

Прим. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порцирами	3,48	4,43	0,13	54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,3	66	40	0,01	0,18		2,4		3	0,02	
	143**	Яйцо отварное	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,11	0,41	22	5	77	1	
	116**	Каша вязкая молочная пшеничная	6,09	7,04	31,14	211,50	36,68	0,15	0,11	10,00	95,09	39,20	144,69	1,05	
	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,02	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	264**	Кофейный напиток с молоком	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
		всего (норма — не менее 500г):	22,26	26,96	82,49	607,72	235,68	0,29	0,56	11,82	409,28	88,76	451,58	5,70	
		ИТОГО ЗАВТРАК													
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50	
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	1,42	3,96	6,32	70		0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66	
	184**	Котлеты домашние	12,00	17,29	11,46	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	208**	Картофель отварной	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	270**	Напиток из плодов шиповника	0,68	0,28	20,76	88,00	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
	ГП	Вафли «золотые мое»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		всего (норма — не менее 700г):	26,22	30,84	117,97	883,22	38,40	0,44	0,31	143,32	121,90	99,49	342,06	7,76	
		ИТОГО ОБЕД													

Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г:			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,42	4,43	1,55	51,6	17,76	0,012	0,06	6,62	20,51	7,464	32,33	0,61		
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	126,90	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20		
	207**	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,00	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39		
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	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 500г):	535	18,78	16,93	75,67	524,72	29,01	0,14	0,16	11,02	75,74	58,35	211,05	4,41	
			ИТОГО ЗАВТРАК														
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54	
		79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	0,06	6,6	23,36	21,82	54,06	0,9	
199**		Плов из курицы 70/130	200	16,95	10,47	35,73	305,33	19,47	0,11	0,13	6,03	46,35	54,04	175,33	1,97		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
236**		Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94		
ГП		Молоко 0.2. 3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
			всего (норма — не менее 700г):	930	30,93	20,15	120,43	791,55	19,47	3,29	14,28	26,03	353,81	119,72	338,60	6,92	
			ИТОГО ОБЕД														

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3

Идем пиши	№ рецептуры*	Наименование блюда	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)	11**	Сыр порциями	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
	10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02		
	144**	Омлет натуральный	15,14	22,85	2,75	275,45	343,23	0,08	0,52	0,25	112,31	18,90	249,05	2,78		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	ГП	Хлеб пшеничный	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,02	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39		
	264**	Хлеб пшеничный	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**	Кофейный напиток с молоком	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
		Яблоко свежее														
		Итого (норма - не менее 500г):		26,21	38,17	53,80	608,67	442,23	0,19	0,79	11,66	61,46	480,94	6,43		
	ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30		
	ТТК №47	Суп-лапша с курицей 200/25	3,05	6,77	12,75	124,8	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,08	0,52		
	ТТК №27	Салата - тушеная в томате с овощами 45/45	9,31	3,07	3,47	78,30	5,49	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57		
	305*	Рис пропаренный	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	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 (норма - не менее 700г):		22,42	14,92	105,21	597,27	121,49	0,20	0,17	11,61	95,87	327,85	4,87		
		Итого Обед														

№ 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		
57**	Икра овощная (кабачки, баклажаны)	60	1,31	1,67	7,36	49,20	0,00	0,02	0,03	4,21	32,88	12,30	30,70	0,43		
184**	Котлеты домашние	90	12,00	17,29	11,46	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24		
303**	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,00	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39		
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23		
		655	22,30	25,02	84,83	679,92	38,40	0,36	0,26	9,84	101,65	130,88	340,52	9,77		
ИТОГО ЗАВТРАК																
18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50		
61**	Борщ со сметаной 200/8	200	1,64	5,28	8,24	86	8	0,02	0,04	21,14	52,3	22,44	41,84	0,9		
491*	Чахохбили 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
208**	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68		
		770	17,85	20,93	102,93	664,52	8,00	0,26	0,22	53,96	131,58	99,41	235,32	4,80		
ИТОГО ОБЕД																
Обед 35% от суточной потребности																
веществ																
потребления пищевых																

ПЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности)

всего (норма — не менее 500г):

всего(норма - не менее 700г):

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	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)	54**	Огурцы свежие	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	ТТКС№44	Котлеты из куриного филе	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
	139**	Макаронные отварные с овощами	5,28	6,60	32,70	211,20	0,00	0,08	0,02	5,42	20,38	17,64	58,57	1,04
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62,00					2,83	14,20	2,40	4,40
Итого завтрак			19,74	12,68	91,84	553,54	0,00	0,20	0,15	11,75	88,19	101,05	266,71	4,13
Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
	72**	Рассольник ленинградский	1,62	4,08	9,6	84	0	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
	ттх № 2	Жаркое по-домашнему	14,05	25,71	19,74	437,60	0,00	0,41	0,16	7,72	32,78	48,96	205,96	3,44
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	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 яблок	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
ГП	Вафли «золотые моё»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого обед			25,15	34,10	115,52	938,12	0,01	0,55	0,31	19,62	115,80	102,16	349,45	7,11
всего (норма - не менее 700г):														

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)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54	
	ТТК №37	Мясо тушеное (говядина) с соусом 45/45	90	14,35	16,38	10,20	226,40	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19	
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	0,00	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	тк №50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54	
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		
				всего (норма — не менее 500г):	655	23,22	22,36	85,11	148,00	0,29	0,36	115,38	102,42	89,78	323,54	7,71
				ИТОГО ЗАВТРАК												
Обед (35% от суточной потребности)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,422	4,428	1,554	51,6	17,76	0,012	0,06	6,618	20,508	7,464	32,328	0,606	
	78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	90	14,26	10,48	7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17	
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
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 700г):	770	29,49	24,80	104,84	33,58	0,40	0,31	21,85	159,99	145,22	491,64	7,04
				ИТОГО ОБЕД												

Прим пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, Р			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8														
Завтрак (25% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,75	46,2	0,02	0,02	10,83	10,64	10,47	19,1	0,5
	187**	Тефтели мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20
	303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	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
Итого ЗАВТРАК				20,80	20,67	74,19	559,92	0,27	0,37	15,21	221,21	133,15	398,44	5,75
Итого ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
	64**	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,10	11,34	102,00	0,08	0,04	5,36	43,34	27,56	79,60	1,38
	ТТКС№48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	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	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
	54-6хн	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17
	ГП	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
Итого ОБЕД				32,96	29,03	101,97	789,84	3,20	14,16	32,54	398,01	93,76	270,18	6,91
Итого ОБЕД				32,96	29,03	101,97	789,84	3,20	14,16	32,54	398,01	93,76	270,18	6,91

Завтрак (25% от суточной потребности)		Белок	жир	углеводы	A, рети. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9												
веществ)												
56**	Икра кабачковая	1,64	4,31	8,72	79,80	0,02	0,02	2,80	54,56	10,86	33,48	0,44
ТТК №27	Салда, тушеная в томате с овощами 45/45	9,31	3,07	3,47	78,30	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
303*	Каша вязкая рисовая	2,57	4,17	26,58	154,05	0,03	0,02	0,00	4,13	18,00	55,58	0,38
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
ГП	Хлеб пшеничный	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
231**	Апельсины свежие	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
261**	Чай с сахаром											
		17,93	12,60	84,26	515,37	0,17	0,15	12,10	129,53	83,36	294,71	5,05
всего (норма — не менее 500г):												
ИТОГО ЗАВТРАК												
веществ)												
54**	Отурлы свежие	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3
ТТК №47	Суп-паша с курицей 200/25	3,05	6,77	12,75	124,8	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,08	0,52
491*	Чахохбили 50/40	7,02	6,84	5,76	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
210**	Пюре картофельное	3,06	4,80	20,45	136,50	0,00	0,14	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
ГП	Пряники	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ГП	Кисель из черной смородины	0,14	0,08	24,48	114,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
242**	Кисель из черной смородины											
		20,74	22,67	120,92	781,22	0,26	0,22	45,51	105,53	69,99	214,83	3,53
всего (норма — не менее 700г):												
ИТОГО ОБЕД												

Желатин	Фосфор	Магний	Кальций	См/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	А,пер. экв./сут	Вит,мг/сут	Углеводы	жир	белок										
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																					
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	10** Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,09	0,01	0,84	2,4	372	0,02								
	тук №3 Запеканка из творога со ступенкой 150/15	165	10,53	8,00	56,07	417	131,7	0,03	0,45	0,00	301,05	372	1,23								
	ГП Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,00	0,02	0,00	9,01	30,14	0,75								
	ГП Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	26,00	0,44								
	ГП Хлеб ржано-пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,02	0,00	16,00	11,00	2,20								
	231** Яблоки свежие	200	0,13	0,02	16,89	68,89	0,00	0,00	0,00	0,00	3,14	15,78	4,89	0,67							
	262** Чай с лимоном	535	15,46	16,27	110,71	726,83	171,70	0,15	0,52	13,98	71,14	447,03	5,31								
ИТОГО ЗАВТРАК																					
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№60 Яйцо отварное с икрой кабачковой 20/40	60	2,88	3,89	3,23	59,3	31,21	0,02	0,09	3	25,5	48,5	0,72								
	79** Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	0,06	6,6	23,36	21,82	54,06	0,9							
	179** Суп из говядины 70/130	200	23,13	23,98	39,88	449,32	262,00	0,04	0,09	2,08	24,38	20,08	120,80	1,60							
	ГП Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13							
	ГП Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44							
	ГП Соус яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	14,00	1,40							
	ГП Вафли «золотые море»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
ИТОГО ОБЕД																					
всего (норма — не менее 700г):																					
37,77 31,47 130,75 900,64 293,21 0,22 0,30 15,68 108,76 77,72 308,57 6,19																					

Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	116**	Каша вязкая молочная пшеница	6,09	7,04	31,14	211,50	36,68	0,15	0,11	0,41	95,09	39,20	144,69	1,05	
	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,44	0,30	16,20	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36	
	264**	Кофейный напиток с молоком	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
Итого (норма — не менее 500г):			16,93	15,09	79,80	474,03	95,68	0,26	0,37	11,82	384,48	83,48	370,28	4,65	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50	
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	1,42	3,96	6,32	70		0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66	
	184**	Котлеты домашние	12,00	17,29	11,46	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	102**	Рагу из овощей	2,61	7,98	14,66	141,00	11,25	0,09	0,08	25,55	37,99	28,58	67,49	0,95	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
270**	Напиток из плодов шиповника	0,68	0,28	20,76	88,00	0,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64		
Итого (норма — не менее 700г):			22,03	33,84	85,44	763,68	49,65	0,37	0,35	149,87	143,00	96,40	322,29	7,37	

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11

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	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
	ТТК № 27	Салата, тушенная в томате с овощами 45/45	90	9,31	3,07	3,47	78,30	5,49	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57	
	305**	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	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	
	Итого (норма — не менее 500г):			650	18,65	11,01	97,61	518,25	23,90	0,16	0,17	17,77	99,32	88,41	296,70	6,28
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
		78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
тк № 2		Жаркое по-домашнему	200	14,05	25,71	19,74	437,60	0,00	0,41	0,16	7,72	32,78	48,96	205,96	3,44	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
236**		Компот из свежих яблок	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	
Итого Обед			725	23,92	34,37	92,60	849,88	0,00	0,65	0,31	21,21	115,61	111,22	365,89	7,79	

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12

Примечания	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			Белок	жир	углевод	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
			Масса порции, г												
Завтрак (25% от суточной потребности)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	1,42	4,43	1,554	51,6	17,76	0,012	0,06	6,618	20,508	7,464	32,328	0,606	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	7,77	7,42	7,29	126,90	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20	
	303*	Каша пшеничная вязкая	4,00	5,00	23,94	137,50		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,22	0,27	15,83	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	262**	Чай с лимоном	0,13	0,02	16,89	68,89	0,00	0,00	0,00	3,14	15,78	2,67	4,89	0,67	
				550	17,38	72,22	509,38	29,01	0,18	11,34	82,42	66,70	256,59	4,53	
				ИТОГО ЗАВТРАК											
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
		79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	0,06	6,6	23,36	21,82	54,06	0,9
260*		Гуляш из свинины 45/45	9,57	20,87	2,60	278,10	0,00	0,25	0,08	0,82	18,00	20,15	115,75	1,98	
208**		Картофель отварной	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
ГП		Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
292**		Булочка слобая	8,93	9,45	56,39	347,00	46,50	0,13	0,09	0,18	52,27	16,13	100,23	1,02	
54-6хн		Компот из вишни	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17	
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			1045	44,19	146,41	1168,30	50,17	3,71	43,35	387,63	131,98	456,04	8,14		
			ИТОГО ОБЕД												
			всего (норма — не менее 500г):												
			всего (норма — не менее 700г):												

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 13

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
Завтрак (25% от суточной потребности)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01	0,11	2,4	3	0,02		
	11**	Сыр порциан	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,85	2,75	275,45	343,23	0,52	0,25	112,31	18,90	249,05	2,78	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	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	
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21		
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	510	23,11	35,57	47,37	594,67	422,23	0,63	5,38	291,57	51,72	398,46	6,59	
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	19,10	0,50	
	61**	Борщ со сметаной 200/8	200	1,64	5,28	8,24	86	8	0,02	0,04	21,14	52,3	22,44	41,84	0,9
	199**	Плов из курицы 70/130	200	16,95	10,47	35,73	305,33	19,47	0,13	6,03	46,35	54,04	175,33	1,97	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	11,26	11,76	37,68	0,94	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	8,00	5,60	26,00	0,44	
	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	0,68	
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	725	24,57	20,18	108,21	706,01	27,47	0,21	38,99	161,03	121,77	323,39	5,43	
ИТОГО ОБЕД															

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 15

Сезон: ВЕСНА	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет		ЗАВТРАК														
	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	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	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12					
	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3					
Итого завтрак(25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	20,11	20,33	82,62	579,51	117,4	0,22	0,35	19,38	211,16	87,85	351,72	5,88					

Сезон: ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

Сезон: ВЕСНА	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет		ОБЕД														
	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	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	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12					
	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2					
Итого обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	27,23	27,61	111,98	808,65	64,81	0,96	3,08	45	179,26	107	347	6,5					