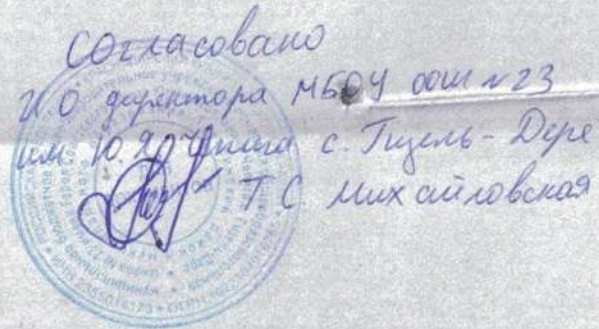


СОГЛАСОВАНО:  
Образовательное учреждение:  
Ф.И.О. Руководителя:  
Подпись руководителя:

МП



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



**Основное 15-ти дневное цикличное меню  
ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания  
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше  
(завтрак, обед)**

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, МБОУ ДО СКОТ г. ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЭБЦ г. ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЦРТ ДПО г. ТУАПСЕ

03.04.2024  
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: I // ДЕНЬ: I</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02	
	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5	77	1	
	116**	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,12	9,39	41,52	282,00	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	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	
	<i>всего (норма -- не менее 550г):</i>			<b>610</b>												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>24,68</b>	<b>29,14</b>	<b>95,60</b>	<b>693,48</b>	<b>245,91</b>	<b>0,34</b>	<b>0,59</b>	<b>11,83</b>	<b>431,65</b>	<b>103,48</b>	<b>501,59</b>	<b>6,27</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83	
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825	
	ГТК№58	Котлеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
	208**	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
	ГП	Вафли «золотце мое»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<i>всего(норма -не менее 800г):</i>			<b>940</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>29,66</b>	<b>37,16</b>	<b>132,53</b>	<b>1014,50</b>	<b>42,67</b>	<b>0,51</b>	<b>0,37</b>	<b>160,14</b>	<b>145,37</b>	<b>120,26</b>	<b>401,41</b>	<b>8,96</b>	



Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углевод ы		А, ргг/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)	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
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	15,84	11,64	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30
	303*	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,00	31,90	184,86	0,00	0,04	0,02	0,00	4,95	21,60	66,69	0,45
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
	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
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>745</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>26,18</b>	<b>22,32</b>	<b>107,88</b>	<b>689,84</b>	<b>19,82</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>22,80</b>	<b>160,29</b>	<b>132,11</b>	<b>442,89</b>	<b>7,53</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	175**	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	211,00	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	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
<i>всего(норма -не менее 800г)</i>			<b>910</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>31,81</b>	<b>33,67</b>	<b>115,85</b>	<b>895,77</b>	<b>12,00</b>	<b>0,53</b>	<b>0,44</b>	<b>43,33</b>	<b>182,37</b>	<b>147,18</b>	<b>487,20</b>	<b>8,57</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: 3</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	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**	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	201,60	0,00	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>		<b>625</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>22,40</b>	<b>21,72</b>	<b>87,12</b>	<b>627,08</b>	<b>42,10</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>15,61</b>	<b>95,87</b>	<b>72,06</b>	<b>260,18</b>	<b>5,41</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,00	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125
	199**	Плов из курицы 83/167	250	21,18	13,08	44,67	381,67	24,33	0,13	0,17	7,53	57,93	67,55	219,17	2,47
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих яблок	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
	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
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>		<b>1060</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>36,86</b>	<b>23,48</b>	<b>136,87</b>	<b>912,24</b>	<b>24,33</b>	<b>3,36</b>	<b>14,36</b>	<b>36,09</b>	<b>377,41</b>	<b>147,57</b>	<b>412,41</b>	<b>8,02</b>



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	144**	Омлет натуральный	200	20,18	30,47	3,66	367,26	457,64	0,11	0,69	0,33	149,75	25,20	332,07	3,71
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
			<i>всего(норма - не менее 550г):</i>	<b>560</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>31,57</b>	<b>38,37</b>	<b>57,31</b>	<b>649,74</b>	<b>514,64</b>	<b>0,22</b>	<b>0,94</b>	<b>11,61</b>	<b>430,21</b>	<b>69,41</b>	<b>562,75</b>	<b>7,56</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Отурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	ТТК №47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	3,72	8,47	15,94	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	ТТК №27	Сайда, тушеная в томате с овощами 50/50	100	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,47	27,65	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 ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	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
			<i>всего(норма - не менее 800г):</i>	<b>935</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>25,87</b>	<b>17,95</b>	<b>122,15</b>	<b>701,94</b>	<b>147,47</b>	<b>0,23</b>	<b>0,20</b>	<b>13,86</b>	<b>112,98</b>	<b>106,13</b>	<b>380,91</b>	<b>5,46</b>



Прим пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	57**	Икра овощная ( кабачки, баклажаны)	100	2,18	2,78	12,27	82,00		0,04	0,05	7,02	54,8	20,5	51,16	0,72
	ТТК№58	Котлеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>725</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>26,13</b>	<b>29,15</b>	<b>98,44</b>	<b>789,41</b>	<b>42,67</b>	<b>0,43</b>	<b>0,31</b>	<b>12,71</b>	<b>129,01</b>	<b>158,49</b>	<b>407,61</b>	<b>11,12</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
	61**	Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	0,05	26,425	65,375	28,05	52,3	1,125
	491*	Чахохбили 60/40	100	7,80	7,60	6,40	127,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	208**	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
	<i>всего (норма - не менее 800г):</i>			<b>890</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>20,72</b>	<b>26,40</b>	<b>114,13</b>	<b>767,96</b>	<b>10,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>70,77</b>	<b>153,42</b>	<b>117,52</b>	<b>278,61</b>	<b>5,63</b>



Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	ТТК№44	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	139**	Макаронь отварные с овощами	180	6,34	7,92	39,24	253,44	0,00	0,10	0,03	6,51	24,45	21,17	70,29	1,25
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
			<b>625</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>22,41</b>	<b>14,70</b>	<b>102,48</b>	<b>625,22</b>	<b>42,67</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>14,91</b>	<b>90,87</b>	<b>75,86</b>	<b>312,12</b>	<b>7,09</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
	72**	Расольник ленинградский	250	2,025	5,1	12	105,00	0	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
	ттк № 2	Жаркое по - домашнему	250	17,57	32,14	24,68	547,00	0,00	0,52	0,21	9,65	40,98	61,20	257,45	4,31
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих яблок	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
	ГП	Вафли «золотце мое»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			<i>всего(норма - не менее 800г):</i>	<b>890</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>30,28</b>	<b>43,51</b>	<b>128,43</b>	<b>1111,57</b>	<b>0,02</b>	<b>0,69</b>	<b>0,39</b>	<b>26,09</b>	<b>146,41</b>	<b>126,12</b>	<b>433,34</b>	<b>8,46</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: 7</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,00	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	ТТК №37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	18,20	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	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	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	40	2,96	0,36	21,10	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
	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
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>725</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>26,49</b>	<b>25,30</b>	<b>94,49</b>	<b>680,86</b>	<b>143,76</b>	<b>0,36</b>	<b>0,41</b>	<b>118,20</b>	<b>118,79</b>	<b>108,38</b>	<b>378,35</b>	<b>8,70</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86,00	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	15,84	11,64	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30
	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	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	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
	<i>всего(норма - не менее 800г):</i>			<b>910</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>34,55</b>	<b>31,06</b>	<b>121,55</b>	<b>866,47</b>	<b>49,40</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>28,24</b>	<b>193,11</b>	<b>170,37</b>	<b>578,43</b>	<b>8,23</b>



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,12	4,57	77,00	0	0,03	0,03	18,05	17	17,45	31,83	0,83	
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	3,49	11,02	137,89	0,00	0,05	0,06	0,51	24,00	52,36	117,82	1,13	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92	
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	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	
			<i>всего (норма- не менее 550г)</i>	<b>625</b>												
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>23,29</b>	<b>19,47</b>	<b>85,53</b>	<b>632,17</b>	<b>21,96</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>19,98</b>	<b>207,39</b>	<b>192,82</b>	<b>455,93</b>	<b>6,68</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66	
	64**	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,13	14,18	127,50	0,00	0,10	0,05	6,70	54,18	34,45	99,50	1,73	
	ТТК№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	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	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	
	54-бхн	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	
	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	
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>1160</b>													
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>39,30</b>	<b>35,99</b>	<b>118,77</b>	<b>941,36</b>	<b>128,67</b>	<b>3,24</b>	<b>14,20</b>	<b>40,41</b>	<b>433,56</b>	<b>112,34</b>	<b>325,83</b>	<b>7,68</b>	



Пример 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: 9</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	56**	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	0,04	4,67	90,93	18,10	55,80	0,74	
	ТТК №27	Сайда, тушеная в томате с овощами 50/50	100	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,47	27,65	29,77	148,84	0,63	
	303*	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,00	31,90	184,86	0,00	0,04	0,02	0,00	4,95	21,60	66,69	0,45	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	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	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21	
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>730</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>21,61</b>	<b>16,79</b>	<b>100,78</b>	<b>632,88</b>	<b>6,10</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>14,17</b>	<b>173,90</b>	<b>102,45</b>	<b>361,06</b>	<b>5,89</b>	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	12,00	0	0,04	0,02	4,9	17	14	30	0,5	
	ТТК №47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	3,72	8,47	15,94	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
	491*	Чахохбили 60/40	100	7,80	7,60	6,40	127,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	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	
	<i>всего (норма - не менее 800г):</i>			<b>949</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>23,81</b>	<b>26,21</b>	<b>132,42</b>	<b>865,80</b>	<b>119,29</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>48,79</b>	<b>125,40</b>	<b>83,87</b>	<b>257,31</b>	<b>4,14</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: 10</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02	
	ттк №3	Запеканка из творога со сгущенкой 180/20	200	12,76	9,70	67,96	505,45	159,64	0,11	0,55	1,02	364,91	53,89	450,91	1,49	
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	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	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
			<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>555</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>18,02</b>	<b>18,03</b>	<b>122,59</b>	<b>816,93</b>	<b>199,64</b>	<b>0,18</b>	<b>0,62</b>	<b>13,85</b>	<b>416,77</b>	<b>82,65</b>	<b>532,98</b>	<b>5,45</b>		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 40/60	100	5,5	6,8	4,9	103,1	62,4	0,0	0,2	4,5	43,0	13,2	89,5	1,3	
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125	
	ТТК№56	Плов из говядины 85/165	250	28,92	29,98	49,86	561,66	327,50	0,05	0,11	2,60	30,48	25,11	151,01	2,01	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	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	Вафли «золотце мое»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		<b>910</b>														
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>47,48</b>	<b>41,07</b>	<b>151,19</b>	<b>1103,73</b>	<b>389,91</b>	<b>0,26</b>	<b>0,43</b>	<b>19,35</b>	<b>140,20</b>	<b>94,70</b>	<b>399,80</b>	<b>7,50</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: 3 // ДЕНЬ: 11</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	116**	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,12	9,39	41,52	282,00	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>560</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>19,50</b>	<b>17,29</b>	<b>95,17</b>	<b>564,48</b>	<b>105,91</b>	<b>0,31</b>	<b>0,40</b>	<b>11,83</b>	<b>407,25</b>	<b>98,48</b>	<b>421,59</b>	<b>5,25</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825
	ТТК№58	Котлеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	102**	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,59	169,20	13,50	0,11	0,10	30,66	45,59	34,30	80,99	1,14
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,00		0,02	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,58
	<i>всего (норма - не менее 800г):</i>			<b>890</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>25,69</b>	<b>40,92</b>	<b>97,93</b>	<b>894,50</b>	<b>56,17</b>	<b>0,43</b>	<b>0,40</b>	<b>155,60</b>	<b>171,25</b>	<b>119,02</b>	<b>386,39</b>	<b>8,65</b>



Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12</b>															
Завтрак (25% 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
	ТТК№27	Сайда, тушеная в томате с овощами 50/50	100	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,47	27,65	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 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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
	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
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>745</b>												
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>21,97</b>	<b>14,25</b>	<b>115,35</b>	<b>629,92</b>	<b>28,20</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>20,97</b>	<b>122,81</b>	<b>104,94</b>	<b>352,74</b>	<b>7,03</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	гтк № 2	Жаркое по -домашнему	250	17,57	32,14	24,68	547,00	0,00	0,52	0,21	9,65	40,98	61,20	257,45	4,31
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
			<i>всего (норма - не менее 800г):</i>	<b>860</b>											
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>30,04</b>	<b>44,41</b>	<b>106,52</b>	<b>1038,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,82</b>	<b>0,40</b>	<b>29,50</b>	<b>145,35</b>	<b>141,35</b>	<b>462,84</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: 3 // ДЕНЬ: 13</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	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	
	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	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
			<b>625</b>													
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>20,58</b>	<b>22,30</b>	<b>84,12</b>	<b>614,48</b>	<b>42,10</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>15,61</b>	<b>103,20</b>	<b>82,59</b>	<b>318,14</b>	<b>5,25</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125	
	260*	Гуляш из свинины 50/50	100	10,64	23,19	2,89	309,00		0,28	0,09	0,92	20,00	22,39	128,62	2,21	
	208**	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	292**	Булочка сдобная	100	8,93	9,45	56,39	347,00	46,50	0,13	0,09	0,18	52,27	16,13	100,23	1,02	
	54-бхн	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	
	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	
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>1190</b>													
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>38,82</b>	<b>48,17</b>	<b>163,27</b>	<b>1291,69</b>	<b>50,17</b>	<b>3,83</b>	<b>14,47</b>	<b>56,30</b>	<b>408,25</b>	<b>157,29</b>	<b>522,81</b>	<b>9,49</b>	



Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 14</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,99	10,63	36,51	274,00	54,60	0,23	0,19	1,24	142,24	68,27	225,67	1,64
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
		<i>всего(норма - не менее 550г):</i>	<b>579</b>												
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>18,77</b>	<b>18,27</b>	<b>116,79</b>	<b>703,08</b>	<b>76,56</b>	<b>0,35</b>	<b>0,41</b>	<b>12,66</b>	<b>314,50</b>	<b>113,84</b>	<b>412,45</b>	<b>5,65</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	ТТК №47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	3,72	8,47	15,94	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	15,84	11,64	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30
	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	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	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	Вафли «золотце мое»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<i>всего(норма - не менее 800г):</i>	<b>965</b>												
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>34,70</b>	<b>27,57</b>	<b>142,78</b>	<b>908,50</b>	<b>139,09</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>16,77</b>	<b>161,17</b>	<b>146,80</b>	<b>504,10</b>	<b>6,30</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: 3 // ДЕНЬ: 15</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02
	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	144**	Омлет натуральный	200	20,18	30,47	3,66	367,26	457,64	0,11	0,69	0,33	149,75	25,20	332,07	3,71
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21
			<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>570</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>28,86</b>	<b>43,29</b>	<b>52,60</b>	<b>706,74</b>	<b>536,64</b>	<b>0,18</b>	<b>0,81</b>	<b>5,46</b>	<b>332,26</b>	<b>61,07</b>	<b>492,27</b>	<b>7,76</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
	61**	Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	0,05	26,425	65,375	28,05	52,3	1,125
	199**	Плов из курицы 83/167	250	21,18	13,08	44,67	381,67	24,33	0,13	0,17	7,53	57,93	67,55	219,17	2,47
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	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
			<i>всего (норма - не менее 800г):</i>	<b>880</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>30,73</b>	<b>26,71</b>	<b>127,99</b>	<b>866,64</b>	<b>34,33</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>53,18</b>	<b>197,03</b>	<b>151,63</b>	<b>404,45</b>	<b>6,78</b>



СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет И СТАРШЕ

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая цена, 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 пищевых веществ, 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 15 дней</i>	23,50	23,36	94,42	670,42	137,9	0,27	0,42	21,48	235,65	104	414	6,8

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет И СТАРШЕ

ОБЕД

	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 пищевых веществ, 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 15 дней</i>	32,02	33,62	127,49	945,41	80	1,04	3,14	53,2	206,80	130	416	7,6