



Сполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Комитет социального питания»  
Ш.С. Натучева

## **Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2023г)** **для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды** **(завтрак, обед, полдник)**

Общеразвивательные 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 СОШ № 22  
МБОУ ООШ №23, МБОУ ООШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ ООШ № 28, МБОУ СОШ № 29  
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34  
МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6, МБОУ СОШ № 37, МБОУ ООШ № 38, МБОУ ООШ №39

24.07.2023  
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		A, рет. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1</b>															
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
11**	Сыр полужирный		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	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03
143**	Ябло отварное		40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0	22	5	77	0,20
117**	Каша вязкая молочная овсяная		200	7,98	10,62	36,30	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26	225,66	1,64
ПП	Хлеб ржано-пшеничный		35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	13,77	16,47	52,75	1,31
262**	Хлеб пшеничный		40	2,96	0,36	21,10	94			0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
231**	Чай с лимоном		180	0,12	0,02	15,20	62			0,02	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	Груши свежие		100	0,40	0,30	10,30	47			0,02	0,03	19,00	12,00	16,00	2,30
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>23,70</b>	<b>33,10</b>	<b>95,36</b>	<b>770,56</b>	<b>266,60</b>	<b>0,33</b>	<b>0,52</b>	<b>9,22</b>	<b>329,69</b>	<b>116,73</b>	<b>506,31</b>	<b>7,28</b>
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
54**	Огурцы свежие		100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
108**	Суп картофельный с кабачком		250	3,625	4,5875	18,7875	143,75	0	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175
ТТК №1	Гуляш из говядины 50/50		100	5,15	6,68	3,17	150		0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
210**	Пюре картофельное		180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
ПП	Хлеб ржано-пшеничный		45	3,06	0,54	15,12	76,86	0,00	0,07	0,05	0,00	20,27	21,17	67,82	1,69
ПП	Хлеб пшеничный		60	4,44	0,54	29,46	140,67	0,00	0,00	0,03	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>20,74</b>	<b>18,37</b>	<b>120,85</b>	<b>801,08</b>	<b>40,26</b>	<b>0,42</b>	<b>0,44</b>	<b>35,13</b>	<b>155,13</b>	<b>128,26</b>	<b>475,77</b>	<b>8,47</b>
<b>Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
ТТК №24	Блинчики со сливочным маслом 170/30		200	10,87	7,01	23,11	236,00		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	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<b>14,95</b>	<b>10,55</b>	<b>40,69</b>	<b>354,60</b>	<b>24,40</b>	<b>0,29</b>	<b>0,40</b>	<b>1,78</b>	<b>309,94</b>	<b>69,26</b>	<b>326,19</b>	<b>2,57</b>



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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
54**	Повидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	0,04	17,5	14	20	26	0,9								
ТТКС#2	Плов из курицы 80/170	250	13,00	11,21	32,60	256,38		0,14	0,16	0,16	7,54	20,44	67,35	219,16	5,46								
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31								
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44								
ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00		0,20								
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>24,84</b>		<b>17,19</b>		<b>585,16</b>		<b>173,00</b>		<b>0,33</b>		<b>0,60</b>		<b>26,44</b>		<b>296,21</b>		<b>137,62</b>		<b>503,91</b>		<b>8,31</b>	



Прием пищи	№ рецептуры <sup>А</sup>	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3</b>																
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
42**	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	733	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06		
ТТК №21	Запеканка из творога	180	9,963	15,517	15,957	252	613,8	0,072	0,36	0,351	268,803	38,403	349,2	1,035		
ПП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31		
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,02	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
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**	Нектарини	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60		
<b>Итого завтрак</b>			<b>20,92</b>	<b>22,25</b>	<b>83,48</b>	<b>571,78</b>	<b>834,38</b>	<b>0,26</b>	<b>0,76</b>	<b>16,12</b>	<b>480,34</b>	<b>122,85</b>	<b>608,47</b>	<b>4,59</b>		
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
ПП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70		
62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225		
491*	Чахохбили 60/40	100	7,80	7,60	6,40	127,00										
303*	Капша пшеничная васака	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		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	67,84	1,69		
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	39,00	0,67		
241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	23,44	0,68		
ПП	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		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
<b>Итого обед</b>			<b>30,15</b>	<b>31,25</b>	<b>149,54</b>	<b>1013,10</b>	<b>168,27</b>	<b>3,31</b>	<b>14,21</b>	<b>30,90</b>	<b>423,63</b>	<b>140,04</b>	<b>333,94</b>	<b>9,34</b>		
<b>всего (норма — не менее 800г):</b>																
<b>Итого полдник</b>																
<b>Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
ПП	Печенье «Праздничное»	50	3,02	5	37	205	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02		
ПП	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	140	1,26	0,28	11,34	60,20	0,00	0,06	0,04	84,00	47,60	28,00	32,20	0,42		
<b>Итого полдник</b>			<b>8,48</b>	<b>9,04</b>	<b>65,00</b>	<b>382,20</b>	<b>15,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>84,90</b>	<b>248,10</b>	<b>60,50</b>	<b>219,70</b>	<b>1,60</b>		
<b>всего (норма — не менее 330г):</b>																



Прием пищи  
№ рецептуры\*

Наименование блюда

Масса порции, г

Пищевая ценность, г	
белок	
жир	
углеводы	

Энергетическая ценность, ккал

Витамины	
A, рет. экв/сут	
B1, мг/сут	
B2, мг/сут	
C, мг/сут	

Кальций

Магний

Фосфор

Железо

Минеральные вещества, мг/сут

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04							
ТТКС№27	Салат, тушеная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	22,08	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	33,91					0,73
305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	22,81	72,72	148,84	0,63				0,63
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	26,00	1,31				0,62
ПП	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	1,31					0,44
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21					0,21
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>16,97</b>	<b>18,60</b>	<b>93,37</b>	<b>593,05</b>	<b>129,33</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>13,02</b>	<b>83,18</b>	<b>91,94</b>	<b>336,74</b>	<b>3,94</b>					

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

36***	Салат из свежих 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						
72***	Расоляжник ленинградский	230	2,025	5,1	1,2	105	1,90	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	1,28					1,28
ТТКС№6	Котлета из куриного филе	100	7,00	5,27	13,47	122,22	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38					0,925
216***	Капустя тушеная 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					1,38
ПП	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					1,46
ПП	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					1,69
242***	Кисель из черной 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					0,67
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>25,05</b>	<b>26,76</b>	<b>118,70</b>	<b>824,72</b>	<b>323,30</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>69,41</b>	<b>366,26</b>	<b>183,48</b>	<b>390,04</b>	<b>7,54</b>					

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

ТТКС№20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,33	66,55	248,33	3,05					
ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20					
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>19,04</b>	<b>18,59</b>	<b>54,44</b>	<b>440,00</b>	<b>76,67</b>	<b>0,39</b>	<b>0,65</b>	<b>2,24</b>	<b>330,33</b>	<b>94,55</b>	<b>428,33</b>	<b>3,25</b>					

**Итого (норма - не менее 350г):** 400

6



Прием пищи	№ рецептуры <sup>а</sup>	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5</b>															
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
	ПП	Копурт 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	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
	ПП	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
	ПП	Пранки	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>699</b>	<b>23,80</b>	<b>23,29</b>	<b>99,95</b>	<b>717,86</b>	<b>221,45</b>	<b>0,18</b>	<b>0,57</b>	<b>6,25</b>	<b>497,52</b>	<b>71,61</b>	<b>487,46</b>	<b>2,98</b>
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
	54**	Орuchy свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	ТТК №23	Суп-лапша с курицей	275	2,51	9,2	13,65	113,67	119,28	0,05	0,04	0,5	27,92	10,44	67,64	0,64
	179**	Плов из говядины	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
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ПП	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	87,78	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
	ПП	Молоко 0,2 з.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,04	3	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>1230</b>	<b>47,19</b>	<b>41,16</b>	<b>135,09</b>	<b>1044,95</b>	<b>438,48</b>	<b>3,32</b>	<b>14,35</b>	<b>119,64</b>	<b>382,79</b>	<b>134,07</b>	<b>538,91</b>	<b>9,25</b>
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
	42	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	733,2	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06
	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
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32		0,01	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	
	54-6сн	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
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>480</b>	<b>16,27</b>	<b>18,54</b>	<b>40,15</b>	<b>377,62</b>	<b>920,28</b>	<b>0,12</b>	<b>0,51</b>	<b>7,17</b>	<b>152,99</b>	<b>60,68</b>	<b>277,02</b>	<b>3,68</b>
<b>Итого (норма - не менее 350г)</b>															
<b>Итого (норма - не менее 800г):</b>															

6



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)	54**	Повидлор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,80	0,04	0,07	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
	207**	Макаронны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	52,75	1,33
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
	ПП	Хлеб пшеничный	42	3,11	0,38	22,16	98,70	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46	
	ПП	Печенье «Летние семцветики»	17	1,24	2,89	11,56	78,20	0,00	0,01	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	ПП	Соус молочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,04	0,02	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
	231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>24,56</b>	<b>18,03</b>	<b>120,87</b>	<b>609,68</b>	<b>167,58</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>35,25</b>	<b>99,60</b>	<b>101,00</b>	<b>271,47</b>	<b>9,38</b>
					<i>всего (норма — не менее 550г):</i>												
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свежих	100	1,38	4,50	7,67	76,00	1,13	0,13	0,03	3,80	33,33	18,75	36,25	1,17		
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,25	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**	Капусты тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46		
	ПП	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		
	ПП	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		
	ПП	Вафли «эколюкс моб»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94		
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
	ПП	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		
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>37,46</b>	<b>46,53</b>	<b>151,60</b>	<b>1175,08</b>	<b>219,65</b>	<b>3,53</b>	<b>14,36</b>	<b>44,00</b>	<b>468,95</b>	<b>143,92</b>	<b>433,72</b>	<b>11,71</b>	
				<i>всего (норма — не менее 800г):</i>													
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТКС/Э30	Омлет 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		
	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		
	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		
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>11,92</b>	<b>7,67</b>	<b>64,47</b>	<b>408,92</b>	<b>24,64</b>	<b>0,32</b>	<b>0,30</b>	<b>15,78</b>	<b>53,86</b>	<b>73,49</b>	<b>238,67</b>	<b>6,20</b>		
				<i>всего (норма — не менее 370г):</i>													

7



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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр портянками	15	3,48	4,43	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03	
	ТТЖКС24	Блинчики со ступенным молоком 170/30	200	10,87	7,01	23,11	236,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	106,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
231**	Блоки овсяные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<i>всего (норма — не менее 550г)</i>	22,28	26,66	72,78	660,00	123,40	0,33	0,49	11,88	470,54	89,81	445,94	5,45

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	50,83	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	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
	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	1,94
	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
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
	ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	4,00	12,00	8,40	39,00	0,67
	ПП	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
	Свежок (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	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<i>всего (норма — не менее 800г)</i>	33,65	32,19	144,28	971,69	223,83	0,58	0,61	27,54	405,19	172,52	630,61	9,18

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-40	Макаронны 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 черной 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	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<i>всего (норма — не менее 350г)</i>	11,57	9,35	70,71	433,93	44,93	0,12	0,11	34,05	198,00	29,25	153,27	3,36



Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины															
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо								
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>																							
				<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																			
				54**	Орutti свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50					
				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**	Макаронн. 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					
				ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31					
				ПП	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					
				ПП	Пенные «печеньково»	50	3,63	8,50	34,00	230,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40					
				ПП	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					
				<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<b>705</b>	<b>23,93</b>	<b>23,04</b>	<b>128,59</b>	<b>780,38</b>	<b>46,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>10,65</b>	<b>83,00</b>	<b>83,92</b>	<b>260,97</b>	<b>6,31</b>				
				<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																			
				18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83					
				62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	13	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225					
				ТТК№27	Сайда, тушенная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	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					
				ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69						
				ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,10	29,47	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67						
				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					
				ПП	Вафли «золотые море»	30	3,60	0,60	29,10	111,00	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60					
				231**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	16,00	16,00	34,00	0,60					
				<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>965</b>	<b>25,09</b>	<b>25,11</b>	<b>137,38</b>	<b>852,93</b>	<b>112,31</b>	<b>0,43</b>	<b>0,40</b>	<b>68,21</b>	<b>204,76</b>	<b>161,32</b>	<b>490,03</b>	<b>7,04</b>				
				<b>Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																			
				ТТК№30	Опавши 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					
				338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20					
				<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<b>500</b>	<b>17,46</b>	<b>12,29</b>	<b>58,56</b>	<b>449,42</b>	<b>64,64</b>	<b>0,38</b>	<b>0,63</b>	<b>12,15</b>	<b>276,00</b>	<b>97,73</b>	<b>408,65</b>	<b>5,07</b>				



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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54***		Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
ТТКС№1		Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150		0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
303*		Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92
ТТТ		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
ТТТ		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	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
ИТОГО ЗАВТРАК				21,17	17,21	82,03	618,98	180,44	0,37	0,47	20,86	214,04	170,74	518,23	8,35
				всего (норма - не менее 530г)											

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
16**		Салат из свежих овощей	100	0,75	6	2,33	66,67	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57
108*		Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	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**		Каша гречневая свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46
ТТТ		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
ТТТ		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
54-13*я		Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
ТТТ		Молоко 0,2 з.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
ИТОГО ОБЕД				35,47	47,77	119,03	1061,55	316,52	3,43	14,39	123,98	455,77	136,20	455,65	10,71
				всего (норма - не менее 800г)											

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54-60		Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87
1*		Бульон с мясом сливочным 60/20	80	4,72	14,98	29,78	272,00	80,00	0,07	0,04	0,00	16,80	8,40	45,00	0,70
ТТКС№25		Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41
338*		Трушки свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
ИТОГО ПОЛДНИК				11,44	20,63	48,38	456,60	152,40	0,15	0,36	6,33	121,47	40,00	220,80	4,28
				всего (норма - не менее 350г)											



Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9</b>																	
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47		
ТТКС№26	Котлетки из курдючного жира	100	7,00	5,27	13,47	122,22	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	22,81	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	62,00	72,72	0,62		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,42	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31			
ПП	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			
242**	Кисель из черной 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			
231**	Трушки 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			
<b>Итого ЗАВТРАК</b>			<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>755</b>	<b>18,55</b>	<b>14,84</b>	<b>131,56</b>	<b>737,34</b>	<b>225,83</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>46,71</b>	<b>113,97</b>	<b>141,54</b>	<b>348,71</b>	<b>6,66</b>	
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
56**	Икра из кабачков	100	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	0,04	4,67	90,93	18,10	55,80	0,74			
66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,775	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825			
ТТКС№8	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	15,88	26,59	301,25	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69				
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	4,00	12,00	8,40	39,00	0,67			
ПП	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			
<b>Итого ОБЕД</b>			<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>980</b>	<b>44,47</b>	<b>34,59</b>	<b>142,80</b>	<b>983,25</b>	<b>299,25</b>	<b>0,27</b>	<b>0,29</b>	<b>30,74</b>	<b>300,00</b>	<b>113,15</b>	<b>390,84</b>	<b>6,48</b>	
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,007	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	0,00	0,01	0,00	2,4	3	32,50	0,02			
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	30,06	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	10,00	0,55			
54-6кн	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			
<b>Итого ПОЛДНИК</b>			<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<b>460</b>	<b>11,09</b>	<b>15,00</b>	<b>78,76</b>	<b>472,01</b>	<b>79,28</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>3,31</b>	<b>224,07</b>	<b>53,43</b>	<b>224,17</b>	<b>1,32</b>	

14



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)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	184**	Копченая 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	
	209**	Картофель в молоке	180	6,62	5,42	31,74	201,60	10,01	0,07	0,00	0,00	5,83	23,34	44,60	1,33	
	ПП	Хлеб пшеничный	35	2,39	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	ТТКСб50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<i>весом (норма — не менее 550г)</i>	<b>24,85</b>	<b>30,18</b>	<b>92,24</b>	<b>732,63</b>	<b>283,67</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>108,17</b>	<b>69,79</b>	<b>83,18</b>	<b>231,11</b>	<b>8,96</b>
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	36**	Салат из свежих 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	230	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
		ТТКСб28	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	13,94	19,76	11,33	220,00	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
207**		Макаронны отварные с маслом	180	6,62	4,32	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
264**		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	
231**		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	
		Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<i>весом (норма — не менее 800г)</i>	<b>40,81</b>	<b>42,64</b>	<b>127,00</b>	<b>936,50</b>	<b>262,46</b>	<b>0,38</b>	<b>0,53</b>	<b>27,10</b>	<b>386,02</b>	<b>150,87</b>	<b>492,07</b>	<b>8,85</b>	
ПОЛДНИ К (15% от суточной потребности и потребления пищевых веществ)		ТТКСб24	Блинчики со стученым молоком 170/50	200	10,87	7,01	23,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	ПП	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*	Деликатесы свежие	140	1,26	0,28	11,34	60,20	0,00	0,06	0,04	84,00	47,60	28,00	32,20	0,42	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<i>весом (норма — не менее 300г)</i>	<b>16,33</b>	<b>11,05</b>	<b>51,11</b>	<b>413,20</b>	<b>15,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>85,09</b>	<b>391,32</b>	<b>98,42</b>	<b>376,33</b>	<b>2,67</b>	



Прием пищи	№ рецептуры <sup>А</sup>	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА</b>																	
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50		
	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	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92		
	ПП	Хлеб дракано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,05	0,02	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13			
	ПП	Хлеб пшеничный	43	2,84	0,39	17,33	135,02	0,00	0,04	0,00	9,89	14,19	37,41	4,47			
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40			
	231**	Яблоки свежие	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,00	0,04	0,03	13,50	21,60	12,15	14,85	2,97		
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>20,99</b>	<b>16,17</b>	<b>96,23</b>	<b>628,00</b>	<b>47,74</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>25,51</b>	<b>123,80</b>	<b>165,55</b>	<b>375,47</b>	<b>10,73</b>		
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73		
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225		
	ТТК№2	Плов из курицы 80/170	250	13,00	11,21	32,60	256,38		0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46		
	ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65		0,01		12,00	8,40	39,00	0,67			
	ПП	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		
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>25,60</b>	<b>27,76</b>	<b>98,24</b>	<b>722,53</b>	<b>315,50</b>	<b>0,31</b>	<b>0,59</b>	<b>27,87</b>	<b>341,17</b>	<b>146,12</b>	<b>526,67</b>	<b>8,29</b>		
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	54-60	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	36,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87		
	1*	Бульон с мясом сливочным 60/20	80	4,72	14,98	29,78	272,00	80,00	0,07	0,04	0,00	16,80	8,40	45,00	0,70		
	266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,88	118,00	24,40	0,06	0,18	1,38	152,22	21,34	124,56	0,48		
	338*	Друш свежее	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>14,00</b>	<b>22,82</b>	<b>57,96</b>	<b>493,60</b>	<b>166,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,38</b>	<b>6,38</b>	<b>207,02</b>	<b>45,94</b>	<b>252,56</b>	<b>4,35</b>		



СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (срочная) 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 срочной 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	22,38	21,88	98,94	674,62	225,0	0,28	0,39	27	238,64	115	410	6,9

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (срочная) 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 срочной 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 за 10 дней	32,66	33,35	130,25	948,57	255	1,41	5,08	61	340,00	149	485	9,3



СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛ: ДИВКА

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (список) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	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 (полюк) — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Итого получено (15% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	13,88	14,49	56,61	427,31	143	0,22	0,35	23	238,00	64	285	4