

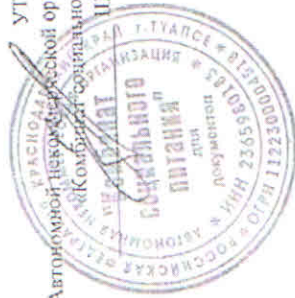


СОГЛАСОВАНО:  
Образовательное учреждение  
Ф.И.О. Руководитель  
Подпись руководителя  
*Директор МБОУ*

МП

*Бигисова И.А.*

УТВЕРЖДАЮ:  
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Комплексный фондальный питания»  
Ш.С.Нагучева



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

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

30.09.24

МО Туапсинский район

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководителя:

Подпись руководителя:

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации

«Комбинат социального питания»

Ш.С. Нагучева



МП

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

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

30.09.24

МО Туапсинский район

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТТК№61	Блинчики со сливочным маслом 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	0,72	0,21
	ПП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	2,52	0,21	0,00
	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	18,00	1,00	0,00
	ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	1,4	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	0,00	0,00
			<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>637,5</b>	<b>24,09</b>	<b>24,35</b>	<b>107,13</b>	<b>715,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>14,21</b>	<b>2,22</b>	<b>418,98</b>	<b>63,98</b>	<b>222,15</b>	<b>4,02</b>	<b>0,00</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																	
Обед (35% от суточной потребности 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	0,64	0,64
	ТТК №47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	3,60	3,60	3,60
	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	1,21	1,21	1,21
	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	1,13	1,13	1,13
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	0,55	0,55	0,55
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,61	0,61	0,61
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	0,61	0,61	
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>915</b>	<b>30,85</b>	<b>39,26</b>	<b>158,92</b>	<b>984,96</b>	<b>191,72</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>25,52</b>	<b>177,65</b>	<b>112,83</b>	<b>419,12</b>	<b>8,05</b>	<b>8,05</b>	<b>8,05</b>
<b>ИТОГО ОБЕД</b>																	
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7	0,48	0,48
	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	2,20	2,20	2,20
	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	0,61	0,61	0,61
		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<b>350</b>	<b>10,88</b>	<b>13,54</b>	<b>41,28</b>	<b>359,40</b>	<b>97,30</b>	<b>1,69</b>	<b>0,60</b>	<b>12,66</b>	<b>317,42</b>	<b>37,94</b>	<b>223,76</b>	<b>4,38</b>	<b>4,38</b>	<b>4,38</b>
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности в пищевых веществах)	75*	Йогурт свекольный	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,97	0,35	9,74	49,53	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09	
	ГП	Хлеб пшеничный	21	1,55	0,19	10,31	49,23	0,00	0,00	0,01	0,00	4,20	2,94	13,65	0,23	
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
<b>Итого (норма — не менее 550г):</b>			<b>630</b>	<b>21,02</b>	<b>14,79</b>	<b>93,64</b>	<b>641,67</b>	<b>43,42</b>	<b>0,26</b>	<b>4,34</b>	<b>11,42</b>	<b>123,01</b>	<b>135,89</b>	<b>297,68</b>	<b>6,92</b>	
<b>Итого завтрак</b>																
Обед (35% от суточной потребности в пищевых веществах)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18	
	ТТК№46	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	54-7хн	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	<b>Итого (норма — не менее 800г):</b>			<b>970</b>	<b>21,95</b>	<b>30,28</b>	<b>116,47</b>	<b>965,77</b>	<b>227,55</b>	<b>0,42</b>	<b>0,48</b>	<b>85,73</b>	<b>151,74</b>	<b>158,07</b>	<b>574,72</b>	<b>11,61</b>
	<b>Итого обед</b>															
	Полдник (15% от суточной потребности в пищевых веществах)	11**	Сыр порционными	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
182		Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48	
ГП		Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	15	1,02	0,18	5,04	25,62	0,00	0,02	0,02	0,00	6,76	7,06	22,61	0,56	
236**		Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
<b>Итого (норма — не менее 350г):</b>			<b>440</b>	<b>9,17</b>	<b>10,13</b>	<b>77,99</b>	<b>440,43</b>	<b>65,25</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,92</b>	<b>161,69</b>	<b>41,26</b>	<b>180,99</b>	<b>2,26</b>	
<b>Итого полдник</b>																

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			Белок	жир	Углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	144**	Омлет натуральный	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71		
	ТТК№68	Хлопья кукурузные с молоком 185/30	6,95	6,37	26,39	318,06	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63		
	ГП	Хлеб пшеничный	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	0,00	13,00	0,22		
	ГП	Пшеника	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ГП	Пшеника	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13		
	264**	Кофейный напиток с молоком														
		всего (норма — не менее 550г):														
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>33,51</b>	<b>42,84</b>	<b>79,40</b>	<b>917,35</b>	<b>510,47</b>	<b>0,23</b>	<b>1,14</b>	<b>3,88</b>	<b>500,10</b>	<b>72,26</b>	<b>616,11</b>	<b>4,68</b>		
Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70		
	62**	Борщ с капустой и картофелем	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23		
	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	303*	Каша пшеничная вязкая	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	2,10	0,38	11,00	52,94	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16		
	ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
	54-7хн	Компот из абрикосов	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
		всего (норма — не менее 800г):														
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>19,42</b>	<b>23,64</b>	<b>106,79</b>	<b>768,35</b>	<b>183,02</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>51,56</b>	<b>165,36</b>	<b>136,19</b>	<b>450,60</b>	<b>9,63</b>	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК№64	Макаронные отварные с сыром	17,6	9,06	39,6	276,9	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02		
	ГП	Хлеб пшеничный	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	2,52	0,18		
	261**	Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	16,00	2,30		
	231**	Апельсины свежие	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 350г):														
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>19,25</b>	<b>9,68</b>	<b>66,77</b>	<b>397,41</b>	<b>44,93</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>5,08</b>	<b>200,06</b>	<b>30,17</b>	<b>151,85</b>	<b>3,70</b>		

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70	
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	305*	Рис пригущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
Завтрак (25% от суточной потребности)	ТТК №50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50	
	всего (норма - не менее 550г):			630	23,98	22,18	113,79	739,95	124,28	0,14	0,15	81,70	59,33	65,70	208,26	3,39
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4</b>																

Обед (35% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28	
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
	ТТК №44	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	всего (норма - не менее 800г):			910	27,70	27,05	116,81	771,10	197,06	0,40	0,39	40,32	302,07	173,57	397,63	7,86
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>															
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98
266**		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43	
231**		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
всего (норма - не менее 350г):			380	15,67	20,19	55,28	467,20	139,96	0,16	0,32	11,64	431,40	47,11	315,10	3,61	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порция, 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**

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	207***	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,03	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
	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
всего (норма — не менее 55(г)):			<b>630</b>	<b>26,21</b>	<b>34,68</b>	<b>91,37</b>	<b>773,22</b>	<b>64,77</b>	<b>0,31</b>	<b>8,19</b>	<b>93,16</b>	<b>82,25</b>	<b>299,59</b>	<b>7,40</b>

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Итого ЗАВТРАК	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67		
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05		
	ТТК№67	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	49,50	561,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	278,99	3,51		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72		
	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	0,48		
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
	всего (норма — не менее 80(г)):			<b>950</b>	<b>43,50</b>	<b>36,94</b>	<b>135,15</b>	<b>1108,10</b>	<b>537,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,37</b>	<b>109,88</b>	<b>170,28</b>	<b>138,81</b>	<b>459,95</b>	<b>10,75</b>

Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Итого ПОЛДНИК	ТТК№61	Блинчики со стухнутым молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	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	240,00	28,00	180,00	0,20		
	всего (норма — не менее 350(г))			<b>400</b>	<b>17,93</b>	<b>16,13</b>	<b>65,36</b>	<b>449,40</b>	<b>40,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,55</b>	<b>397,72</b>	<b>75,92</b>	<b>381,63</b>	<b>2,29</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
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
	ГП	Хлеб пшеничный	41	3,03	0,37	20,13	96,12	0,00	0,00	0,02	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		всего (норма — не менее 550г):	736	18,65	17,12	95,43	625,70	215,75	0,30	0,23	32,46	101,57	110,27	392,28	9,17
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>													
	Обед (35% от суточной потребности 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
66**		Шниц из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83
ТТК№46		Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50
ГП		Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72
236**		Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
ГП		Вафли «золотые мои»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего (норма — не менее 800г):	920	23,74	31,47	133,87	1039,22	154,25	0,53	0,46	62,68	154,52	146,18	533,13	9,99
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>													
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		143**	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77
	11**	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,28	0,18	8,48	40,68	0,00	0,03	0,02	0,00	8,11	8,47	27,13	0,68
	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
		всего (норма — не менее 350г):	383	12,06	16,52	42,71	369,87	267,20	0,10	0,32	77,11	197,41	36,22	213,83	4,85
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>													

**НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА**



Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	углеводы	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)	ГП	Июгурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
			200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
			30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
			180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
			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):			635	22,17	18,11	118,18	693,20	36,96	0,36	0,41	12,51	502,72	102,83	486,73	5,21
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>															

Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
			275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
			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
			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
			30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
			50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
			180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
			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
			30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
			1145	34,97	33,30	194,54	1175,65	205,96	0,42	4,75	32,26	424,57	190,71	583,84	8,06
<b>ИТОГО ОБЕД</b>															

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7
			180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,55	12,78	2,16	3,96	0,32
			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
			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
			530	7,92	9,91	59,40	339,20	72,90	1,64	0,43	12,63	194,98	29,76	122,16	5,72
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>															

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				Белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности 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№44	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	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	0,90	
		всего (норма — не менее 550г):	<b>630</b>													
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>24,32</b>	<b>16,86</b>	<b>105,25</b>	<b>622,99</b>	<b>22,10</b>	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>	<b>11,72</b>	<b>109,28</b>	<b>131,26</b>	<b>309,91</b>	<b>5,87</b>		
Обед (35% от суточной потребности 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	
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23	
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61	
			всего (норма — не менее 800г):	<b>890</b>												
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>25,51</b>	<b>24,71</b>	<b>148,15</b>	<b>917,41</b>	<b>191,53</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>13,24</b>	<b>142,04</b>	<b>97,09</b>	<b>261,13</b>	<b>4,45</b>	
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности 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 пшеничный	16	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	10,40	0,18	
54-7хн		Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
231**		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
			всего (норма — не менее 350г):	<b>496</b>												
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>22,04</b>	<b>31,11</b>	<b>28,94</b>	<b>484,31</b>	<b>460,38</b>	<b>0,15</b>	<b>0,73</b>	<b>31,92</b>	<b>177,53</b>	<b>44,14</b>	<b>360,78</b>	<b>6,40</b>		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы		А, пер. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16			
	ТТК №60	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	10,46	23,30	284	61,38	0,072	0,36	0,351	268,80	38,40	349,2	1,035			
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13			
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
		всего (норма - не менее 350г)	635	19,67	82,65	566,60	94,38	0,19	0,54	12,42	590,01	86,70	603,20	3,85			
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>24,72</b>	<b>82,65</b>	<b>566,60</b>	<b>94,38</b>	<b>0,19</b>	<b>0,54</b>	<b>12,42</b>	<b>590,01</b>	<b>86,70</b>	<b>603,20</b>	<b>3,85</b>			
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47			
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175			
	ТТК №37	Мясо тушеное (говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43			
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	11,33	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26			
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
			всего (норма — не менее 800г):	1080	41,93	119,77	932,88	280,36	0,36	14,29	30,33	354,87	133,25	470,95	9,08		
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>38,19</b>	<b>119,77</b>	<b>932,88</b>	<b>280,36</b>	<b>0,36</b>	<b>14,29</b>	<b>30,33</b>	<b>354,87</b>	<b>133,25</b>	<b>470,95</b>	<b>9,08</b>		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65			
	ТТК №63	Чай с молоком	180	2,74	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	60,00	13,86	83,52	0,37			
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
			всего (норма - не менее 350г)	377,5	8,99	45,56	422,99	82,60	0,13	0,56	6,20	94,46	33,59	140,92	3,32		
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>8,99</b>	<b>45,56</b>	<b>422,99</b>	<b>82,60</b>	<b>0,13</b>	<b>0,56</b>	<b>6,20</b>	<b>94,46</b>	<b>33,59</b>	<b>140,92</b>	<b>3,32</b>			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы		А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
			Масса порции, г			НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9										
Завтрак (25% от суточной потребности)			600			ИТОГО ЗАВТРАК										
54-13з		Салат из свежесы	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17		
ТТКС№45		Плов из курицы 80/170	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП		Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
261**		Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21		
			21,94	17,10	89,67	697,40	11,11	0,20	0,24	11,36	83,81	106,53	328,89	8,40		
Обед (35% от суточной потребности)			950			ИТОГО ОБЕД										
306*		Горошек консервированный	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70		
66**		Щи из свежей капусты с картошкой (с курицей) 250/25	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83		
ТТКС№38		Азу (говядина) 60/190	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	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП		Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
236**		Компот из свежих плодов (яблок)	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85		
287**		Ватрушка с творогом	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90		
			41,28	31,13	135,04	962,95	313,25	0,27	0,30	32,58	220,99	102,00	350,70	5,09		
Полдник (15% от суточной потребности)			350			ИТОГО ПОЛДНИК										
ГП		Печенье «Кубаночка»	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02		
ГП		Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20		
231**		Яблоки свежие	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64		
			8,38	9,48	54,36	339,40	40,00	0,14	0,36	13,40	273,70	48,80	238,20	3,86		

Прем ниши	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03	
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48	
	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,11	0,37	10,42	52,95	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16	
	262**	Чай с лимоном	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	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
			всего (норма — не менее 550г)	711												
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>14,29</b>	<b>22,64</b>	<b>114,65</b>	<b>678,47</b>	<b>125,25</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>6,94</b>	<b>195,34</b>	<b>59,57</b>	<b>211,04</b>	<b>4,30</b>
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
72**		Рассольник ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
184**		Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
207**		Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	41	3,03	0,37	20,13	96,12	0,00	0,00	0,02	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45	
264**		Кофейный напиток с молоком	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 800г):	981												
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>31,99</b>	<b>42,70</b>	<b>114,60</b>	<b>944,76</b>	<b>212,75</b>	<b>0,48</b>	<b>0,42</b>	<b>39,77</b>	<b>254,39</b>	<b>127,92</b>	<b>442,89</b>	<b>10,43</b>
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГТКС№61	Блинчики со стухленным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
			всего (норма — не менее 350г)	505												
			<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>16,42</b>	<b>14,43</b>	<b>90,41</b>	<b>528,70</b>	<b>103,20</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>73,09</b>	<b>353,62</b>	<b>73,12</b>	<b>346,83</b>	<b>2,73</b>

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№35	Салат из свежей капусты с горошком	100	1,57	6,02	8,79	95,00	0,00	0,05	0,05	32,90	31,96	16,63	33,86	0,57		
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34		
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05		
	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72		
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
			всего (норма — не менее 550г):	748													
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>23,13</b>	<b>23,27</b>	<b>112,48</b>	<b>712,71</b>	<b>13,00</b>	<b>0,37</b>	<b>0,21</b>	<b>50,01</b>	<b>133,77</b>	<b>107,15</b>	<b>307,11</b>	<b>8,45</b>		
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28	
78**		Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05		
ТТК№67		Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	49,50	561,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,82	14,12	45,21	1,13		
ГП		Хлеб пшеничный	34	2,52	0,31	16,69	79,71	0,00	0,00	0,02	0,00	6,80	4,76	22,10	0,37		
241**		Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61		
			всего (норма — не менее 800г):	844													
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>44,24</b>	<b>39,40</b>	<b>128,79</b>	<b>1089,01</b>	<b>487,50</b>	<b>0,41</b>	<b>0,38</b>	<b>14,48</b>	<b>278,18</b>	<b>146,76</b>	<b>456,77</b>	<b>8,95</b>		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ТТК№64	Макароны отварные с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,9	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02	
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
	ГП	Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,53	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53		
	54-7хн	Компот из чёрной смородины	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36		
	ГП	Вафли «золотце мое»	15	1,80	0,30	14,55	55,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			всего (норма — не менее 350г):	503													
			<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>25,97</b>	<b>10,37</b>	<b>99,60</b>	<b>548,61</b>	<b>47,99</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>24,05</b>	<b>205,18</b>	<b>48,77</b>	<b>232,92</b>	<b>3,40</b>		

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА**

**ЗАВТРАК**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**СЕЗОН: Зима**

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	углеводы	клетчатка		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383		2720	900	1,4	1,6	70	1200	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	22,5	23,00	95,75		680	225	0,35	0,4	17,5	300	75	4,5	
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,75	23,22	100,47		698,73	105,12	0,25	1,84	20,40	242,59	356,91	5,97	

**ОБЕД**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**СЕЗОН: Зима**

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	105	6,3	
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	31,95	33,48	134,07	971,68	265,18	0,40	1,89	44,86	233,05	450,12	8,66	

**ПОЛДНИК**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**СЕЗОН: Зима**

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	углеводы	клетчатка		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383		2720	900	1,4	1,6	70	1200	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45		408	135	0,21	0,24	10,5	180	45	2,7	
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	14,56	15,12	60,64		428,91	121,81	0,41	0,37	22,52	250,43	242,41	3,88	