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

МП

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

Примерное двухнедельное цикличное меню (сезон: зима 2023г)

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

03.10.2023
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,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)	11**	Сыр порциями	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,00	100,00	0,20
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0,00	0,015	0,00	3,6	0,00	4,5	0,03
	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,98	10,62	36,50	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26	225,66	1,64
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	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	94	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	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		всего (норма — не менее 550г):	***625***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***23,36***	***33,14***	***93,18***	***762,02***	***266,60***	***0,33***	***0,51***	***14,22***	***324,44***	***111,38***	***493,77***	***7,00***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	306*	Горошек консервированный	100	2,88	7,72	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	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18
	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	210**	Пюре картофельное	180	4,80	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	29	1,97	0,35	9,74	49,53	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
		всего(норма -не менее 800г)	***909***												
		ИТОГО ОБЕД		***22,22***	***25,70***	***117,78***	***797,28***	***75,61***	***0,33***	***0,43***	***39,93***	***152,84***	***125,52***	***476,50***	***7,96***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№43	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	10,87	7,01	32,00	254,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего (норма — не менее 350г):	***400***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***14,95***	***10,55***	***49,58***	***372,60***	***24,40***	***0,29***	***0,39***	***1,77***	***157,72***	***47,92***	***201,63***	***2,09***

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)															
	54-21з	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№2	Плов из курицы80/170	250	7,63	8,16	24,23	256,38	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
		всего (норма не менее 550г):	*740*												
		ИТОГО ЗАВТРАК		*18,21*	*13,03*	*87,88*	*589,71*	*26,18*	*0,23*	*0,24*	*10,38*	*269,97*	*117,65*	*455,32*	*7,33*
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ТТК№40	Жаркое по -домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	16,88	31,02	485,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50
	ГП	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	27,01	128,93	0,00	0,00	0,01	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	ГП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
		всего(норма -не менее 800г)	*995*												
		ИТОГО ОБЕД		*25,89*	*28,33*	*120,86*	*1000,45*	*121,50*	*0,64*	*0,51*	*125,94*	*209,98*	*178,22*	*613,20*	*11,84*
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
	ТТК№25	Чай с молоком	180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37
	338*	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
		всего (норма — не менее 350г):	*430*												
		ИТОГО ПОЛДНИК		*13,57*	*18,42*	*51,56*	*457,40*	*127,00*	*0,17*	*0,31*	*16,42*	*332,40*	*46,26*	*292,02*	*4,65*

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3

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
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	143**	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0.18	0,00	22	5	77	1
	ТТК №21	Запеканка из творога	180	9.96	15.52	10.96	252	61.38	0.072	0.36	0.351	268.80	38.40	349.2	1.035
	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	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	40	2.96	0.36	21.10	94.00	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**	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.02	0.03	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30
		всего (норма — не менее 550г):	***590***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***23,81***	***26,55***	***67,78***	***584.24***	***199,38***	***0,21***	***0,78***	***6.62***	***462,52***	***89,72***	***606.41***	***6.03***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	ГП	Икра кабачковая	100	1.20	4.73	7.70	77.50	0.02	0.02	0.06	7.50	40.00	15.00	37.50	0.70
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.93	10.93	102,5	168.25	0.05	0.05	10.68	49.73	26.13	54.6	1.23
	491*	Чахохбили 60/40	100	7.80	7.60	6.40	127.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4.80	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	40	2.72	0.48	13.44	68.32	0.00	0.06	0.04	0.00	18.02	18.82	60.28	1.50
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4.44	5.44	6.44	7.44	8.44	9.44	10.44	11.44	12.44	13.44	14.44	15.44
	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
	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
	231**	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	0.03	0.02	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20
		всего (норма — не менее 800г):	***1230***												
		ИТОГО ОБЕД		***29,82***	***36,08***	***124,83***	***871,36***	***176,71***	***12,75***	***24,65***	***42,34***	***421,82***	***142,73***	***321,82***	***23,92***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Печенье «печеньково»	50	3,02	5	37	205	0	0.022	0	0	14.5	10	45	1.02
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16.66	117,00	15,00	0.05	0.00	0.90	186,00	22,50	142.50	0,16
	338*	Апельсины свежие	150	1,35	0,30	12.15	64,50	0.00	0.06	0.05	90.00	51.00	30.00	34.50	0,45
		всего (норма — не менее 350г):	***350***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***8,57***	***9,06***	***65,81***	***386,50***	***15,00***	***0,13***	***0,05***	***90,90***	***251,50***	***62,50***	***222,00***	***1,63***

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)	ТТК№35	Салат из свежей капусты с горошком	100	1,57	6,02	8,79	95,00	0,00	0,05	0,05	32,90	31,96	16,63	33,86	0,57
	ТТК№27	Сайда , тушенная в томате с овощами50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	ГП.	Хлеб 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	94,00	0,00	0,00	0,02	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	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
		всего(норма -не менее 550г):	***630***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***17,24***	***18,49***	***96,84***	***609,51***	***22,08***	***0,19***	***0,18***	***37,67***	***93,89***	***90,18***	***329,15***	***3,59***
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
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
	ТТК№42	Котлеты из куриного филе	100	7,00	5,27	15,16	135,64	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	216**	Капуста тушенная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,71	0,49	13,44	68,31	0,00	0,05	0,03	0,00	18,02	18,82	60,30	1,50
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
	242**	Кисель из чёрной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
		всего(норма -не менее 800г):	***930***												
		ИТОГО ОБЕД		**24,72**	**26,70**	**118,71**	**829,60**	**323,30**	**0,31**	**0,33**	**69,41**	**364,01**	**181,12**	**382,50**	**7,36**
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	12,48	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,33	3,05
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
		всего (норма -не менее 350г)	***400***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***19,04***	***17,48***	***54,44***	***440,00***	***76,67***	***0,39***	***0,65***	***2,24***	***330,53***	***94,55***	***428,33***	***3,25***

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
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	144**	Омлет натуральный	75	7,57	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
	115**	Хлопья кукурузные с молоком 185/15	200	6,90	6,32	20,46	167,74	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	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
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		всего (норма — не менее 550г):	*669*												
		ИТОГО ЗАВТРАК	***23,05***	***25,20***	***93,58***	***694,48***	***221,45***	***0,18***	***0,56***	***6,25***	***495,52***	***70,21***	***480,96***	***2,86***
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
	ТТК №36	Суп-лапша с курицей 250/25	275	2,51	9,20	15,30	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	179**	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,98	0,54	14,78	75,14	0,00	0,06	0,03	0,00	19,82	20,70	66,33	1,65
	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
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
	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
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		всего(норма -не менее 800г):	*1229*												
		ИТОГО ОБЕД	***47,92***	***41,59***	***145,47***	***1124,49***	***545,99***	***3,27***	***14,37***	***111,65***	***401,00***	***126,93***	***494,41***	***10,73***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-1о	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,30	225,50	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,93	0,36	24,04	93,76	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	54-6хн	Компот из вишни	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)	*390*												
		ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет	***15,94***	***18,46***	***37,64***	***362,06***	***187,08***	***0,07***	***0,43***	***2,80***	***131,00***	***31,70***	***239,00***	***2,73***

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
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: **СУББОТА**															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,04	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
	207**	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	2,04	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	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ГП	Печенье «Сердце Кубани»	51	3,08	5,1	37,74	209,1								
	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**	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
		всего (норма — не менее 550г):	***821***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***26,11***	***23,21***	***146,97***	***855,74***	***238,33***	***0,22***	***0,19***	***34,83***	***107,91***	***93,45***	***264,94***	***8,73***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	54-13з	Салат из свеклы	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
	108*	Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	216**	Капуста тушенная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,39	0,61	16,80	85,39	0,00	0,07	0,03	0,00	22,52	23,52	75,38	1,88
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
	ГП	Вафли «золотце моё»	15	2,48	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего(норма -не менее 800г):	***1155***												
		ИТОГО ОБЕД		***37,09***	***42,09***	***145,60***	***1107,62***	***218,52***	***3,31***	***14,33***	***40,20***	***437,87***	***127,52***	***425,01***	***10,73***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0	22	5	77	1
	11**	Сыр порциями	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,00	100,00	0,20
	ГП	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,02	129,25	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,60
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
	338*	Апельсины свежие	165	1,49	0,33	13,37	70,95	0,00	0,07	0,05	99,00	56,10	33,00	37,95	0,50
		всего (норма — не менее 350г):	***480***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***15,37***	***11,53***	***52,69***	***375,20***	***152,00***	***0,10***	***0,32***	***99,18***	***276,05***	***54,10***	***253,50***	***2,53***

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		Aрет.экв/сут	B1,мг/сут	B2,мг/сут	C,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0,00	0,015	0,00	3,6	0,00	4,5	0,03
	ТТК№43	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	10,87	7,01	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
	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):	**560**												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***21,17***	***26,53***	***74,31***	***642,94***	***123,40***	***0,33***	***0,49***	***11,88***	***467,54***	***87,71***	***436,19***	***5,28***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
	78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	187**	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
	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	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
	ГП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
		всего(норма -не менее 800г):	**1135**												
		ИТОГО ОБЕД		***34,26***	***31,15***	***145,27***	***984,39***	***174,50***	***0,57***	***0,60***	***34,14***	***432,31***	***169,70***	***628,94***	***9,19***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-4о	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02
	242**	Кисель из чёрной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
	338*	Апельсины свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
		всего (норма- не менее 350г)	**550**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***12,02***	***9,45***	***74,76***	***455,43***	***44,93***	***0,14***	***0,12***	***39,05***	***206,00***	***33,75***	***158,77***	***4,46***

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,ретэкв/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)															
	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,73	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
	207**	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	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ГП	Печенье «печеньково»	25	1,51	2,5	18,5	102,5	0,00	11	0,00	0,00	6,5	5	22,5	0,51
		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 550г)	*665*												
		ИТОГО ЗАВТРАК		*23,28*	*21,49*	*113,85*	*692,76*	*34,60*	*11,17*	*0,18*	*13,25*	*105,74*	*82,86*	*268,37*	*6,46*
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
	ТТК№27	Сайда , тушенная в томате с овощами50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63
	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	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	5,44	6,44	7,44	8,44	9,44	10,44	11,44	12,44	13,44	14,44	15,44
	54-6хн	Компот из вишни	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
	ГП	Вафли «золотце моё»	30	3,60	0,60	29,10	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	338*	Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
		всего(норма -не менее 800г)	*975*												
		ИТОГО ОБЕД		*24,08*	*24,01*	*109,19*	*645,02*	*209,33*	*9,83*	*10,74*	*62,15*	*185,07*	*142,81*	*411,73*	*22,80*
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№30	Оладьи с повидлом 180/20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69
	386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18
	231**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
		всего (норма- не менее 350г)	*550*												
		ИТОГО ПОЛДНИК		*17,66*	*12,49*	*63,46*	*472,92*	*64,64*	*0,40*	*0,64*	*17,15*	*284,00*	*100,23*	*416,15*	*6,17*

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		Ретинол,мкг/сут	B1,мг/сут	B2,мг/сут	C,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,77	0,31	8,74	44,41	0,00	0,04	0,03	0,00	11,71	12,23	39,18	0,98
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	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
		всего (норма- не менее 550г)	*626*												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***21,41***	***16,56***	***97,82***	***754,51***	***87,92***	***0,32***	***4,60***	***8,87***	***239,97***	***205,29***	***496,34***	***8,76***
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
	108*	Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	216**	Капуста тушенная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего (норма - не менее 800г)	*1135*												
		ИТОГО ОБЕД		***36,79***	***42,18***	***132,42***	***1069,75***	***317,72***	***3,43***	***14,40***	***141,22***	***479,45***	***134,80***	***451,52***	***10,56***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87
	1**	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65
	ТТК№25	Чай с молоком	200	1,52	1,36	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41
	338*	Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,02	0,02	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76
		всего (норма- не менее 350г)	**440**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***11,15***	***19,23***	***48,16***	***444,24***	***146,00***	***0,15***	***0,72***	***7,33***	***90,59***	***41,73***	***220,40***	***4,69***

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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,04	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	ТТК№42	Котлеты из куриного филе	100	7,00	5,27	15,16	135,64	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	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	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	242**	Кисель из чёрной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13
		всего (норма — не менее 550г):	**615**												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***16,75***	***14,31***	***111,55***	***654,80***	***225,83***	***0,16***	***0,19***	***39,31***	***85,81***	***121,22***	***305,96***	***3,73***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83
	ТТК№38	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	15,88	29,84	363,23	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25
	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
	ГП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	287**	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90
		всего(норма -не менее 800г):	**905**												
		ИТОГО ОБЕД		***41,74***	***27,41***	***131,51***	***912,23***	***299,25***	***0,23***	***0,25***	***26,07***	***209,07***	***95,05***	***335,04***	***5,74***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,07	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	30,06	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	54-6хн	Компот из вишни	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)	**460**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***11,15***	***15,00***	***78,76***	***472,01***	***79,28***	***0,08***	***0,23***	***3,31***	***224,07***	***53,43***	***224,17***	***1,32***

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: 10															
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
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,37	21,10	93,71	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45
	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**	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	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего (норма — не менее 550г)	***900***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***30,04***	***36,41***	***98,81***	***835,68***	***152,95***	***3,29***	***14,22***	***84,67***	***295,69***	***70,58***	***246,06***	***9,07***
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
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
	ТТК№37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	19,76	11,33	244,40	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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
	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	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		всего (норма — не менее 800г):	***1035***												
		ИТОГО ОБЕД		***37,36***	***44,08***	***125,89***	***958,70***	***272,62***	***0,46***	***0,61***	***43,89***	***424,53***	***159,05***	***540,81***	***10,64***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№43	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	10,87	7,01	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
		всего (норма- не менее 300г)	**450**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***15,97***	***10,97***	***56,76***	***414,00***	***15,00***	***0,32***	***0,24***	***61,09***	***377,72***	***90,42***	***367,13***	***2,55***

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)															
	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,73	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	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
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,84	0,32	9,07	46,12	0,00	0,05	0,02	0,00	12,16	12,70	40,70	1,02
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,37	19,65	93,77	0,00	0,00	0,01	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45
	ГП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90
	338*	Апельсины свежие	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,00	0,04	0,03	66,00	37,40	22,00	25,30	0,33
		всего (норма — не менее 550г):	*737*												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***21,75***	***20,43***	***97,02***	***626,17***	***36,06***	***0,31***	***0,28***	***80,21***	***157,95***	***165,60***	***376,09***	***7,65***
Обед(35% от суточной потребности потреблени я пищевых веществ)															
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
	ТТК№2	Плов из курицы80/170	250	7,63	8,16	24,23	256,38	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	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	51	3,77	0,47	25,05	119,55	0,00	0,00	0,01	0,00	10,20	7,14	33,15	0,57
	54-6хн	Компот из вишни	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
	231**	Яблоки свежие	113	0,45	0,45	11,07	53,11	0,00	0,03	0,02	11,30	18,08	10,17	12,43	2,49
	ГП	Вафли «золотце моё»	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
		всего (норма — не менее 800г):	***894***												
		ИТОГО ОБЕД		***19,59***	***15,07***	***114,16***	***736,58***	***182,31***	***0,28***	***0,28***	***32,01***	***124,96***	***134,20***	***374,55***	***11,06***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87
	1**	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	40	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,03	0,20	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33
	382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
	338*	Груши свежие	148	0,59	0,44	15,24	69,56	0,00	0,03	0,03	7,40	28,12	17,76	23,68	3,40
		всего (норма- не менее 350г)	**428**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***11,65***	***14,87***	***46,82***	***370,88***	***123,60***	***0,14***	***0,55***	***8,98***	***207,07***	***47,17***	***235,94***	***5,08***

СЕЗОН: ЗИМА **ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12лет 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
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
Потребностьв пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы)по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого завтрак(25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—**среднее значение за 10 дней**	22,3	23,1	98,34	692	136	1,41	1,87	58,60	259,16	109,07	397	6,38

СЕЗОН: ЗИМА **ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12лет 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
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
Потребностьв пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы)по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—**среднее значение за10 дней**	31,8	32,1	128,20	923	243	2,95	6,79	64,08	320,82	144	456,59	11,9

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

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
	белок	жир	углеводы		Aрет.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*
Потребностьв 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 10 дней**	*13,9*	*14,0*	*56,70*	*419*	*88*	*0,2*	*0,39*	*29,19*	*251,74*	*61*	*281*	*3,5*