СОГЛАСОВАНО
Образовательное учреждение МБОУ СОШ № 26 им. А.И. Комкина а. Шаумян
Ф.И.О. Руководителя Никонова Е.В.
Подпись руководителя
МП

УТВЕРЖДАЮ
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
ШРС Набучева

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Основное (организованное) **двухнедельное цикличное меню (сезон: Зима 2025г)**
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ , инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед,полдник)

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

01.10.25

МО ТУАПСИНСКИЙ ОКРУГ

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

МП

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

Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон: Зима 2025)

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

01.10.25

МО Туапсинский округ

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: **1** // ДЕНЬ: **1**															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	ТТК№61	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
		всего (норма — не менее 550г):	***560***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***24,03***	***23,27***	***115,23***	***687,20***	***39,00***	***0,27***	***0,26***	***0,33***	***306,36***	***58,47***	***279,43***	***2,83***
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
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	ТТК№77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	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
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		всего(норма -не менее 800г)	***1025***												
		ИТОГО ОБЕД		***33,90***	***34,22***	***143,88***	***1 016,46***	***351,60***	***0,39***	***0,35***	***45,80***	***186,37***	***165,27***	***426,60***	***8,89***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65
	ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53
	231**	Апельсины свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,03	0,02	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
		всего (норма — не менее 350г):	***430***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***10,19***	***18,04***	***57,45***	***423,76***	***271,60***	***0,13***	***0,65***	***85,50***	***69,36***	***28,93***	***139,00***	***4,71***

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: **1** // ДЕНЬ: **2**															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
	231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
		всего (норма — не менее 550г):	***725***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***27,52***	***15,44***	***127,94***	***706,44***	***39,88***	***0,19***	***0,21***	***17,41***	***94,61***	***124,70***	***314,34***	***5,98***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	78**	Суп картофельный с горохом	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№83	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	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
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего(норма -не менее 800г)	***1100***												
		ИТОГО ОБЕД		***42,09***	***38,52***	***144,33***	***1170,21***	***143,60***	***0,45***	***14,35***	***17,75***	***399,68***	***145,36***	***460,50***	***10,05***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	8,95	9,60	20,89	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21
	ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02
		всего(норма -не менее350г)	***376***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***11,42***	***14,70***	***57,70***	***461,00***	***72,90***	***1,62***	***0,40***	***1,14***	***169,99***	***10,26***	***93,52***	***3,16***

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,рст.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: **1** // ДЕНЬ: **3**															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		всего (норма — не менее 550г):	**650**												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***22,13***	***26,15***	***101,95***	***744,10***	***51,06***	***0,30***	***0,27***	***44,74***	***157,22***	***98,05***	***375,67***	***4,52***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
	ТТК№75	Чахохбили 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ТТК№74	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
		всего (норма — не менее 800г):	**900**												
		ИТОГО ОБЕД		***28,73***	***24,78***	***118,85***	***816,60***	***222,50***	***0,38***	***0,29***	***44,07***	***163,30***	***130,82***	***412,11***	***6,49***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ГП	Вафли «золотце моё»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	231**	Апельсины свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,04	0,02	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76
		всего (норма- не менее 350г)	**350**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***2,98***	***9,36***	***50,36***	***257,40***	***0,00***	***0,05***	***0,03***	***10,00***	***36,80***	***22,40***	***33,20***	***4,16***

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	ТТК№67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
			625												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***25,66***	***32,70***	***96,70***	***767,21***	***64,77***	***0,32***	***0,25***	***8,17***	***92,17***	***81,55***	***296,34***	***7,36***
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	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
	ТТК№75	Плов из говядины 85/165	250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35
		всего(норма -не менее 800г):	*870*												
		ИТОГО ОБЕД		***40,78***	***34,44***	***137,16***	***1014,89***	***57,97***	***0,21***	***0,37***	***33,61***	***131,38***	***124,52***	***486,99***	***7,41***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№76	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	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
		всего (норма- не менее 350г)	*400*												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***20,33***	***19,65***	***76,45***	***494,00***	***40,00***	***0,31***	***0,55***	***1,59***	***397,72***	***75,92***	***381,63***	***2,29***

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: **1** // ДЕНЬ: **5**															
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
	144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		всего(норма -не менее 550г):	***654***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***31,65***	***37,90***	***103,05***	***907,34***	***678,16***	***0,28***	***5,32***	***17,28***	***400,00***	***121,07***	***578,74***	***9,48***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
	ТТК№69	Жаркое по -домашнему (свинина) 90/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	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
	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	Вафли «золотце моё»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего(норма -не менее 800г):	***1005***												
		ИТОГО ОБЕД		***30,47***	***57,97***	***145,87***	***1 120,00***	***130,00***	***0,51***	***0,50***	***73,24***	***180,18***	***158,12***	***571,57***	***12,65***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№81	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,60	16,60	30,46	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего (норма -не менее 350г)	***500***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***17,73***	***23,02***	***55,06***	***496,00***	***118,00***	***0,08***	***14,14***	***5,05***	***532,60***	***28,30***	***214,40***	***2,34***

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: **1** // ДЕНЬ: **СУББОТА**															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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№75	Чахохбили 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	0,29	11,76	53,28	0,00	0,04	0,02	0,00	10,82	11,30	36,17	0,90
	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
	231**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего (норма — не менее 550г):	***754***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***30,44***	***23,40***	***124,63***	***813,48***	***241,25***	***0,44***	***0,25***	***19,17***	***114,69***	***213,44***	***405,20***	***8,78***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	78**	Суп картофельный с горохом	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
	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
	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	ГП	Хлеб пшеничный	27	2,00	0,24	14,24	63,30	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28
	ТТК№74	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего(норма -не менее 800г):	***1057***												
		ИТОГО ОБЕД		***36,52***	***46,03***	***123,44***	***1 066,14***	***227,42***	***0,66***	***14,39***	***38,19***	***372,42***	***133,89***	***484,89***	***12,52***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ГП	Вафли «золотце моё»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	231**	Апельсины свежие	132	0,53	0,40	13,60	62,04	0,00	0,04	0,03	6,60	25,08	15,84	21,12	3,04
		всего (норма — не менее 350г):	***362***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***3,03***	***9,40***	***51,60***	***263,04***	***0,00***	***0,05***	***0,04***	***10,60***	***39,08***	***23,84***	***35,12***	***4,44***

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,рет экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: **2** // ДЕНЬ: **6**															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	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	Вафли «золотце моё»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего (норма — не менее 550г):	**635**												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***15,93***	***16,22***	***121,84***	***680,22***	***126,25***	***0,22***	***0,26***	***12,83***	***83,29***	***59,85***	***204,03***	***5,89***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
	108*	Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	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
		всего(норма -не менее 800г):	**900**												
		ИТОГО ОБЕД		***26,95***	***30,57***	***140,35***	***965,95***	***73,24***	***0,33***	***0,38***	***32,46***	***175,44***	***133,72***	***471,08***	***7,16***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№76	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	8,95	9,60	20,89	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53
	231**	Апельсины свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,03	0,02	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
		всего (норма- не менее 350г)	**360**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***9,99***	***10,13***	***50,54***	***370,92***	***170,90***	***1,64***	***0,47***	***86,58***	***181,10***	***23,80***	***108,80***	***4,76***

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: **2** // ДЕНЬ:7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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№83	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
		всего (норма - не менее 550г):	***650***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***32,28***	***27,15***	***102,49***	***850,50***	***203,75***	***0,36***	***0,31***	***18,90***	***89,12***	***220,00***	***505,41***	***10,04***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
	ТТК№67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ТТК№74	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
		всего(норма -не менее 800г):	***1000***												
		ИТОГО ОБЕД		***31,34***	***38,46***	***156,29***	***1090,41***	***197,52***	***0,49***	***0,36***	***47,90***	***135,57***	***160,98***	***410,67***	***9,53***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потреблении пищевых веществ)	ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	231**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего (норма- не менее 350г)	***356***												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***8,52***	***11,42***	***39,14***	***301,10***	***0,00***	***0,02***	***14,00***	***2,00***	***240,00***	***7,00***	***18,00***	***2,02***

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: **2** // ДЕНЬ: **8**															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	11**	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
	10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01
	ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,04
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,30	13,75	55,50	0,00	0,04	0,03	0,00	11,27	11,77	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
		всего (норма- не менее 550г)	***570***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***32,91***	***26,97***	***84,40***	***678,50***	***107,38***	***0,12***	***0,44***	***5,75***	***402,25***	***62,43***	***466,24***	***3,14***
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 №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	43	3,30	0,39	24,00	107,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,60	6,02	27,95	0,47
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего (норма — не менее 800г):	***1118***												
		ИТОГО ОБЕД		***39,27***	***26,07***	***151,69***	***998,67***	***159,24***	***0,22***	***14,22***	***5,06***	***381,93***	***107,81***	***369,75***	***5,97***
ПОЛДНИК (15% 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№77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,56	0,38	15,68	71,00	0,00	0,05	0,03	0,00	14,42	15,06	48,22	1,21
	ГП	Хлеб пшеничный	41	3,15	0,37	22,96	102,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
		всего (норма- не менее 350г)	**473**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***22,92***	***19,43***	***72,23***	***533,90***	***203,75***	***0,14***	***0,14***	***17,74***	***87,87***	***101,28***	***249,97***	***3,73***

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: **2** // ДЕНЬ: **9**															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	ТТК№82	Плов из курицы80/170	250	21,18	14,08	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	27	2,16	0,32	13,23	59,94	0,00	0,05	0,03	0,00	12,17	12,71	40,69	1,02
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего (норма- не менее 550г)	***792***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***33,78***	***26,30***	***104,36***	***829,76***	***9,98***	***0,20***	***14,26***	***29,35***	***341,72***	***109,43***	***337,07***	***8,74***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)250/25	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	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):	***945***												
		ИТОГО ОБЕД		***30,85***	***22,05***	***153,79***	***970,19***	***184,17***	***0,45***	***4,55***	***28,55***	***205,94***	***296,43***	***534,08***	***12,79***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
	ГП	Хлеб пшеничный	23	1,76	0,21	12,88	57,50	0,00	0,00	0,02	0,00	4,60	3,22	14,95	0,25
	ТТК№63	Чай с молоком	200	3,64	1,36	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего (норма- не менее 350г)	**477**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***29,24***	***35,68***	***59,52***	***689,94***	***639,24***	***0,15***	***1,12***	***1,77***	***243,82***	***53,27***	***564,36***	***5,76***

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)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	ТТК№77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50
		всего (норма — не менее 550г)	***620***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***29,08***	***26,17***	***103,10***	***740,74***	***110,30***	***0,22***	***0,23***	***80,12***	***105,69***	***125,66***	***293,81***	***5,37***
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
	78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ТТК№48	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35
	292**	Булочка сдобная	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51
			920												
		ИТОГО ОБЕД		***40,82***	***31,39***	***145,78***	***1 006,24***	***475,02***	***0,41***	***0,22***	***53,76***	***193,58***	***114,77***	***342,29***	***5,68***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№61	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		всего (норма- не менее 350г)	**400**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***14,66***	***14,67***	***83,65***	***456,00***	***0,00***	***0,23***	***0,21***	***3,02***	***171,92***	***50,32***	***206,03***	***2,45***

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: **2** // ДЕНЬ: **СУББОТА**															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
	173**	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	16,31	2,59	220,00	0,00	0,06	0,13	1,90	12,25	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	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,09	0,02	12,11	24,65	18,50	57,73	0,67
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,22	14,00	62,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		всего (норма — не менее 550г):	***625***												
		ИТОГО ЗАВТРАК		***24,64***	***27,05***	***73,82***	***628,70***	***29,69***	***0,33***	***0,32***	***42,44***	***132,47***	***98,72***	***384,35***	***6,11***
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	ТТК№67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	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	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,02	0,01	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40
	ГП	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,25	15,68	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,60	3,92	18,20	0,31
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,02	3,33	11,67	6,67	11,67	1,02
		всего (норма — не менее 800г):	***929***												
		ИТОГО ОБЕД		***32,22***	***43,19***	***139,00***	***1 042,40***	***198,04***	***0,37***	***0,26***	***18,19***	***103,57***	***105,61***	***399,72***	***8,68***
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	8,95	9,60	20,89	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
	231**	Апельсины свежие	122	0,49	0,37	12,57	57,34	0,00	0,04	0,02	6,10	23,18	14,64	19,52	2,81
		всего (норма- не менее 350г):	**372**												
		ИТОГО ПОЛДНИК		***13,52***	***13,51***	***51,04***	***429,34***	***97,30***	***1,69***	***0,60***	***8,76***	***324,60***	***43,58***	***232,28***	***4,98***

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

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
	белок	жир	углеводы		А,рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	*90*	*92*	*383*	*2720*	*900*	*1,4*	*1,6*	*70*	*1200*	*1200*	*300*	*18*
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы)по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	***22,50***	***23,00***	***95,75***	***680,00***	***225,00***	***0,35***	***0,40***	***17,50***	***300,00***	***300,00***	***75,00***	***4,50***
Итого завтрак(25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—**среднее значение за 10 дней**	*27,51*	*25,73*	*104,96*	*752,85*	*141,79*	*0,27*	*1,86*	*24,71*	*193,30*	*114,45*	*370,05*	*6,52*

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*
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы)по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	***31,50***	***32,20***	***134,05***	***952,00***	***245,00***	***0,49***	***0,56***	***24,50***	***420,00***	***420,00***	***105,00***	***6,30***
Итого обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—**среднее значение за12 дней**	*34,50*	*35,64*	*141,70*	*1 023,18*	*201,69*	*0,41*	*4,19*	*36,55*	*219,11*	*148,11*	*447,52*	*8,99*

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

	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*
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы)по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	***13,5***	***13,8***	***57,45***	***408***	***135***	***0,21***	***0,24***	***10,5***	***180***	***180***	***45***	***2,7***
Итого полдник(15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—**среднее значение за 12 дней**	*13,71*	*16,58*	*58,73*	*431,37*	*134,47*	*0,51*	*2,70*	*19,48*	*207,90*	*39,08*	*189,69*	*3,73*