



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат социального питания»  
Н.С. Аكوпова

**Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: весна 2023г)  
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды  
в общеобразовательных учреждениях  
(завтрак, обед, полдник)  
(действующее с 06.03.2023)**

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

01.02.2023  
МО Туапсинский район



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-1з	Сыр порциями	15	3,50	4,40		53,80	30,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	
	54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87	
	54-16к	Каша дружба	200	5,00	5,80	24,10	168,90	27,20	0,07	0,12	0,53	116,00	27,00	124,00	0,53	
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	39	2,65	0,47	13,10	66,61		0,07	0,00	0,00	17,56	18,34	58,79	1,47	
	ГП	Хлеб пшеничный	41	2,71	0,37	16,52	128,12		0,00	0,00	0,04	0,00	9,43	13,53	35,67	0,45
	ГП	Печенье "Осенние узоры"	30	2,18	5,10	20,40	144,00									
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,40	11,97	0,03	0,12	0,47	99,90	27,90	96,30	0,96	
	всего (норма — не менее 550г):			645												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>24,66</b>	<b>23,15</b>	<b>94,40</b>	<b>742,43</b>	<b>131,57</b>	<b>0,22</b>	<b>0,49</b>	<b>11,11</b>	<b>409,89</b>	<b>107,27</b>	<b>465,76</b>	<b>6,63</b>	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,00	0,07	0,03	17,50	14,00	20,00	26,00	0,90	
	ТТК№1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7625	14,0125	8,0625	172,5	0	0,0625	0,0625	15,775	75	25,875	49	0,85	
	ТТК№3	Филе птицы тушеное с овощами	250	7,48	3,16	22,90	172,21	13,75	0,15	0,13	10,25	46,63	53,75	169,75	1,88	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,60	16,80	85,38	0,00	0,08	0,03	0,00	22,52	23,52	75,37	1,88	
	ГП	Хлеб пшеничный	64	4,74	0,58	31,42	200,96	0,00	0,00	0,01	0,00	12,80	8,96	41,60	0,70	
	54-13хн	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,77	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49	
	338*	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
всего (норма — не менее 800г):			994													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>19,41</b>	<b>19,03</b>	<b>106,97</b>	<b>758,82</b>	<b>101,95</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>120,53</b>	<b>199,84</b>	<b>146,80</b>	<b>380,42</b>	<b>9,00</b>	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	ТТК№20	Сырники 180/20	200	17,64	13,56	20,84	300	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,93	3,05	
	ГП	Морс ягодный 0,2	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	
всего (норма — не менее 350г):			400													
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>17,94</b>	<b>13,66</b>	<b>31,14</b>	<b>342,80</b>	<b>40,75</b>	<b>0,32</b>	<b>0,01</b>	<b>3,34</b>	<b>103,53</b>	<b>75,65</b>	<b>258,93</b>	<b>3,24</b>	



Прем лица	№ 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
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,33	66	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57
	235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	12,58	13,95	8,42	209,09	50,91	0,06	0,08	3,73	64,89	35,25	200,71	2,80
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	0,00	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	22,81
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	39	2,65	0,47	13,10	66,61	0,00	0,06	0,03	0,00	17,57	18,35	58,78	1,47
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,77	0,00	0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	338*	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,00	0,05	0,04	72,00	40,80	24,00	27,60	0,36
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>779</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>															
				<b>25,39</b>	<b>26,18</b>	<b>117,42</b>	<b>811,82</b>	<b>50,91</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>84,41</b>	<b>171,49</b>	<b>133,18</b>	<b>439,39</b>	<b>30,97</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	56**	Икра кабачковая (СП)	100	2,73	4,30	8,72	79,80		0,02	0,02	2,80	54,56	10,86	33,48	0,44
	ТТК№4	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	0,07	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
	ТТК №2	Гуляш из говядины	100	8,00	11,06	2,89	221,00		0,03	0,10	0,92	21,18	22,03	154,15	3,06
	54-2гн	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,32	31,80	216,96	351,60	0,08	0,04	2,41	22,80	21,60	61,20	1,07
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	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
	54-7хн	Компот из смородины	180	0,27	0,09	7,56	31,86	2,75	0,01	0,01	21,60	8,64	7,29	7,74	0,32
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>			<b>915</b>											
				<b>29,63</b>	<b>29,13</b>	<b>112,10</b>	<b>915,38</b>	<b>354,35</b>	<b>0,44</b>	<b>0,28</b>	<b>33,56</b>	<b>182,13</b>	<b>179,45</b>	<b>398,99</b>	<b>9,30</b>
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98
	338*	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64
	ТТК№25	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	126,60	15,40	92,80	0,41
	<i>всего (норма — не менее 350г):</i>			<b>420</b>											
				<b>13,60</b>	<b>18,43</b>	<b>57,32</b>	<b>451,40</b>	<b>128,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,32</b>	<b>13,55</b>	<b>424,20</b>	<b>45,10</b>	<b>298,00</b>	<b>4,03</b>
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>															



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№5	Котлеты особые (говядина, кур филе)	100	7,22	21,63	6,67	194,44		0,11	0,11	0,23	55,56	31,11	172,00	2,38
	54-8г	Капуста тушеная	180	4,44	5,28	17,52	136,20	140,00	0,04	0,07	38,28	98,40	38,40	75,60	1,48
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,06	0,03	0,00	15,76	16,46	52,75	1,32
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,77	0,00	0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	тгк №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
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	385*	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00		0,08	0,3	2,60	240,00	7,00	18,00	0,20
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>635/200</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>23,92</b>	<b>33,27</b>	<b>90,02</b>	<b>698,22</b>	<b>228,20</b>	<b>0,32</b>	<b>0,59</b>	<b>123,11</b>	<b>443,62</b>	<b>110,28</b>	<b>358,05</b>	<b>8,50</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0	0,04	0,02	4,9	17	14	30	0,5
	112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5625	2,775	15,6875	109	0	0,0875	0,05	6,075	29,5	23,8	57,725	1
	ТТК№8	Запеканка картофельная с печеню(говяжьей)	250	6,325	16,775	40,425	373,4375	1890,4375	0,3625	1,225	0	100	62,5375	0	5,5375
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	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
	54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,45		17,82	72,90	13,50			0,018	45,00	1,89	3,87	0,08
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00		0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>			<b>825/150</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>21,73</b>	<b>24,50</b>	<b>137,08</b>	<b>901,84</b>	<b>1903,94</b>	<b>0,60</b>	<b>1,34</b>	<b>11,89</b>	<b>409,77</b>	<b>154,29</b>	<b>340,93</b>	<b>9,63</b>
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Вафли «Просто Чудо»	40	3,01	5	37	205	0	0,0208333	0	0	14,5	10	45	1,02083
	338*	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,00	0,05	0,04	72,00	40,80	24,00	27,60	0,36
	54-21гн	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,36	15,57	0,04	0,15	0,61	128,70	30,60	117,00	0,98
	<i>всего (норма — не менее 350г):</i>			<b>340</b>											
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>8,23</b>	<b>8,48</b>	<b>58,06</b>	<b>346,96</b>	<b>15,57</b>	<b>0,10</b>	<b>0,19</b>	<b>72,61</b>	<b>184,00</b>	<b>64,60</b>	<b>189,60</b>	<b>2,36</b>



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свеклы	100	1,38	4,50	7,67	76,00	1,13	0,13	0,03	3,80	33,33	18,75	36,25	1,17
	262*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	25,6	0,27	0,57	1,39	27,53	23,32	181,35	3,96
	54-11г	Картофельное пюре с маслом	180	3,84	6,24	23,76	167,28	28,56	0,14	0,13	12,24	46,80	33,60	100,80	1,24
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,06	0,03	0,00	15,76	16,46	52,75	1,32
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,77	0,00	0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,40	1,17	0,03	0,12	0,47	99,90	27,90	96,30	18,00
	<i>всего (норма - не менее 550г):</i>			<b>635</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>27,06</b>	<b>23,31</b>	<b>75,85</b>	<b>626,23</b>	<b>56,46</b>	<b>0,63</b>	<b>0,89</b>	<b>17,90</b>	<b>231,33</b>	<b>125,63</b>	<b>493,45</b>	<b>26,12</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,00	0,07	0,03	17,50	14,00	20,00	26,00	0,90
	54-1з	Сыр порциями	15	3,50	4,40		53,80	30,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15
	ТТК №6	Суп из овощей	250	1,5875	14,05	9,3125	177,75	0	0,075	0,06	10,375	72,5	24,5	49,275	0,8
	280*	Фрикадельки из говядины в соусе	100	8,09	10,67	10,10	171,42	15,53	0,04	0,07	0,26	23,29	13,51	75,80	5,03
	303*	Каша вязкая перловая	180	3,60	4,99	25,63	162,00	0,00	0,04	0,02	0,00	16,08	15,35	125,81	0,70
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	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
	338*	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,00	0,05	0,04	72,00	40,80	24,00	27,60	0,36
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52
	<i>всего (норма - не менее 800г):</i>			<b>1070</b>											
				<b>27,45</b>	<b>35,64</b>	<b>123,35</b>	<b>940,88</b>	<b>45,53</b>	<b>0,36</b>	<b>0,34</b>	<b>104,24</b>	<b>344,93</b>	<b>146,23</b>	<b>500,32</b>	<b>12,81</b>
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №30	Оладьи с повидлом 180/20	200	13,365	11,23	48,08	495,76	32,35	0,27	0,27	0,75	2	58,73	219,65	2,69
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,00	0,01	1,16	6,90	4,60	8,50	0,70
	<i>всего (норма - не менее 350г):</i>			<b>400</b>											
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>13,67</b>	<b>11,23</b>	<b>54,78</b>	<b>523,66</b>	<b>32,35</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>1,91</b>	<b>8,90</b>	<b>63,33</b>	<b>228,15</b>	<b>3,39</b>



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,47	85,70	0,00	0,02	0,03	19,82	52,53	16,52	33,95	0,67
	ТТК№7	Котлеты южные (говядина, свинина)	100	8,89	23,22	9,16	293,48		0,16	0,09	0,21	17,59	17,87	119,48	1,91
	54-2гн	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,32	31,80	216,96	351,60	0,08	0,04	2,41	22,80	21,60	61,20	1,07
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,03	0,00	18,02	18,82	60,29	1,50
	ГП	Хлеб пшеничный	46	3,40	0,41	22,59	107,84	0,00	0,00	0,01	0,00	9,20	6,44	29,90	0,51
	ТТК №16	Кисель из чёрной смородины	180	0,18	0,09	11,07	45,45	2,21	0,01	0,01	17,28	8,82	5,85	9,90	0,26
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>646</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>22,53</b>	<b>36,53</b>	<b>96,52</b>	<b>817,74</b>	<b>353,81</b>	<b>0,33</b>	<b>0,21</b>	<b>39,72</b>	<b>128,96</b>	<b>87,09</b>	<b>314,72</b>	<b>5,92</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,33	66	0	0,02	0,03	4,68	22,33	13,17	39,58	0,57
	81*	Борщ	250	1,59	4,85	8,56	91,25	0	0,025	0,038	10,925	52,53	23,125	46,1	1,1
	ТТК№9	Сайда запеченная с картофелем	250	9,38	16,29	24,45	295,00	0,00	0,16	0,16	7,16	95,00	55,88	308,75	1,63
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,46	24,56	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,56
	338*	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64
	54-13хн	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,77	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49
<i>всего (норма - не менее 800г):</i>			<b>995</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>19,49</b>	<b>28,80</b>	<b>100,46</b>	<b>761,48</b>	<b>88,20</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>106,77</b>	<b>229,23</b>	<b>133,84</b>	<b>510,67</b>	<b>8,66</b>
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-1о	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	183,00	0,06	0,40	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10
	58**	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,6	720,6	0,02	0,024	2,53	27,92	19,34	36,55	0,62
	ГП	Хлеб пшеничный	31	2,27	0,28	18,63	72,66	0,00	0,00	0,01	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34
	ГП	Морс ягодный 0,2	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
	<i>всего (норма - не менее 350г):</i>			<b>441</b>											
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>16,47</b>	<b>18,44</b>	<b>44,56</b>	<b>395,56</b>	<b>907,68</b>	<b>0,09</b>	<b>0,45</b>	<b>5,33</b>	<b>157,12</b>	<b>49,78</b>	<b>269,70</b>	<b>3,25</b>



Прем. пище	№ 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
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,12	4,58	77	0	0,03	0,03	18,05	17,73	17,45	31,83	0,83
	ТТК№31	Куриное филе тушенное с морковью	100	11,10	5,70	4,40	78,40		0,04	0	0,56	38,40	57,60	129,60	1,24
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,00	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,38	10,75	54,66	0,00	0,05	0,02	0,00	14,41	15,05	48,23	1,21
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	93,77	0,00	0,00	0,04	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	338*	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	12,10	9,90	2,42
	ГП	Сок в ассортименте (в промышленной упаковке) 0,2	200	1,00		20,20	84,80		0,02	0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	ТТК №50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
	всего (норма — не менее 550г):			962											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>24,06</b>	<b>19,20</b>	<b>112,26</b>	<b>696,03</b>	<b>98,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,21</b>	<b>113,61</b>	<b>135,50</b>	<b>162,28</b>	<b>373,93</b>	<b>10,65</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свеклы	100	1,38	4,50	7,67	76,00	1,13	0,13	0,03	3,80	33,33	18,75	36,25	1,17
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
	293	Гуляш из отварной говядины	100	12,8	9,3	2,97	141,75	12	0,03	0,08	0,45	21,9	20,4	93,15	0,86
	334	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,04	0,02	0,00	13,51	14,11	45,23	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	47	3,48	0,43	23,08	146,87	0,00	0,00	0,01	0,00	9,40	6,58	30,55	0,52
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	13,30	0,03	0,13	0,52	111,00	31,00	107,00	1,07
	ГП	Печенье "Шале"	24	1,06	1,63	17,81	66,91								
	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
	всего (норма - не менее 800г):			1131											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>38,21</b>	<b>36,06</b>	<b>138,60</b>	<b>1053,52</b>	<b>47,48</b>	<b>3,39</b>	<b>14,39</b>	<b>13,60</b>	<b>478,20</b>	<b>158,29</b>	<b>502,13</b>	<b>7,71</b>
ПОЛДНИ К (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98
	338*	Апельсины свежие	107	0,96	0,21	8,67	46,01	0,00	0,04	0,03	64,20	36,38	21,40	24,61	0,32
	54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	17,30	0,04	0,17	0,68	143,00	34,00	130,00	1,09
всего (норма — не менее 350г):			407												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>17,16</b>	<b>20,41</b>	<b>50,93</b>	<b>460,41</b>	<b>118,00</b>	<b>0,1628</b>	<b>0,3421</b>	<b>65,10</b>	<b>457,78</b>	<b>74,30</b>	<b>346,61</b>	<b>2,39</b>



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00		0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	54-60	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
	ТТК №10	Вареники с картофелем, с маслом	200	8,67	5,49	39,40	292,97	57,63	1,31	0,01	0,00	78,96	34,45	138,03	0,69
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,02	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	38	2,81	0,34	18,66	119,32	0,00	0,00	0,01	0,00	7,60	5,32	24,70	0,42
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,30	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28
	338*	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
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			<b>758</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>23,12</b>	<b>14,25</b>	<b>101,89</b>	<b>710,93</b>	<b>120,33</b>	<b>1,44</b>	<b>0,21</b>	<b>5,93</b>	<b>335,17</b>	<b>95,39</b>	<b>434,84</b>	<b>5,85</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	96*	Рассольник ленинградский	250	2,0125	5,0875	11,975	107,25	0	0,0875	0,0575	8,375	29,15	24,175	56,725	0,925
	ТТК №17	Биточек из говядины	100	16,44	15,72	14,88	265,56	19,92	0,06	0,14	0,10	36,00	0,00	165,60	2,33
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,63	174,60		0,14	0,07		10,13	86,00	130,00	2,90
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	105,49	0,00	0,00	0,01	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	54-7хн	Компот из смородины	180	0,27	0,09	7,56	31,86	2,75	0,01	0,01	21,60	8,64	7,29	7,74	0,32
	338*	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
ГП	Снежок	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	
<i>всего (норма - не менее 800г):</i>			<b>1200</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>37,60</b>	<b>37,87</b>	<b>135,87</b>	<b>1039,11</b>	<b>62,69</b>	<b>0,48</b>	<b>0,74</b>	<b>43,98</b>	<b>412,19</b>	<b>199,93</b>	<b>690,65</b>	<b>11,87</b>
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-40	Макароны отварные с сыром	180	9,48	8,16	34,32	249,24	40,44	0,06	0,06	0,048	151,2	13,2	120	0,924
	338*	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64
	ГП	Сок в ассортименте 0,2	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,80
	<i>всего (норма- не менее 350г):</i>			<b>500</b>											
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>10,96</b>	<b>8,64</b>	<b>66,28</b>	<b>390,44</b>	<b>40,44</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>16,05</b>	<b>184,40</b>	<b>38,00</b>	<b>147,20</b>	<b>6,36</b>



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>															
<b>СЕЗОН: ВЕСНА</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза сахарная	100	2	0,33	10,17	52,17	1,2	0,017	0,033	1,92	36,67	11,33	35	0,32
	ТТК №2	Гуляш из говядины	100	8,00	11,06	2,89	221,00		0,03	0,10	0,92	21,18	22,03	154,15	3,06
	54-11г	Картофельное пюре с маслом	180	3,84	6,24	23,76	167,28	28,56	0,14	0,13	12,24	46,80	33,60	100,80	1,24
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,02	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	44	3,25	0,40	21,60	137,50	0,00	0,00	0,01	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48
	54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	17,30	0,04	0,17	0,68	143,00	34,00	130,00	1,09
	338*	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	12,10	9,90	2,42
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>764</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>24,17</b>	<b>22,43</b>	<b>91,88</b>	<b>781,29</b>	<b>47,06</b>	<b>0,31</b>	<b>0,50</b>	<b>26,76</b>	<b>287,56</b>	<b>133,33</b>	<b>503,67</b>	<b>9,74</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,00	0,07	0,03	17,50	14,00	20,00	26,00	0,90
	ТТК №1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7625	14,0125	8,0625	172,5	0	0,0625	0,0625	15,775	75	25,875	49	0,85
	235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	12,58	13,95	8,42	209,09	50,91	0,06	0,08	3,73	64,89	35,25	200,71	2,80
	334	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,99	0,53	14,79	75,15	0,00	0,06	0,03	0,00	19,82	20,70	66,33	1,65
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	105,49	0,00	0,00	0,01	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	410*	Ватрушка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,67	22,67	0,05	0,08	0,03	33,87	14,40	60,13	0,60
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	36,00	0,00	0,03	0,03	52,00	0,00	11,20	20,00	0,26
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52
<i>всего (норма - не менее 800г):</i>			<b>1069</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>33,90</b>	<b>38,91</b>	<b>142,42</b>	<b>1060,20</b>	<b>73,57</b>	<b>0,40</b>	<b>0,37</b>	<b>94,11</b>	<b>246,24</b>	<b>182,82</b>	<b>565,14</b>	<b>10,87</b>
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №30	Оладьи с повидлом 180/20	200	13,365	11,23	48,08	495,76	32,35	0,27	0,27	0,75	2	58,73	219,65	2,69
	ГП	Снежок	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
	<i>всего (норма- не менее 350г):</i>			<b>400</b>											
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>18,77</b>	<b>16,23</b>	<b>69,68</b>	<b>648,76</b>	<b>72,35</b>	<b>0,35</b>	<b>0,61</b>	<b>2,15</b>	<b>242,00</b>	<b>86,73</b>	<b>399,65</b>	<b>2,89</b>



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8</b>															
<b>СЕЗОН: ВЕСНА</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	58**	Икра морковная	100	2	0,1	20,55	91	1201	0,03	0,04	4,22	46,53	32,23	60,92	1,03
	ТТК №21	Запеканка из творога	200	12,97	7,07	28,93	401,6	0	0,08	0,4	0,39	299	42,67	388	1,15
	ГП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,02	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,77	0,00	0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
	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>670</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>22,09</b>	<b>11,27</b>	<b>103,03</b>	<b>772,64</b>	<b>1309,20</b>	<b>0,22</b>	<b>0,57</b>	<b>136,71</b>	<b>428,94</b>	<b>119,31</b>	<b>557,84</b>	<b>4,53</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,06	0,04	9,70	23,92	20,18	61,34	0,70
	ТТК №18	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	0,07	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
	ТТК №19	Капуста тушеная с мясом птицы	250	17,25	10,25	13,00	228,63	61,88	0,09	0,11	42,50	110,00	92,50	185,00	2,33
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	105,49	0,00	0,00	0,01	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00		0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	54-6хн	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>		<b>1120</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>36,87</b>	<b>23,44</b>	<b>108,27</b>	<b>820,94</b>	<b>79,55</b>	<b>0,53</b>	<b>0,30</b>	<b>71,18</b>	<b>419,57</b>	<b>267,94</b>	<b>541,51</b>	<b>9,79</b>
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	338*	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
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,72	14,98	29,78	272,00	80,00	0,07	0,04	0,00	16,80	8,40	45,00	0,70
	ТТК №25	Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41
	<i>всего (норма- не менее 350г)</i>		<b>380</b>												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>6,64</b>	<b>16,63</b>	<b>48,08</b>	<b>400,00</b>	<b>90,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>6,33</b>	<b>102,47</b>	<b>35,80</b>	<b>153,80</b>	<b>3,41</b>



			белок	жир	УГЛЕВОДЫ			А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,12	4,58	77	0	0,03	0,03	18,05	17,73	17,45	31,83	0,83	
	ТТК№9	Сайда запеченная с картофелем	250	9,38	16,29	24,45	295,00	0,00	0,16	0,16	7,16	95,00	55,88	308,75	1,63	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,38	10,75	54,66	0,00	0,05	0,03	0,00	14,41	15,05	48,23	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	44	3,26	0,40	21,60	137,50	0,00	0,00	0,01	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48	
	54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,30	0,00	0,00	0,04	4,50	3,80	7,20	0,73	
	ГП	Снежок	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	
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>826</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>21,51</b>	<b>28,19</b>	<b>89,49</b>	<b>743,96</b>	<b>40,30</b>	<b>0,32</b>	<b>0,57</b>	<b>26,65</b>	<b>380,44</b>	<b>126,34</b>	<b>604,61</b>	<b>5,00</b>		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 40/60	100	5,52	6,83	4,92	103,1	62,41	0,03	0,18	4,5	43	13,2	89,5	1,29	
	81*	Борщ	250	1,5875	4,85	8,5625	91,25	0	0,025	0,0375	10,925	52,525	23,125	46,1	1,1	
	262*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	25,6	0,27	0,57	1,39	27,53	23,32	181,35	3,96	
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,00	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18	
	ГП	Пряники	51	3,07	5,10	37,74	209,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
	ГП	Хлеб пшеничный	47	3,48	0,43	23,08	146,87	0,00	0,00	0,01	0,00	9,40	6,58	30,55	0,52	
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,03	0,03	52,00		11,20	20,00	0,26	
	ттк№16	Кисель из чёрной смородины	180	0,18	0,09	38,97	45,45	2,21	0,01	0,01	17,28	23,45	5,85	9,90	0,26	
<i>всего (норма - не менее 800г):</i>			<b>1053</b>													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>35,67</b>	<b>33,22</b>	<b>168,08</b>	<b>1056,62</b>	<b>90,22</b>	<b>0,56</b>	<b>0,89</b>	<b>86,10</b>	<b>189,33</b>	<b>140,32</b>	<b>547,80</b>	<b>10,26</b>		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,07	7,0	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56	
	ГП	Хлеб пшеничный	53	3,92	0,48	31,86	124,24	0,00	0,00	0,01	0,00	10,60	7,42	34,45	0,58	
	54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	17,30	0,04	0,17	0,68	143,00	34,00	130,00	1,09	
	<i>всего (норма- не менее 350г):</i>			<b>453</b>												
			<b>15,59</b>	<b>11,08</b>	<b>82,73</b>	<b>470,64</b>	<b>52,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,38</b>	<b>1,49</b>	<b>352,27</b>	<b>78,75</b>	<b>343,12</b>	<b>2,23</b>		



			белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	100	7,00	4,27	13,47	168,53		0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	303*	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,00	24,64	174,60		0,14	0,07	0,00	10,13	86,00	130,00	2,90
	70*	Огурцы консервированные	25	0,20	0,03	0,43	2,50		0,00	0,03	0,88	5,75	3,50	6,00	0,15
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24		0,05	0,02	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,77		0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,03	25,11		0,00	0,01	1,04	6,21	4,14	7,65	0,63
всего (норма — не менее 550г):			655												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>18,37</b>	<b>11,41</b>	<b>84,08</b>	<b>562,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>12,54</b>	<b>88,93</b>	<b>188,36</b>	<b>367,86</b>	<b>8,83</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0	0,04	0,02	4,9	17	14	30	0,5
	ТТК№6	Суп из овощей	250	1,5875	14,05	9,3125	177,75	0	0,075	0,06	10,375	72,5	24,5	49,275	0,8
	392*	Пельмени мясные отварные с маслом	250	25,73	15,18	43,97	415,85	50,85	0,20	0,20	0,48	29,75	45,33	156,33	1,18
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,46	24,56	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,56
	338*	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
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	12,60	2,52
385*	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00		0,08	0,3	2,60	240,00	7,00	18,00	0,20	
всего (норма — не менее 800г):			1175												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>41,87</b>	<b>35,64</b>	<b>132,94</b>	<b>1029,98</b>	<b>50,85</b>	<b>0,50</b>	<b>0,66</b>	<b>26,95</b>	<b>421,12</b>	<b>143,60</b>	<b>382,55</b>	<b>9,75</b>
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№23	Пудинг творожный (запеченный)	200	15,2	17,4	88	384,12		0,08	0,4	0,39	320,33	42,67	388	1,15
	ГП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,03	0,03	52,00		11,20	20,00	0,26
	ГП	Морс ягодный 0,2	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
всего (норма — не менее 350г):			520												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>16,90</b>	<b>20,70</b>	<b>107,10</b>	<b>501,92</b>	<b>24,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,46</b>	<b>54,89</b>	<b>351,33</b>	<b>64,97</b>	<b>430,00</b>	<b>1,60</b>



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,46	85,7		0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
	279*	Тефтели (говядина) 60/50	110	7,46	8,29	9,44	142,00		0,05	0,07	0,41	23,65	16,50	83,14	0,68
	54-2гн	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,32	31,80	216,96	351,60	0,08	0,04	2,41	22,80	21,60	61,20	1,07
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,01	0,00	9,01	9,41	30,15	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,32	14,51	113,04	0,00	0,00	0,04	0,00	8,28	11,88	31,32	0,40
	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	60,03	11,97	0,03	0,12	0,47	99,90	27,90	96,30	0,96
	ГП	Сок в ассортименте(в промышленной упаковке) 0,2	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>		<b>826</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>22,96</b>	<b>23,78</b>	<b>101,30</b>	<b>736,69</b>	<b>363,57</b>	<b>0,23</b>	<b>0,32</b>	<b>27,10</b>	<b>230,18</b>	<b>117,30</b>	<b>350,06</b>	<b>7,05</b>
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,00	0,07	0,03	17,50	14,00	20,00	26,00	0,90
	81*	Борщ	250	1,59	4,85	8,56	91,25		0,03	0,04	10,93	52,53	23,13	46,10	1,10
	ГТК №10	Котлета любительская(минтай)	100	10,90	10,28	6,10	102,20	310,00	0,08	0,13	0,94	117,60	44,00	189,00	1,05
	54-9г	Рагу из овощей	180	3,36	8,88	16,32	160,08	370,80	0,08	0,10	14,64	67,20	34,80	84,00	1,22
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	46	3,13	0,55	15,46	78,55	0,00	0,07	0,03	0,00	20,71	21,63	69,33	1,74
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,53	0,54	29,46	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
	338*	Груши свежие	115	0,46	0,35	11,85	54,05	0,00	0,02	0,02	5,75	21,85	13,80	18,40	2,65
	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	15,00	0,00	0,00	0,02	50,00	2,10	4,30	0,09
	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>1251</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>31,57</b>	<b>32,05</b>	<b>120,74</b>	<b>849,78</b>	<b>695,80</b>	<b>3,35</b>	<b>14,37</b>	<b>51,78</b>	<b>595,89</b>	<b>174,86</b>	<b>494,13</b>	<b>10,41</b>
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-1о	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	183,00	0,06	0,40	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10
	ГП	Хлеб пшеничный	49	3,70	0,44	24,06	114,86	0,00	0,00	0,01	0,00	9,80	6,86	31,85	0,54
	338*	Груши свежие	105	0,42	0,32	10,82	49,35	0,00	0,02	0,02	5,25	19,95	12,60	16,80	2,42
	ГТК №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	0,54
		<i>всего (норма- не менее 350г)</i>		<b>504</b>											
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>17,62</b>	<b>18,96</b>	<b>54,87</b>	<b>456,41</b>	<b>281,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,48</b>	<b>85,55</b>	<b>150,75</b>	<b>39,46</b>	<b>254,65</b>	<b>5,60</b>



**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	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
<i>Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i>	23,53	23,15	94,11	714	236	0,65	1,59	53,0	288	129	452	10,52

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

	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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
<i>Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i>	32,68	33,84	129,4	954	299	1,93	7,50	61,8	399	168	489	6,89



СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛДНИК

	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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
<i>Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i>	13,86	14,35	59,3	428	137	0,18	0,30	22,0	195	57	266	3,34