	1.64
	ТТК№48	Азу (говядина) 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	2.40	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№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 700г):			980												
ИТОГО ОБЕД				39.10	29.99	143.70	994.24	246.31	0.36	14.21	47.06	389.95	102.42	293.96	5.82

СЕЗОН: ОСЕНЬ 2025 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет (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
	77	79	335	2350	700	1.2	1.4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак, обед — 60% от суточной нормы)по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	46.2	47.4	201	1410	420	0.72	0.84	36	660	660	150	7.2
Итого (60 % от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 10 дней	53.96	51.45	212.16	1500.45	310.59	0.59	6.52	60.60	422.02	243.67	728.42	13.46