

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

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

28.04.2025
МО Туапсинский район

Прием пищи	№ рецептур* ^е	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углевод		А,мкг в/сут	В1,мг/су	В2,мг/су	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)															
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	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 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	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
всего (норма — не менее 500г):			512,5												
ИТОГО ЗАВТРАК				18,41	20,08	98,68	594,44	15,00	0,25	0,16	1,08	320,93	63,74	296,52	2,32
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых вещств															
	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
	ГТК №47	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	37,78	124,70	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
	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
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	141,90	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	39	2,99	0,35	21,84	97,50	0,00	0,00	0,03	0,00	7,80	5,46	25,35	0,43
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	4,14	0,49	27,00	112,50	0,00	0,00	0,04	0,00	10,80	7,56	35,10	0,59
	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):	974												
ИТОГО ОБЕД				35,58	44,22	143,92	987,20	224,15	0,41	14,36	26,12	357,70	98,89	390,06	8,36

Прим пищи	№ рецептуры*	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)	16**	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,60	1,40	43,00	0,00	0,01	0,02	2,81	14,00	7,90	23,75	0,34	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	147,95	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20	
	303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	181,85	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43	
	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	30	2,30	0,27	16,80	76,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	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	
	ГП	Вафли «золотце моё»	15	1,80	0,30	12,55	55,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
всего (норма — не менее 500г):			565													
ИТОГО ЗАВТРАК				22,58	20,38	85,94	667,30	54,85	0,27	0,35	5,97	209,83	231,16	287,74	5,53	
Обед (35% от суточной потребности по рбления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,20	3,00	5,80	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40	
	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	
	ТТК№46	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	
	ТТК №68	Компот из красной смородины	200	0,30	0,10	24,78	20,15	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
			всего(норма -не менее 700г)	830												
	ИТОГО ОБЕД				24,27	41,60	123,32	837,77	22,65	0,40	0,41	91,13	128,13	123,56	451,27	7,83

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: 1 // ДЕНЬ: 3															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	71,64	18,56	0,02	2,52	3,40	35,53	36,55	18,08	1,02
	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	150	3,06	4,80	20,44	141,90	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	Хлеб пшеничный	23	1,76	0,21	12,88	47,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,60	3,22	14,95	0,25
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	15,20	72,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,27
		всего (норма — не менее 500г):	553												
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ИТОГО ЗАВТРАК			19,14	19,97	88,71	620,94	70,92	0,31	2,77	46,20	135,68	103,22	227,93	3,76
	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	48,65	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	89,02	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98
	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	150	4,00	5,00	23,94	163,20	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
	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	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№69	Компот из абрикосов	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36
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	
		всего (норма — не менее 700г):	805												
ИТОГО ОБЕД			21,62	21,63	119,42	826,21	189,66	0,30	0,28	45,42	110,88	115,16	401,06	7,07	

Прием пищи	№ рецептура*	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: 1 // ДЕНЬ: 4															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	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	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	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	46,89	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21
		всего(норма -не менее 500г):	590												
ИТОГО ЗАВТРАК				21,32	25,20	85,43	649,29	56,80	0,26	0,13	0,66	49,25	60,90	216,15	5,86
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
	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№67	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
	54-13нх	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
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	88,20	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		всего(норма -не менее 700г):	830												
ИТОГО ОБЕД				33,62	28,30	116,56	852,82	551,40	0,39	0,33	94,40	115,26	114,47	401,89	9,15

Примем пищи	№ рецептура*	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: 1 // ДЕНЬ: 5															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	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	11,00	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего(норма -не менее 500г):	504												
ИТОГО ЗАВТРАК				24,23	30,18	78,47	610,40	361,22	0,15	0,67	1,41	235,20	38,20	343,06	3,49
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-21з	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	112,57	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74
	ТТК№44	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	141,90	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	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	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				26,57	23,78	121,45	822,57	128,52	0,35	0,32	27,28	148,90	141,06	373,26	6,06

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: 6															
Завтрак (25% от суточной потребности 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 150/10	160	2,32	3,96	28,97	195,80	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	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	15,20	72,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,27
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
всего (норма — не менее 500г):			535												
ИТОГО ЗАВТРАК				10,31	16,56	80,70	587,50	99,00	0,06	0,11	5,44	181,09	39,82	186,60	2,24
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	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
	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
	ГПК№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
	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
	всего(норма -не менее 700г):			970											
ИТОГО ОБЕД				33,70	38,42	131,24	1 001,60	154,01	0,46	14,29	12,66	353,06	109,28	353,14	9,92

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А,мг/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ:7															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№44	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	141,90	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,03	0,00	0,00	9,65	10,08	32,29	0,80
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,45	0,41	25,20	112,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	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
	всего (норма — не менее 500г):			515											
ИТОГО ЗАВТРАК				23,97	19,47	92,47	621,70	121,80	0,24	0,27	98,73	93,03	163,58	221,89	4,05
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
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	89,02	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98
	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 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
	всего(норма -не менее 700г):			780											
ИТОГО ОБЕД				22,94	27,35	133,36	873,57	217,35	0,15	0,15	14,21	107,60	86,71	219,28	4,18

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 пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	48,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
	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
	ГТК №60	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	29,25	0,00	0,03	0,08	99,00	3,94	56,25	0,11
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	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	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
		всего (норма- не менее 500г)	520												
ИТОГО ЗАВТРАК				31,40	30,02	75,35	655,20	133,25	0,08	0,40	2,63	438,38	41,04	312,75	1,05
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)															
	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,20	3,00	5,80	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40
	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	162,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	181,85	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
	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
ГП	Печенье «Палочки считалочки»	30	2,50	4,00	21,00	115,00	0,00	0,02	0,02	3,33	11,67	6,67	11,67	1,02	
		всего (норма — не менее 700г):	810												
ИТОГО ОБЕД				31,89	21,00	122,39	834,47	52,71	0,35	0,27	23,83	132,48	151,98	380,85	8,57

Прием пищи	№ рецептуры *	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А,мг/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)															
	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	48,65	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
	ТТК№45	Плов из курицы 70/130	200	17,00	11,26	35,73	372,65	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	261**	Чай с сахаром	200	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
		всего (норма- не менее 500г):	510												
ИТОГО ЗАВТРАК				23,04	15,62	74,89	587,59	85,00	0,07	0,17	11,62	62,77	60,97	237,23	3,02
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	306*	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,80	0,42
	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
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	141,90	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01
	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	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
	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
			всего(норма -не менее 700г):	880											
ИТОГО ОБЕД				29,40	24,77	137,46	886,22	190,10	0,41	0,45	40,35	215,64	182,58	377,77	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,мг/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 вещств)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,20	3,00	5,80	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,40
	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	150	4,58	5,01	20,52	181,85	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	15,20	72,00	0,00	0,00	0,01	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
		всего (норма — не менее 500г):	560												
ИТОГО ЗАВТРАК				16,96	16,31	72,79	596,27	31,20	0,23	0,26	16,17	85,28	122,07	353,21	6,87
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	16**	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,60	1,40	43,00	0,00	0,01	0,02	2,81	14,00	7,90	23,75	0,34
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	112,57	104,00	0,08	0,04	6,50	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**	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	22,80	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
всего (норма — не менее 700г):			850												
ИТОГО ОБЕД				25,73	34,69	117,61	917,67	163,55	0,37	0,23	31,51	86,66	94,62	314,19	7,32

СЕЗОН:ВЕСНА 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	углевод ы		А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак, обед — 60% от суточной нормы)по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Итого (60 % от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 10 дней	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	49,67	51,95	210,01	1503,07	292,31	0,55	3,64	59,68	356,77	214,30	634,58	11,37