

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГКОУ  
школы № 9 г. Туапсе  
\_\_\_\_\_ Н. В. Швецова

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

28.04.25

МО Туапсинский район

Прием пищи	№ рецептура*	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	
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	46,89	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>562,5</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>22,05</b>	<b>23,74</b>	<b>113,79</b>	<b>692,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>0,22</b>	<b>174,36</b>	<b>53,22</b>	<b>204,43</b>	<b>2,68</b>	
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 №47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	170,28	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	47	3,60	0,42	26,32	117,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,40	6,58	30,55	0,52	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	4,14	0,49	27,00	112,50	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	
	<i>всего(норма -не менее 800г):</i>			<b>1122</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>40,42</b>	<b>51,89</b>	<b>135,02</b>	<b>1 161,27</b>	<b>297,77</b>	<b>0,51</b>	<b>14,40</b>	<b>33,85</b>	<b>403,90</b>	<b>128,83</b>	<b>449,15</b>	<b>9,81</b>

Прием пищи	№ рецептура*	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
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,00	2,33	76,00	0,00	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	192,30	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	208,30	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	266**	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
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>650</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>24,42</b>	<b>24,50</b>	<b>89,73</b>	<b>761,80</b>	<b>36,90</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>	<b>8,01</b>	<b>229,60</b>	<b>207,84</b>	<b>328,32</b>	<b>5,13</b>
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	4,76	85,70	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
	108*	Суп картофельный с 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№46	Жаркое по -домашнему (свинина) 90/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ТТК №68	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	22,30	18,13	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
<i>всего(норма -не менее 800г):</i>			<b>970</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>30,53</b>	<b>53,15</b>	<b>141,77</b>	<b>1055,38</b>	<b>23,80</b>	<b>0,42</b>	<b>0,52</b>	<b>93,46</b>	<b>176,32</b>	<b>156,00</b>	<b>575,37</b>	<b>11,72</b>

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./с УТ	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	119,40	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	244,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	170,28	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	200	0,13	0,01	15,20	72,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>650</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>22,80</b>	<b>21,15</b>	<b>116,37</b>	<b>772,28</b>	<b>59,48</b>	<b>0,25</b>	<b>4,38</b>	<b>29,96</b>	<b>137,89</b>	<b>116,10</b>	<b>209,22</b>	<b>4,84</b>
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	81,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	125,30	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	7,15	7,78	4,67	171,60	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	196,30	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№69	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	ГП	Вафли «золотце моё»	15	1,80	0,30	12,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>			<b>915</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>23,95</b>	<b>26,14</b>	<b>131,34</b>	<b>942,00</b>	<b>249,67</b>	<b>0,34</b>	<b>0,31</b>	<b>52,56</b>	<b>131,15</b>	<b>133,88</b>	<b>447,50</b>	<b>7,91</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	46,89	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>550</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>24,86</b>	<b>28,04</b>	<b>92,80</b>	<b>713,09</b>	<b>64,75</b>	<b>0,30</b>	<b>0,18</b>	<b>0,70</b>	<b>54,26</b>	<b>67,39</b>	<b>262,37</b>	<b>6,73</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ТТК№67	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
	54-13нх	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
	<i>всего(норма -не менее 800г):</i>			<b>870</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>41,69</b>	<b>35,00</b>	<b>129,21</b>	<b>993,00</b>	<b>254,10</b>	<b>0,45</b>	<b>0,38</b>	<b>84,97</b>	<b>121,86</b>	<b>131,72</b>	<b>492,57</b>	<b>8,59</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых 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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	11,00	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	15,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	119,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
	231**	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
		<i>всего(норма -не менее 550г):</i>	<b>574</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>29,60</b>	<b>38,07</b>	<b>80,98</b>	<b>707,40</b>	<b>649,24</b>	<b>0,25</b>	<b>1,13</b>	<b>11,74</b>	<b>353,36</b>	<b>61,55</b>	<b>557,61</b>	<b>7,80</b>
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,10	12,00	140,50	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
	ТТК№44	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	170,28	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)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
			<i>всего(норма -не менее 800г):</i>	<b>900</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>30,71</b>	<b>27,49</b>	<b>136,53</b>	<b>939,35</b>	<b>159,76</b>	<b>0,41</b>	<b>0,38</b>	<b>33,27</b>	<b>180,31</b>	<b>163,26</b>	<b>436,38</b>	<b>6,73</b>

Прием 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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	72,00	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	81,30	40,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,20	38,04	246,90	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	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	15,20	72,00	0,00	0,00	0,00	2,78	14,20	2,40	4,40	0,40
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>605</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>12,61</b>	<b>18,01</b>	<b>100,27</b>	<b>685,80</b>	<b>105,25</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>12,89</b>	<b>192,29</b>	<b>57,90</b>	<b>231,03</b>	<b>4,82</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	78,30	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ТТК№67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	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
	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
	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
<i>всего(норма -не менее 800г):</i>			<b>1120</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>39,21</b>	<b>44,60</b>	<b>154,80</b>	<b>1 173,20</b>	<b>186,27</b>	<b>0,57</b>	<b>14,35</b>	<b>16,90</b>	<b>386,67</b>	<b>134,82</b>	<b>429,14</b>	<b>11,68</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №44	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	170,28	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
	ТТК №50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	11,00	3,00	3,00	0,50
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>550</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>25,78</b>	<b>21,90</b>	<b>95,47</b>	<b>663,58</b>	<b>126,56</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>102,42</b>	<b>106,22</b>	<b>120,02</b>	<b>322,12</b>	<b>4,65</b>
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
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	125,3	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	244,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	305*	Рис приущенный	180	4,37	5,16	44,00	235,18	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	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
	<i>всего(норма -не менее 800г):</i>			<b>900</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>25,92</b>	<b>31,82</b>	<b>151,64</b>	<b>1007,08</b>	<b>297,58</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>19,57</b>	<b>128,88</b>	<b>106,51</b>	<b>275,11</b>	<b>5,24</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	72,00	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	81,30	40,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02
	ТТК №60	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	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	33	2,53	0,30	18,48	82,50	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		<i>всего (норма - не менее 550г)</i>	<b>558</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>36,65</b>	<b>34,43</b>	<b>81,34</b>	<b>742,20</b>	<b>158,38</b>	<b>0,18</b>	<b>0,62</b>	<b>11,63</b>	<b>548,02</b>	<b>79,29</b>	<b>570,79</b>	<b>4,65</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	4,76	85,70	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
	108*	Суп картофельный с 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
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	162,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	218,20	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	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
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>900</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>32,97</b>	<b>21,12</b>	<b>116,71</b>	<b>861,85</b>	<b>37,72</b>	<b>0,38</b>	<b>0,26</b>	<b>29,17</b>	<b>155,29</b>	<b>125,94</b>	<b>411,18</b>	<b>7,15</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
	ТТК№45	Плов из курицы80/170	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	200	0,07	0,20	10,01	46,89	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
			<i>всего (норма- не менее 550г)</i>	<b>620</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>27,81</b>	<b>21,12</b>	<b>96,35</b>	<b>731,11</b>	<b>76,65</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>26,07</b>	<b>70,64</b>	<b>106,12</b>	<b>325,01</b>	<b>8,10</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
	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
	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)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
	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
			<i>всего(норма -не менее 800г):</i>	<b>1000</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>33,10</b>	<b>28,76</b>	<b>149,15</b>	<b>977,99</b>	<b>229,81</b>	<b>0,47</b>	<b>0,50</b>	<b>51,23</b>	<b>246,79</b>	<b>144,32</b>	<b>504,68</b>	<b>7,87</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	4,76	85,70	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	7,15	7,78	4,67	171,60	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	218,20	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	15,20	72,00	0,00	0,00	0,00	2,78	14,20	2,40	4,40	0,40
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>650</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>19,94</b>	<b>19,51</b>	<b>86,35</b>	<b>714,10</b>	<b>12,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>24,37</b>	<b>112,30</b>	<b>94,91</b>	<b>370,54</b>	<b>6,12</b>
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,00	2,33	66,00	0,00	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,10	12,00	140,50	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	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
	ТТК№69	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	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
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>			<b>1000</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>30,42</b>	<b>41,58</b>	<b>137,51</b>	<b>1 080,73</b>	<b>197,50</b>	<b>0,48</b>	<b>0,31</b>	<b>45,07</b>	<b>126,89</b>	<b>126,15</b>	<b>395,74</b>	<b>11,00</b>

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

(ЗАВТРАК И ОБЕД)

	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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак, обед — 60% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	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
<i>Итого (60 % от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 10 дней</i>	57,55	61,20	233,71	1 737,62	322,32	0,66	3,95	68,81	403,70	231,58	779,83	14,32