

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководителя:

Подпись руководителя:

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»

Ш.С. Нагучева



МП

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

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

30.09.24

МО Туапсинский район

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
			белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Сыр Дружба 1 шт	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТТКУ№61	Блинчики со сухим молоком 170/30	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	0,72	0,00	0,00
	ГП	Батон пшеничный	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	2,52	0,21	0,00	0,00
	261**	Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	240,00	18,00	1,00	0,00	0,00
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	1,4	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Итого (норма — не менее 550г):			24,09	24,35	107,13	715,45	0,00	0,29	14,21	2,22	418,98	63,98	222,15	4,02	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак			30,85	39,26	158,92	984,96	191,72	0,47	0,39	25,52	177,65	112,83	419,12	8,05	0,00	0,00	0,00
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза консервированная	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32	0,64	0,00	0,00
	ТТКУ№47	Суп-лапша с курицей 250/25	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	3,60	0,00	0,00
	184**	Котлеты домашние 95/5	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	1,21	1,13	0,00	0,00
	210**	Пюре картофельное	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	1,13	0,00	0,00
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	0,55	0,61	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,61	0,00	0,00	
241**	Компот из смеси сухофруктов	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61	0,00	0,00	0,00	
Итого обед			30,85	39,26	158,92	984,96	191,72	0,47	0,39	25,52	177,65	112,83	419,12	8,05	0,00	0,00	0,00
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКУ№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7	0,48	0,00	0,00
	266**	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	2,20	0,00	0,00	0,00
	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	0,00
	Итого полдник			10,88	13,54	41,28	359,40	97,30	1,69	0,60	12,66	317,42	37,94	223,76	4,38	0,00	0,00

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Безок	жир	углеводы	Безок	жир	углеводы	А, ретинол/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)	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			
	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			
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18			
	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	21	1,55	0,19	10,31	49,23	0,00	0,00	0,01	0,00	4,20	2,94	13,65	0,23			
	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			
Итого (норма — не менее 550г):			630	21,02	14,79	95,64	641,67	43,42	0,26	4,34	11,42	123,01	135,89	297,68	6,92			
Обед (35% 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	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47			
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18			
	ТТК№46	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30			
	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	50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
	54-7хн	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32			
	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			
	Итого (норма — не менее 800г):			970	21,95	30,28	116,47	965,77	227,55	0,42	0,48	85,73	151,74	158,07	574,72	11,61		
	Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порционными	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
		182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48		
ГП		Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22			
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	15	1,02	0,18	5,04	25,62	0,00	0,02	0,02	0,00	6,76	7,06	22,61	0,56			
236**		Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85			
Итого (норма — не менее 350г):			440	9,17	10,13	77,99	440,43	65,25	0,06	0,12	0,92	161,69	41,26	180,99	2,26			

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			Белок	жир	Углеводы	Белок	жир	Углеводы		А, рт/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	144**	Омлет натуральный	200	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71					
	ТТК№68	Хлопья кукурузные с молоком 185/30	215	6,95	26,39	318,06	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63					
	ГП	Хлеб пшеничный	20	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22					
	ГП	Праники	34	2,05	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13					
	всего (норма — не менее 550г):			649	42,84	79,40	917,35	510,47	0,23	1,14	3,88	500,10	72,26	616,11	4,68				
	ИТОГО ЗАВТРАК			33,51	79,40	917,35	510,47	0,23	1,14	3,88	500,10	72,26	616,11	4,68					
Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	100	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70					
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23					
	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30					
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18					
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,10	11,00	52,94	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16					
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55					
	54-7хн	Компот из абрикосов	180	0,27	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32					
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20					
	всего (норма — не менее 800г):			991	23,64	106,79	768,35	183,02	0,34	0,34	51,56	165,36	136,19	450,60	9,63				
	ИТОГО ОБЕД			19,42	23,64	106,79	768,35	183,02	0,34	0,34	51,56	165,36	136,19	450,60	9,63				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК№64	Макароны отварные с сыром	200	17,6	39,6	276,9	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02					
	ГП	Хлеб пшеничный	16	1,18	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	2,52	0,18					
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	16,00	0,21					
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30					
	всего (норма — не менее 350г):			496	9,68	66,77	397,41	44,93	0,10	0,10	5,08	200,06	30,17	151,85	3,70				
ИТОГО ПОЛДНИК			19,25	9,68	66,77	397,41	44,93	0,10	0,10	5,08	200,06	30,17	151,85	3,70					

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70	
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
Итого ЗАВТРАК	ТТК №50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50	
	всего (норма - не менее 550г):			630	23,98	22,18	113,79	739,95	124,28	0,14	0,15	81,70	59,33	65,70	208,26	3,39

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

Обед (35% от суточной потребности)	№ 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	
Итого ОБЕД	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28	
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
	ТТК №44	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
Итого ОБЕД	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00	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	
всего (норма - не менее 800г):			910	27,70	27,05	116,81	771,10	197,06	0,40	0,39	40,32	302,07	173,57	397,63	7,86	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	№ 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	
Итого ПОЛДНИК	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	
	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	
всего (норма - не менее 350г):			380	15,67	20,19	55,28	467,20	139,96	0,16	0,32	11,64	431,40	47,11	315,10	3,61	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	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 ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	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
	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
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			630				64,77	0,31	0,23	8,19	93,16	82,25	299,59	7,40	

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Итого Завтрак	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>			950				537,20	0,50	0,37	109,88	170,28	138,81	459,93	10,75	
	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 горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,38	88,10	2,05	
	ТТК№67	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	49,50	561,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	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	
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>			950	43,50	36,94	135,15	1108,10	537,20	0,50	0,37	109,88	170,28	138,81	459,93	10,75	

Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№61	Блинчики со стухленным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	<i>всего (норма — не менее 350г):</i>			400	17,93	16,13	65,36	449,40	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63

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
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	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
	ГП	Хлеб пшеничный	41	3,03	0,37	20,13	96,12	0,00	0,00	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45	
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
			всего (норма — не менее 550г):	736											
			ИТОГО ЗАВТРАК		18,65	17,12	95,43	625,70	215,75	0,30	32,46	101,57	110,27	392,28	9,17
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
66**		Шти из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83	
ТТК№46		Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	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	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
ГП		Багет пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
236**		Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94	
ГП		Вафли «золотце мое»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			всего (норма — не менее 800г):	920											
			ИТОГО ОБЕД		23,74	31,47	133,87	1039,22	154,25	0,53	62,68	154,52	146,18	533,13	9,99
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		143**	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	100	0,03	0,00	22	5	77	1
	11**	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40	0,00	0,00	2,4	0,00	3	0,02	
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,28	0,18	8,48	40,68	0,00	0,03	0,00	8,11	8,47	27,13	0,68	
	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
			всего (норма — не менее 350г):	383											
			ИТОГО ПОЛДНИК		12,06	16,52	42,71	369,87	267,20	0,10	77,11	197,41	36,22	213,83	4,85

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы	клетчатка		А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	ТТКУ№61	Блинчики со стуженным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			635	22,17	18,11	118,18	693,20	36,96	0,36	0,41	12,51	502,72	102,83	486,73	5,21
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности 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 №47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	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	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	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
	54-7хн	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
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	
ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02	
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>			1145	34,97	33,30	194,54	1175,65	205,96	0,42	4,75	32,26	424,57	190,71	583,84	8,06
ИТОГО ОБЕД															

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКУ№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,55	12,78	2,16	3,96	0,32
	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 350г):</i>			530	7,92	9,91	59,40	339,20	72,90	1,64	0,43	12,63	194,98	29,76	122,16
ИТОГО ПОЛДНИК															

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		A, ретинол экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	пищевых веществ)	потребности	Итого	100	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70		
				ГП	Икра кабачковая	1,20	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
				ТТК №44	Котлеты из куриного филе	10,60	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
				207**	Макароны отварные с маслом	6,62	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
				ГП	Хлеб пшеничный	4,0	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
				ГП	Хлеб пшеничный	4,0	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
				ГП	Сок в ассортименте	180	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90
				ГП	Сок в ассортименте	180	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90
				ГП	Сок в ассортименте	180	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90
Итого ЗАВТРАК				24,32	16,86	105,25	22,10	0,21	0,20	11,72	109,28	131,26	309,91	5,87			
Обед (35% от суточной потребности)	вещств	потребления	Итого	100	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32		
				54-21з	Кукуруза консервированная	2,00	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
				62**	Борщ с капустой и картофелем	1,8	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				ТТК №59	Рыбные палочки	11,00	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
				305*	Рис припущенный	4,37	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
				ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
				ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
				ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
				ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
Итого ОБЕД				25,51	24,71	148,15	191,53	0,15	0,17	13,24	142,04	97,09	261,13	4,45			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	вещств)	потребности	Итого	200	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71		
				144**	Омлет натуральный	20,19	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	10,40	0,18
				ГП	Хлеб пшеничный	1,18	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
				54-7хн	Компот из красной смородины	0,27	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
				231**	Яблоки свежие	100	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого ПОЛДНИК				22,04	31,11	28,94	484,31	460,38	0,15	0,73	31,92	177,53	360,78	6,40			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	углеводы	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 пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,3 % жирности	125	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16			
	ТТК №60	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	10,46	23,30	284	61,38	0,072	0,36	0,351	268,80	38,40	349,2	1,035			
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	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	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
		всего (норма - не менее 350г)	635	19,67	82,65	566,60	94,38	0,19	0,54	12,42	590,01	86,70	603,20	3,85			
		ИТОГО ЗАВТРАК		24,72	82,65	566,60	94,38	0,19	0,54	12,42	590,01	86,70	603,20	3,85			
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47			
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175			
	ТТК №37	Мясо тушеное (говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43			
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26			
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
			всего (норма - не менее 800г)	1080	41,93	119,77	932,88	280,36	0,36	14,29	30,33	354,87	133,25	470,95	9,08		
			ИТОГО ОБЕД		38,19	119,77	932,88	280,36	0,36	14,29	30,33	354,87	133,25	470,95	9,08		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65			
	ТТК №63	Чай с молоком	180	2,74	1,22	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	60,00	13,86	83,52	0,37			
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
			всего (норма - не менее 350г)	377,5	8,99	45,56	422,99	82,60	0,13	0,56	6,20	94,46	33,59	140,92	3,32		
		ИТОГО ПОЛДНИК		8,99	45,56	422,99	82,60	0,13	0,56	6,20	94,46	33,59	140,92	3,32			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Приним пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																
Завтрак (25% от суточной потребности)	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	
	ТТКС№45	Плов из курицы 80/170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	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	
	ИТОГО ЗАВТРАК			600	21,94	17,10	89,67	697,40	11,11	0,20	0,24	11,36	83,81	106,53	328,89	8,40
	Обед (35% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
66**		Щи из свежей капусты с картошкой (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83	
ТТКС№38		Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
236**		Компот из свежих плодов (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	
287**		Вагрушка 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	
ИТОГО ОБЕД			950	41,28	31,13	135,04	962,95	313,25	0,27	0,30	32,58	220,99	102,00	350,70	5,09	
Полдник (15% от суточной потребности)	ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02	
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
	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	
	ИТОГО ПОЛДНИК			350	8,38	9,48	54,36	339,40	40,00	0,14	0,36	13,40	273,70	48,80	238,20	3,86

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порцирами	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	0,12	10,88	0,20	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03					
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48					
	ГП	Батон пшеничный	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72					
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,11	0,37	10,42	52,95	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16					
	262**	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36					
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40					
			Итого завтрак	14,29	22,64	114,65	678,47	125,25	0,15	0,13	6,94	195,34	59,57	211,04	4,30				
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67				
72**		Рассольник ленинградский	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93					
184**		Котлеты домашние 95/5	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	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	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13					
ГП		Хлеб пшеничный	3,03	0,37	20,13	96,12	0,00	0,00	0,02	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45					
264**		Кофейный напиток с молоком	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	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20					
			Итого обед	31,99	42,70	114,60	944,76	212,75	0,48	0,42	39,77	254,39	127,92	442,89	10,43				
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГТКС№01	Блинчики со стухленным молоком 170/30	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09					
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16					
	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48					
			Итого полдник	16,42	14,43	90,41	528,70	103,20	0,29	0,25	73,09	353,62	73,12	346,83	2,73				

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)

Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности 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	
	187**	Пюрели 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	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
	ГП	Бетон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
	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	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):	748												
			ИТОГО ЗАВТРАК	23,13	23,27	112,48	712,71	13,00	0,37	0,21	50,01	133,77	107,15	307,11	8,45	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
78**		Суп картофельный с 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№67		Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	49,50	561,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,82	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	34	2,52	0,31	16,69	79,71	0,00	0,00	0,02	0,00	6,80	4,76	22,10	0,37	
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	
			всего (норма — не менее 800г):	844												
			ИТОГО ОБЕД	44,24	39,40	128,79	1089,01	487,50	0,41	0,38	14,48	278,18	146,76	456,77	8,95	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ТТК№64	Макароны отварные с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,9	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02
		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	48	3,55	0,43	23,57	112,53	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53	
	54-7хн	Компот из чёрной смородины	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36	
	ГП	Вафли «золотце мюб»	15	1,80	0,30	14,55	55,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			всего (норма — не менее 350г):	503												
			ИТОГО ПОЛДНИК	25,97	10,37	99,60	548,61	47,99	0,14	0,15	24,05	205,18	48,77	232,92	3,40	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

ЗАВТРАК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

СЕЗОН: Зима

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	углеводы	клетчатка		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	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	22,5	23,00	95,75		680	225	0,35	0,4	17,5	300	75	4,5	
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,75	23,22	100,47		698,73	105,12	0,25	1,84	20,40	242,59	356,91	5,97	

ОБЕД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

СЕЗОН: Зима

	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	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	105	6,3	
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	31,95	33,48	134,07	971,68	265,18	0,40	1,89	44,86	233,05	450,12	8,66	

ПОЛДНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

СЕЗОН: Зима

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	углеводы	клетчатка		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	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45		408	135	0,21	0,24	10,5	180	45	2,7	
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	14,56	15,12	60,64		428,91	121,81	0,41	0,37	22,52	250,43	242,41	3,88	