



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат специального питания»

**Основное (организованное) Двухнедельное циклическое меню (сезон: весна 2024г)**  
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды  
в общеобразовательных учреждениях  
(завтрак, обед, полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6  
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14  
МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ № 16, МБОУ СОШ № 17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22  
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29  
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34  
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ №39

01.02.2024  
МО Туапсинский район



Прем пищи	№ рецептура*	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	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр поршави	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	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0,00	0,015	0,00	3,6	0,00	4,5	0,03	
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,98	10,62	36,50	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26	225,66	1,64	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	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	
		всего (норма — не менее 35(г/д):	575	16,73	27,02	88,96	609,06	153,60	0,50	0,31	14,18	257,44	103,93	388,52	5,89	
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>														
	Обед (35% от суточной потребности 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 клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18	
210**		Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,7	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
ГП		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	41	2,79	0,49	13,78	70,03	0,00	0,06	0,04	0,00	18,47	19,29	61,79	1,54	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	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		Вафли «золотые медь»	15	2,48	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		всего (норма — не менее 80(г/д):	936	22,21	18,53	132,48	826,08	73,31	0,33	0,43	35,13	151,33	124,98	463,25	8,21	
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>														
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№43	Блинчики со стуженым молоком 170/30	200	10,87	7,01	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	
		всего (норма — не менее 35(г/д):	400	14,95	10,55	49,58	372,60	24,40	0,29	0,39	1,77	157,72	47,92	201,63	2,09	
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>															

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1



Прем 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			
Завтрак (25% от суточной потребности)	ПП ТТКСЧ44 305* ПП ПП 242**	Икра кабачковая Котлеты из куриного филе Рис припущенный Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Кисель из черной смородины	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
			100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38			
			180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	72,72	0,62	0,62			
			30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	1,32	14,12	45,21	1,13			
			35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39			
			180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13			
			625															
			<b>Итого завтрак</b>			<b>20,93</b>	<b>16,63</b>	<b>117,64</b>	<b>714,41</b>	<b>22,10</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>29,72</b>	<b>105,35</b>	<b>125,84</b>	<b>330,23</b>	<b>4,34</b>	
			Обед (35% от суточной потребности)	47* 78** ТТКСЧ46 ПП ПП ПП 231**	Салат из квашеной капусты Суп картофельный с горохом Жаркое по-лобаниному (свинина) 90/160 Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке Апельсины свежие	100	1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
						250	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	88,10	2,05			
250	10,00	21,12				33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30			
40	2,72	0,48				13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50			
50	3,70	0,45				26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
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			
110	0,44	0,33				11,33	51,70	0,00	0,03	0,02	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53			
<b>Итого обед</b>						<b>25,06</b>	<b>32,66</b>	<b>129,65</b>	<b>1009,72</b>	<b>121,50</b>	<b>0,64</b>	<b>0,52</b>	<b>71,44</b>	<b>195,88</b>	<b>170,72</b>	<b>604,55</b>	<b>14,00</b>	
Подник (15% от суточной потребности)	3* 261** 231**	Бутерброд с сыром 60/10/30 Чай с сахаром Яблоки свежие				100	11,6	11,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98
						180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
			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			
			380															
<b>Итого подник</b>			<b>12,06</b>	<b>12,18</b>	<b>48,47</b>	<b>397,00</b>	<b>118,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>10,25</b>	<b>504,26</b>	<b>29,16</b>	<b>205,52</b>	<b>3,39</b>				



Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
			бюф	жир	углеводы	бюф	жир		А, ретинол, мкг	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-56	Ябло отварное	40	4,8	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87			
	ТТК №21	Запеканка из творога	180	9,56	10,96	252	61,38	0,072	0,36	0,351	268,80	38,40	349,2	1,035			
	ПП	Сметана	20	0,50	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	0,00			
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ПП	Хлеб пшеничный	33	2,44	16,20	77,37	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	113,20	12,60	81,00	0,13			
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
		всего (норма — не менее 550г):	583														
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>22,98</b>		<b>560,97</b>	<b>161,78</b>	<b>0,21</b>	<b>0,73</b>	<b>11,62</b>	<b>455,12</b>	<b>84,94</b>	<b>586,86</b>	<b>5,72</b>			
	Осн (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9		
62**		Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23			
491*		Чахохбили 60/40	100	7,80	6,40	127,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
303*		Каша пшеничная вязкая	180	4,80	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18			
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50			
ПП		Хлеб пшеничный	60	4,44	29,46	140,67	0,00	0,00	0,03	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66			
241**		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68			
		всего (норма — не менее 800г):	930														
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>23,32</b>		<b>782,09</b>	<b>301,25</b>	<b>0,32</b>	<b>0,20</b>	<b>28,90</b>	<b>139,38</b>	<b>126,69</b>	<b>305,88</b>	<b>6,14</b>			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ПП	Печенье «печеньково»	50	3,02	37	205	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02		
	ПП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16			
	231**	Апельсины свежие	150	0,60	15,45	70,50	0,00	0,05	0,03	7,50	28,50	18,00	24,00	3,45			
		всего (норма — не менее 350г):	350														
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>7,82</b>		<b>392,50</b>	<b>15,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>8,40</b>	<b>229,00</b>	<b>50,50</b>	<b>211,50</b>	<b>4,63</b>			



Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод		А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	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	
	ТТК№27	Салат, тушеная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63	
	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 ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	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	9,90	2,70	2,70	0,49	
		<i>всего (норма - не менее 550г):</i>	<b>630</b>	<b>19,20</b>	<b>15,19</b>	<b>96,39</b>	<b>597,28</b>	<b>154,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>86,44</b>	<b>85,89</b>	<b>95,17</b>	<b>356,80</b>	<b>4,01</b>	
Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свежих овощей 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	
	72**	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
	ТТК№44	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	216**	Капуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46	
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14	
	ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			<i>всего (норма - не менее 800г):</i>	<b>1130</b>	<b>34,32</b>	<b>33,82</b>	<b>129,59</b>	<b>975,27</b>	<b>323,30</b>	<b>3,32</b>	<b>14,34</b>	<b>71,41</b>	<b>604,01</b>	<b>188,13</b>	<b>400,48</b>	<b>8,36</b>
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	54-40	Макаронные изделия с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02
ГП		Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
			<b>400</b>	<b>15,93</b>	<b>14,07</b>	<b>59,73</b>	<b>429,93</b>	<b>84,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>1,45</b>	<b>408,00</b>	<b>42,67</b>	<b>313,33</b>	<b>1,22</b>	
		<i>всего (норма - не менее 350г):</i>														

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4



Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71	
	115**	Хлопья кукурузные с молоком	215	6,90	20,46	29,46	167,74	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ГП	Пшеница	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
		всего (норма - не менее 550г):	659	31,48	40,49	80,33	807,14	0,20	1,00	5,54	403,09	63,46	546,01	5,02	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>															
Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23	
	179**	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	35,29	449,00	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51	
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,04	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
231**	Апельсины свежие	150	0,60	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
	всего(норма - не менее 800г):	1045	39,92	30,65	122,30	908,71	0,32	0,42	135,42	156,09	140,05	470,78	10,56		
<b>ИТОГО ОБЕД</b>															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТКС№49	Оладьи с повидлом 180/20	200	8,60	6,89	40,76	302,42	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69	
	386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
		всего (норма - не менее 350г):	400	14,40	11,89	48,76	402,42	0,35	0,61	2,15	260,00	86,73	399,65	2,89	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>															



Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	Углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности 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	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
	207**	Макаронные отарные 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	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
	ГП	Хлеб пшеничный	31	2,29	0,28	15,22	72,68	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34	
	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 (порция - не менее 350г):	656												
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>20,94</b>	<b>14,34</b>	<b>85,36</b>	<b>511,98</b>	<b>46,28</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>10,65</b>	<b>76,69</b>	<b>77,96</b>	<b>240,05</b>	<b>5,84</b>	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-133	Салат из свежих	100	1,38	4,50	7,67	46,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
		108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18
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	
216**		Капустя тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	49	3,33	0,59	16,46	83,69	0,00	0,07	0,05	0,00	22,07	23,05	73,84	1,84	
ГП		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
ГП		Вифли «золотые моря»	15	2,48	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
236**		Компот из свежих плодов (яблони)	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	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			всего (порция - не менее 800г):	1154												
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>38,41</b>	<b>46,56</b>	<b>152,94</b>	<b>1151,93</b>	<b>219,65</b>	<b>3,33</b>	<b>14,38</b>	<b>44,00</b>	<b>469,42</b>	<b>145,05</b>	<b>459,48</b>	<b>11,86</b>		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-25к	Каша ячменная молочная рисовая	200	7,07	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02	
	ГП	Хлеб пшеничный	31	2,09	0,28	15,22	72,68	0,00	0,02	0,00	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,36	0,32	9,07	46,12	0,00	0,04	0,03	0,00	12,16	12,70	40,69	1,01	
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
			всего (порция - не менее 350г):	418												
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>14,80</b>	<b>18,81</b>	<b>79,35</b>	<b>547,80</b>	<b>90,20</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>1,71</b>	<b>405,43</b>	<b>76,87</b>	<b>385,01</b>	<b>2,09</b>		



Прочие пития	№ 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																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Суточно в отделе питания	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	ГП	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	10,87	9,75	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	ГП	Хлеб пшеничный	36	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	9,00	11,00	2,20			всего (норма — не менее 35(кг):	666	22,10	17,45	93,92	617,98	36,96	0,36	0,39	12,51	496,72	98,63	467,23	4,88			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>														Общая 35% от потребности	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	47*	Салат из кашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67	78**	Суп картофельный с фасолью	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	187**	Тертый мясной (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	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 ржаное-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	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	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20			всего (норма — не менее 80(кг):	1130	33,93	31,08	147,28	975,86	174,50	0,57	0,61	34,14	430,06	167,35	621,38	9,00			<b>ИТОГО ОБЕД</b>													
																ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16																																																																																																																																																																																																																																																																					
																ГП	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	10,87	9,75	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09																																																																																																																																																																																																																																																																					
																ГП	Хлеб пшеничный	36	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																																																																																																																																																																																																																																																																				
																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	9,00	11,00	2,20																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		всего (норма — не менее 35(кг):	666	22,10	17,45	93,92	617,98	36,96	0,36	0,39	12,51	496,72	98,63	467,23	4,88																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Общая 35% от потребности	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	47*	Салат из кашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67	78**	Суп картофельный с фасолью	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	187**	Тертый мясной (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	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 ржаное-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	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	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200																	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20			всего (норма — не менее 80(кг):	1130	33,93	31,08	147,28	975,86	174,50	0,57	0,61	34,14	430,06	167,35	621,38	9,00			<b>ИТОГО ОБЕД</b>																																																																																																																									
																47*	Салат из кашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67																																																																																																																																																																																																																																																																					
																78**	Суп картофельный с фасолью	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																																																																																																																																																																																																																																																																					
																187**	Тертый мясной (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																																																																																																																																																																																																																																																																					
																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 ржаное-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50																																																																																																																																																																																																																																																																					
																ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67																																																																																																																																																																																																																																																																					
																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	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20																																																																																																																																																																																																																																																																					
																		всего (норма — не менее 80(кг):	1130	33,93	31,08	147,28	975,86	174,50	0,57	0,61	34,14	430,06	167,35	621,38	9,00																																																																																																																																																																																																																																																																				
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в питательных веществах)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	ГП	Сырники со сметаной 180/20	200	10,8	12,48	32,84	277	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05	242**	Кисель из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13		всего (норма — не менее 35(кг):	380	10,93	12,55	54,87	379,60	36,67	0,33	0,33	22,44	93,13	71,57	256,38	3,18			<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>													
																ГП	Сырники со сметаной 180/20	200	10,8	12,48	32,84	277	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05																																														
																242**	Кисель из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13																																														
	всего (норма — не менее 35(кг):	380	10,93	12,55	54,87	379,60	36,67	0,33	0,33	22,44	93,13	71,57	256,38	3,18																																																														
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																																																																										



Прем пищи	№ рецептуры	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		
Завтрак (25% от суточной потребности)	ПП	Икра кабачковая	100	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
			100	8,63	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33			
			180	6,62	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33			
			40	2,96	0,36	19,64	9,378	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
			50	3,02	7	37	205	0	2,2	0	13	10	45	1,02			
			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		
			670						22,14	0,16	13,25	103,23	78,45	260,73	6,22		
			<b>Итого завтрак</b>			<b>23,43</b>	<b>25,74</b>	<b>124,17</b>	<b>760,89</b>	<b>34,60</b>	<b>22,14</b>	<b>13,25</b>	<b>103,23</b>	<b>78,45</b>	<b>260,73</b>	<b>6,22</b>	
			Обед 35% от суточной потребности	ПП	Помидоры свежие	100	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
						275	3,72	10,87	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
100	6,23	6,41				93,33	0,00	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63			
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		
40	2,72	0,48				13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50		
60	4,44	0,55				29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67		
200	0,30	0,10				10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19		
15	1,80	0,30				11,25	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
<b>Итого обед</b>						<b>24,38</b>	<b>24,97</b>	<b>122,26</b>	<b>785,93</b>	<b>284,93</b>	<b>0,44</b>	<b>52,03</b>	<b>175,97</b>	<b>141,83</b>	<b>441,68</b>	<b>8,03</b>	
Полдник (15% от суточной потребности)	ПП	Омлет натуральный	200	21,33	4,26	280,24	244,00	0,08	0,55	0,40	146,67	22,67	270,67	2,80			
			44	2,36	0,40	103,16	0,00	0,00	0,02	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48			
			200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23		
			444						0,08	0,57	0,43	166,42	30,23	302,07	3,51		
<b>Итого полдник</b>			<b>16,53</b>	<b>21,93</b>	<b>35,87</b>	<b>423,40</b>	<b>244,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,57</b>	<b>0,43</b>	<b>166,42</b>	<b>30,23</b>	<b>302,07</b>	<b>3,51</b>			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7



Принем 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	
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Яйца свежескопая	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
	ТТКС641	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	7,00	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ПП	Хлеб пшеничный	33	2,44	0,30	16,20	77,37	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	
		всего (норма - не менее 550г)	623													
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>20,34</b>	<b>16,09</b>	<b>92,79</b>	<b>683,27</b>	<b>83,96</b>	<b>0,31</b>	<b>4,58</b>	<b>8,62</b>	<b>216,57</b>	<b>199,59</b>	<b>466,71</b>	<b>8,53</b>		
	Обед (35% от суточной потребности)	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,33	67	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57
		108*	Суп картофельный с капустой	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175
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	
216**		Капуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46	
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
ПП		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
270**		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
		всего (норма - не менее 800г)	930													
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>29,21</b>	<b>41,37</b>	<b>113,50</b>	<b>953,83</b>	<b>316,52</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>	<b>141,98</b>	<b>223,86</b>	<b>127,29</b>	<b>430,54</b>	<b>9,62</b>		
Полдник (15% от суточной потребности)		54-60	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65	
	ТТКС625	Чай с молоком	180	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41	
	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	
		всего (норма - не менее 350г)	400													
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>11,07</b>	<b>19,16</b>	<b>46,10</b>	<b>434,84</b>	<b>146,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,72</b>	<b>6,33</b>	<b>86,79</b>	<b>39,33</b>	<b>217,20</b>	<b>4,23</b>			



Прем 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	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-21з	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32		
	ТТКС№45	Плов из курицы 80/170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	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	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	
			всего (порция — не менее 550г):	680												
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>21,54</b>	<b>13,12</b>	<b>92,24</b>	<b>680,28</b>	<b>11,18</b>	<b>0,21</b>	<b>19,48</b>	<b>97,97</b>	<b>102,75</b>	<b>317,32</b>	<b>9,27</b>		
	Обед (35% от суточной потребности)	54***	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
		66**	Шти из свежей капусты с маргифодем (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83
ТТКС№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	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
ГП		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
ГП		Сок яблочный	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	
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 (порция — не менее 800г):	900												
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>42,51</b>	<b>28,78</b>	<b>139,69</b>	<b>929,34</b>	<b>432,25</b>	<b>0,29</b>	<b>0,30</b>	<b>43,57</b>	<b>220,82</b>	<b>112,70</b>	<b>353,48</b>	<b>6,45</b>	
Полдник (15% от суточной потребности)		ТТКС№50	Сырники со сметаной 180/20	200	10,8	12,48	32,84	277,00	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
	386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
			всего (порция — не менее 350г):	400												
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>16,60</b>	<b>17,48</b>	<b>40,84</b>	<b>377,00</b>	<b>76,67</b>	<b>0,39</b>	<b>0,65</b>	<b>2,24</b>	<b>320,53</b>	<b>94,55</b>	<b>428,33</b>	<b>3,25</b>		



Принем 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	
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	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	
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13.33	24.88	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 пшеничный	30	2.22	0.27	14.73	70.34	0.00	0.00	0.02	0.00	6.00	4.20	19.50	0.33	
	262**	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	13.68	55.80	0.00	0.00	0.00	2.55	12.78	2.16	3.96	0.32	
	ГП	Молоко 0.2 3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	3	14	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00	
			всего (норма — не менее 550г)	790	28.99	37.09	83.19	773.07	76.45	3.29	14.16	10.11	297.57	73.64	259.82	7.09
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>													
	Обед (35% от суточной потребности в пище)	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
		72**	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.1	12	105	130	0.1	0.05	8.13	29.15	24.18	56.73	0.93
ТТКС37		Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15.94	20.97	11.33	251.55	55.56	0.06	0.13	1.90	12.26	23.02	166.06	2.43	
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	2.72	0.48	13.44	68.32	0.00	0.06	0.04	0.00	18.02	18.82	60.28	1.50	
ГП		Хлеб пшеничный	60	4.44	0.55	29.47	140.65	0.00	0.00	0.01	0.00	12.00	8.40	39.00	0.67	
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	
			всего (норма — не менее 800г)	930	36.62	44.92	113.91	910.32	272.62	0.44	0.59	38.89	403.28	144.70	517.25	8.15
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>													
Полдник (15% от суточной потребности в пище)		ТТКС43	Блинчики со стученым молоком 170/30	200	10.87	7.01	32.00	254.00	0.00	0.23	0.21	0.19	157.72	47.92	201.63	2.09
	ГП	Йогурт 2.5 % жирности 1шт.	150	4.20	3.76	16.66	117.00	15.00	0.05	0.00	0.90	186.00	22.50	142.50	0.16	
		всего (норма — не менее 300г)	350	15.07	10.77	48.66	371.00	15.00	0.28	0.21	1.09	343.72	70.42	344.13	2.25	
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>														



Прем пищи	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	Углеводы		А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,06	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	9,06	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92		
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	27	1,70	0,32	9,07	46,12	0,00	0,04	0,03	0,00	12,16	12,70	40,69	1,01	
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ПП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,00	
	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	
		всего (норма — не менее 550г):	747													
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>21,12</b>	<b>20,49</b>	<b>100,40</b>	<b>630,10</b>	<b>36,06</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>19,61</b>	<b>140,96</b>	<b>156,40</b>	<b>368,18</b>	<b>9,70</b>	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
62**		Борщ с капустой и варгребнем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23	
ТТК0645		Плов из курицы 80/170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
ПП		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ПП		Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,54	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53	
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	
ПП		Вафли «золотце моё»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
		всего (норма — не менее 800г):	993													
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>26,85</b>	<b>18,41</b>	<b>146,53</b>	<b>963,16</b>	<b>371,23</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>46,43</b>	<b>155,76</b>	<b>160,97</b>	<b>410,61</b>	<b>12,12</b>	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК0644	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	207**	Макаронные 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	
	ПП	Хлеб пшеничный	32	2,23	0,29	15,71	75,02	0,00	0,00	0,02	0,00	6,40	4,48	20,80	0,35	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	16,89	68,89	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
		всего (норма — не менее 350г):	512													
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>19,58</b>	<b>11,73</b>	<b>80,98</b>	<b>506,81</b>	<b>22,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>3,45</b>	<b>55,77</b>	<b>96,22</b>	<b>213,80</b>	<b>3,42</b>		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА



Сезон: Весна	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ЗАВТРАК		Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Пищевая ценность, г		жир	углеводы	А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	белок	энергетическая ценность, ккал										
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	22,48	92	383	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
	22,5	680	23,00	95,75	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,48	667	22,47	93,31	107	2,33	1,87	20,14	228,05	105,60	382	6,38

Сезон: Весна	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ОБЕД		Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Пищевая ценность, г		жир	углеводы	А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	белок	энергетическая ценность, ккал										
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	2720	92	383	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
	31,5	952	32,2	134,05	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	31,40	931	31,0	131,24	296	0,9	2,24	61,94	277,15	146	457	9,4

Сезон: Весна	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ПОЛДНИК		Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Пищевая ценность, г		жир	углеводы	А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	белок	энергетическая ценность, ккал										
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	408	92	383	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
	13,5	408	13,8	57,45	155	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	14,14	419,57	14,19	55,19	78	0,21	0,37	5,14	235,90	61	290	3,0