СОГЛАСОВАНО:
Образовательное учреждение МБОУ ООШ №23 им. Ю.Я. Чепца а.п. "Гизельдон"
Ф.И.О. Руководителя Михайловская Т.С.
Подпись руководителя
МП

УТВЕРЖДАЮ:
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Ш.С.Нагучева

Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон: Весна 2026)

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 ООШ №16,МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ ООШ № 22 МБОУ ООШ №23,МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ № 26, МБОУ ООШ № 28, МБОУ СОШ № 29 МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34 МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36,МБОУ СОШ № 37, МБОУ ООШ № 38, МБОУ ООШ №39

28.01.26

МО Туапсинский округ

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/ 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	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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№99	Оладьи со сметаной 160/40	200	16,50	8,20	91,30	497,60	0,00	0,22	0,21	0,18	157,72	201,60	47,92	2,09
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	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	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
		всего (норма — не менее 550г):	***560***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***26,00***	***16,82***	***138,08***	***790,80***	***39,00***	***0,26***	***0,26***	***0,32***	***306,36***	***212,15***	***125,72***	***2,83***
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
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	ТТК№77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	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	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		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		всего(норма -не менее 800г)	***1025***												
		ИТОГО ОБЕД		***32,60***	***30,72***	***123,75***	***860,26***	***159,55***	***0,40***	***0,35***	***36,81***	***173,14***	***161,46***	***416,77***	***8,99***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	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
	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
	ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53
	231**	Яблоки свежие	119	0,48	0,48	11,66	55,93	0,00	0,04	0,02	11,90	19,04	10,71	13,09	2,62
		всего (норма — не менее 350г):	***439***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***10,23***	***18,19***	***57,78***	***427,99***	***271,60***	***0,14***	***0,65***	***91,90***	***67,50***	***26,44***	***134,49***	***4,80***

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/ 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 веществ)															
	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	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 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
	231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
		всего (норма — не менее 550г):	***730***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***27,91***	***15,48***	***130,71***	***718,94***	***39,88***	***0,19***	***0,21***	***17,41***	***95,61***	***125,40***	***317,59***	***6,03***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	ГП	Икра кабачковая	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
	78**	Суп картофельный с горохом и курицей	275	11,80	7,13	16,53	190,00	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ТТК№83	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	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	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
	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 800г)	***1130***												
		ИТОГО ОБЕД		***47,28***	***40,21***	***139,83***	***1191,21***	***143,60***	***0,44***	***14,34***	***17,83***	***397,42***	***141,70***	***444,52***	***9,69***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№101	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
	231**	Апельсины свежие	130	1,17	0,26	10,53	61,10	0,00	0,05	0,04	78,00	52,00	16,90	29,90	0,39
		всего(норма -не менее350г)	***380***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***13,44***	***10,66***	***48,93***	***355,10***	***72,90***	***1,65***	***0,44***	***79,11***	***212,14***	***25,90***	***120,90***	***2,32***

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/ 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)															
	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
	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	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	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	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 550г):	***630***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***21,12***	***21,24***	***93,88***	***664,20***	***62,76***	***0,32***	***0,26***	***29,50***	***120,55***	***95,80***	***371,28***	***4,35***
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
	108*	Суп картофельный с клёцками и курицей	275	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№75	Чахохбили 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
	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	8,56	8,11	0,36
	231**	Бананы	110	1,65	0,55	23,10	105,60	0,00	0,04	0,06	11,00	8,80	46,20	30,80	0,66
		всего (норма — не менее 800г):	***1035***												
		ИТОГО ОБЕД		***30,60***	***24,80***	***141,79***	***927,19***	***75,61***	***0,36***	***0,36***	***52,54***	***150,22***	***170,99***	***439,77***	***6,65***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ГП	Вафли «золотце моё»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	231**	Груши свежие	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,03	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99
		всего (норма- не менее 350г)	**360**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***8,02***	***15,79***	***40,79***	***340,10***	***0,00***	***0,03***	***14,03***	***8,50***	***264,70***	***22,60***	***38,80***	***3,99***

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/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)															
	ГП	Икра кабачковая	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
	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
	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
	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
			830												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***32,71***	***39,14***	***114,92***	***923,74***	***152,97***	***0,33***	***14,29***	***82,17***	***334,31***	***90,99***	***318,07***	***8,70***
Обед(35% от суточной потребности потребления 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, картофелем и курицей	275	9,46	7,08	10,70	152,20	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
	ТТК№75	Плов из говядины 85/165	250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
	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 свежемороженых	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		всего(норма -не менее 800г):	***975***												
		ИТОГО ОБЕД		***44,62***	***36,89***	***137,16***	***992,97***	***336,97***	***0,30***	***0,35***	***59,12***	***137,53***	***139,86***	***454,80***	***9,85***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№99	Оладьи со сметаной 160/40	200	16,50	8,20	91,30	497,60	0,00	0,22	0,21	0,18	157,72	201,60	47,92	2,09
	386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	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 (норма- не менее 350г)	***400***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***22,30***	***13,20***	***99,30***	***597,60***	***40,00***	***0,30***	***0,55***	***1,58***	***397,72***	***229,60***	***227,92***	***2,29***

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/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)	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
	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	9,80	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	17,40	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	139,04	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	9,00	11,00	2,20
		всего(норма -не менее 550г):	***654***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***32,17***	***40,52***	***85,97***	***781,24***	***661,24***	***0,31***	***1,15***	***21,31***	***364,70***	***80,33***	***609,94***	***8,48***
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
	72**	Рассольник ленинградский с курицей	275	9,68	7,25	11,80	102,70	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
	ТТК№69	Жаркое по -домашнему (свинина) 90/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
	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	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30
	ГП	Вафли «золотце моё»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего(норма -не менее 800г):	***1010***												
		ИТОГО ОБЕД		***36,07***	***54,91***	***126,42***	***996,80***	***141,70***	***0,53***	***0,48***	***113,33***	***159,42***	***151,01***	***553,05***	***10,00***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№81	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,60	16,60	30,46	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	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 350г)	***500***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***17,73***	***23,02***	***55,06***	***496,00***	***118,00***	***0,08***	***14,14***	***5,05***	***532,60***	***28,30***	***214,40***	***2,34***

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/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: **1** // ДЕНЬ: **СУББОТА**															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
	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
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47
	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	43	3,30	0,39	21,50	107,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,60	6,02	27,95	0,47
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
	231**	Груши свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,02	0,02	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
		всего (норма — не менее 550г):	***763***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***29,82***	***23,20***	***115,08***	***787,30***	***38,63***	***0,38***	***0,34***	***11,42***	***143,61***	***230,74***	***467,77***	***12,02***
Обед(35% от суточной потребности потребления 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
	78**	Суп картофельный с горохом и курицей	275	11,80	7,13	16,53	190,00	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	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
	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
	ГП	Хлеб пшеничный	43	3,30	0,39	24,08	107,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,60	6,02	27,95	0,47
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего(норма -не менее 800г):	***1078***												
		ИТОГО ОБЕД		***35,73***	***28,87***	***122,57***	***901,36***	***164,26***	***0,47***	***14,36***	***35,30***	***439,21***	***125,61***	***397,55***	***6,99***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	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
	ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	66,67	0,02	0,04	0,00	14,00	7,00	37,50	1,02
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
	231**	Яблоки свежие	139	0,56	0,56	13,62	65,33	0,00	0,04	0,03	13,90	22,24	12,51	15,29	3,06
		всего (норма — не менее 350г):	***445***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***10,99***	***22,11***	***75,70***	***553,57***	***164,67***	***0,18***	***0,64***	***15,48***	***203,92***	***48,58***	***218,75***	***5,21***

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/ 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)															
	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 200/10	210	3,05	5,20	38,04	211,32	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	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	ГП	Вафли «золотце моё»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего (норма – не менее 550г):	**550**												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***16,28***	***20,32***	***121,04***	***712,72***	***126,25***	***0,17***	***0,24***	***2,83***	***67,29***	***50,85***	***193,03***	***3,69***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	ГП	Икра кабачковая	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
	62**	Борщ с капустой, картофелем и курицей	275	9,46	7,08	10,70	152,20	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
	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
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
		всего(норма -не менее 800г):	**925**												
		ИТОГО ОБЕД		***36,45***	***39,64***	***121,19***	***937,91***	***233,02***	***0,38***	***0,30***	***22,85***	***147,04***	***115,12***	***365,67***	***9,83***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№101	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
	231**	Апельсины свежие	130	1,17	0,26	10,53	61,10	0,00	0,05	0,04	78,00	52,00	16,90	29,90	0,39
		всего (норма- не менее 350г)	***380***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***13,44***	***10,66***	***48,93***	***355,10***	***72,90***	***1,65***	***0,44***	***79,11***	***212,14***	***25,90***	***120,90***	***2,32***

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/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 веществ)															
	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	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	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47
	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 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
		всего (норма – не менее 550г)	***630***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***32,92***	***23,90***	***107,83***	***809,90***	***133,00***	***0,41***	***0,36***	***22,88***	***79,81***	***230,72***	***512,91***	***11,50***
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
	72**	Рассольник ленинградский с курицей	275	9,68	7,25	11,80	102,70	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
	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	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	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	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**	Бананы	110	1,65	0,55	23,10	105,60	0,00	0,04	0,06	11,00	8,80	46,20	30,80	0,66
		всего(норма -не менее 800г)	***1015***												
		ИТОГО ОБЕД		***32,60***	***29,12***	***137,40***	***915,20***	***195,51***	***0,48***	***0,38***	***67,72***	***154,32***	***171,72***	***462,15***	***5,89***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02
	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
	231**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего (норма- не менее 350г)	***356***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***8,52***	***11,42***	***39,14***	***301,10***	***0,00***	***0,02***	***14,00***	***2,00***	***240,00***	***7,00***	***18,00***	***2,02***

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/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	10	2,32	2,95	0,00	36,00	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	66,00	40,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02
	ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,04
	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	28	2,15	0,25	14,00	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,60	3,92	18,20	0,31
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	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	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24
		всего (норма- не менее 550г)	***558***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***36,74***	***33,80***	***83,23***	***761,80***	***161,54***	***0,21***	***0,70***	***2,64***	***591,43***	***89,82***	***639,99***	***3,27***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	108*	Суп картофельный с клёцками и курицей	275	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	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	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	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	42	3,22	0,38	23,52	105,00	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 800г):	***927***												
		ИТОГО ОБЕД		***30,20***	***20,19***	***144,40***	***875,59***	***59,80***	***0,17***	***0,25***	***26,29***	***161,14***	***117,02***	***370,61***	***5,53***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ГП	Вафли «золотце моё»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	130	0,52	0,33	11,43	52,17	0,00	0,02	0,02	5,55	21,09	13,32	17,76	2,55
		всего (норма- не менее 350г)	**360**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***3,02***	***9,33***	***49,43***	***253,17***	***0,00***	***0,03***	***0,03***	***9,55***	***35,09***	***21,32***	***31,76***	***3,95***

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/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)															
	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
	ТТК№82	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	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
	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 550г)	***590***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***28,60***	***15,22***	***101,37***	***694,42***	***99,38***	***0,21***	***0,30***	***81,45***	***87,62***	***100,20***	***321,87***	***7,74***
Обед(35% от суточной потребности потребления 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
	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
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47
	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	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30
		всего(норма -не менее 800г):	***1025***												
		ИТОГО ОБЕД		***28,92***	***22,14***	***132,32***	***806,69***	***286,25***	***0,50***	***0,40***	***100,38***	***194,21***	***262,41***	***531,38***	***11,80***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	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
	ТТК№81	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,60	16,60	30,46	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98
	ТТК№63	Чай с молоком	200	3,64	1,35	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41
	231**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего (норма- не менее 350г)	**470**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***20,56***	***22,47***	***51,50***	***512,70***	***228,00***	***0,11***	***0,48***	***1,55***	***333,73***	***39,30***	***361,80***	***2,39***

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/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 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
	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	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 550г):	***830***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***31,55***	***34,52***	***103,10***	***834,20***	***76,45***	***0,34***	***14,21***	***7,57***	***310,17***	***88,25***	***310,09***	***8,21***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	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
	78**	Суп картофельный с фасолью и курицей	275	11,06	7,40	16,15	196,20	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ТТК№48	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	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)	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
		всего(норма -не менее 800г):													
		ИТОГО ОБЕД	**950**	***52,81***	***40,24***	***150,61***	***1 165,27***	***317,50***	***0,40***	***0,36***	***18,70***	***352,21***	***118,25***	***329,75***	***6,90***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№99	Оладьи со сметаной 160/40	200	16,50	8,20	91,30	497,60	0,00	0,22	0,21	0,18	157,72	201,60	47,92	2,09
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
	231**	Апельсины свежие	130	1,17	0,26	10,53	61,10	0,00	0,05	0,04	78,00	52,00	16,90	29,90	0,39
		всего (норма- не менее 350г)	**530**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***21,75***	***12,00***	***119,41***	***676,70***	***24,40***	***0,33***	***0,43***	***79,76***	***361,94***	***239,84***	***202,38***	***2,96***

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/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: **2** // ДЕНЬ: **СУББОТА**															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления 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
	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
	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	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,09	0,02	12,11	24,65	18,50	57,73	0,67
	ГП	Хлеб пшеничный	24	1,84	0,22	13,44	60,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,80	3,36	15,60	0,26
	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 550г):	***604***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***22,62***	***11,03***	***68,19***	***448,60***	***178,23***	***0,36***	***0,25***	***53,92***	***119,19***	***92,99***	***304,26***	***4,21***
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
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	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
	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 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	31	2,38	0,28	17,36	77,50	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
	ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,02	3,33	11,67	6,67	11,67	1,02
		всего (норма — не менее 800г):	***942***												
		ИТОГО ОБЕД		***35,70***	***37,32***	***134,19***	***1 065,10***	***155,37***	***0,27***	***0,29***	***19,30***	***114,03***	***107,45***	***421,14***	***8,15***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№101	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	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**	Груши свежие	140	0,56	0,39	13,39	61,10	0,00	0,03	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99
		всего (норма- не менее 350г)	**390**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***15,92***	***13,27***	***57,72***	***365,10***	***92,90***	***1,67***	***0,59***	***8,88***	***299,68***	***37,20***	***199,00***	***4,83***

СЕЗОН:Весна **ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше** **ЗАВТРАК**

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
	белок	жир	углеводы		А,рет.экв/ сут	B1,мг/сут	B2,мг/сут	C,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	*90*	*92*	*383*	*2720*	*900*	*1,4*	*1,6*	*70*	*1200*	*1200*	*300*	*18*
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы)по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	***22,50***	***23,00***	***95,75***	***680,00***	***225,00***	***0,35***	***0,40***	***17,50***	***300,00***	***300,00***	***75,00***	***4,50***
Итого завтрак(25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—**среднее значение за 10 дней**	*28,20*	*24,60*	*105,28*	*743,99*	*147,44*	*0,29*	*2,71*	*27,79*	*218,39*	*124,02*	*374,38*	*6,75*

СЕЗОН: Весна **ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12лет и старше** **ОБЕД**

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
	белок	жир	углеводы		А,рет.экв/ сут	B1,мг/сут	B2,мг/сут	C,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	*90*	*92*	*383*	*2720*	*900*	*1,4*	*1,6*	*70*	*1200*	*1200*	*300*	*18*
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы)по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	***31,50***	***32,20***	***134,05***	***952,00***	***245,00***	***0,49***	***0,56***	***24,50***	***420,00***	***420,00***	***105,00***	***6,30***
Итого обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—**среднее значение за12 дней**	*36,96*	*33,75*	*134,30*	*969,63*	*189,09*	*0,39*	*2,68*	*47,51*	*214,99*	*148,55*	*432,26*	*8,35*

СЕЗОН: Весна **ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12лет и старше** **ПОЛДНИК**

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
	белок	жир	углеводы		А,рет.экв/ сут	B1,мг/сут	B2,мг/сут	C,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	*90*	*92*	*383*	*2720*	*900*	*1,4*	*1,6*	*70*	*1200*	*1200*	*300*	*18*
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы)по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	***13,5***	***13,8***	***57,45***	***408***	***135***	***0,21***	***0,24***	***10,5***	***180***	***180***	***45***	***2,7***
Итого полдник(15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—**среднее значение за 12 дней**	*13,83*	*15,18*	*61,97*	*436,19*	*90,45*	*0,52*	*3,87*	*31,87*	*263,43*	*62,67*	*157,43*	*3,29*