



ШБОУ ООШ № 38 с. Тойтх  
Кегичев Н.Р.  
И.О. Руководителя  
Подпись руководителя  
И.Кегичев



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат социального питания»  
И.Н. Нагучева

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

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

Общеобразовательные учреждения: МБОУ лицей №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.

01.10.25

МО ТУАПСИНСКИЙ ОКРУГ



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

МП

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



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

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

01.10.25

МО Туапсинский округ

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		A <sub>1</sub> рет.экв/сут	B <sub>1</sub> , мг/сут	B <sub>2</sub> , мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1</b>														
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)														
ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
ТТК№61	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36
261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
всего (норма — не менее 550г):			<b>560</b>											
ИТОГО ЗАВТРАК			<b>24,03</b>	<b>23,27</b>	<b>115,23</b>	<b>687,20</b>	<b>39,00</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>306,36</b>	<b>58,47</b>	<b>279,43</b>	<b>2,83</b>
Обед (35% 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 №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
ТТК№77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
всего(норма -не менее 800г)			<b>1025</b>											
ИТОГО ОБЕД			<b>33,90</b>	<b>34,22</b>	<b>143,88</b>	<b>1 016,46</b>	<b>351,60</b>	<b>0,39</b>	<b>0,35</b>	<b>45,80</b>	<b>186,37</b>	<b>165,27</b>	<b>426,60</b>	<b>8,89</b>
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)														
143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65
ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53
231**	Апельсины свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,03	0,02	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
всего (норма — не менее 350г):			<b>430</b>											
ИТОГО ПОЛДНИК			<b>10,19</b>	<b>18,04</b>	<b>57,45</b>	<b>423,76</b>	<b>271,60</b>	<b>0,13</b>	<b>0,65</b>	<b>85,50</b>	<b>69,36</b>	<b>28,93</b>	<b>139,00</b>	<b>4,71</b>

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/ сут							
				белок	жир	углеводы		А, мг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор				
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2</b>																		
Завтрак (25% от суточной потребности в потреблении пищевых веществ)	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17			
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81			
	305*	Рис припущеный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39			
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26			
	231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60			
	всего (норма — не менее 550г):			725														
				<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>27,52</b>	<b>15,44</b>	<b>127,94</b>	<b>706,44</b>	<b>39,88</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>17,41</b>	<b>94,61</b>	<b>124,70</b>	<b>314,34</b>	<b>5,98</b>
Обед (35% от суточной потребности в потреблении пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05			
	ТТК№83	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30			
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51			
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61			
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
всего(норма -не менее 800г)				1100														
				<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>42,09</b>	<b>38,52</b>	<b>144,33</b>	<b>1170,21</b>	<b>143,60</b>	<b>0,45</b>	<b>14,35</b>	<b>17,75</b>	<b>399,68</b>	<b>145,36</b>	<b>460,50</b>	<b>10,05</b>
Полдник (15% от суточной потребности в потреблении пищевых веществ)	ТТК№68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	8,95	9,60	20,89	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70			
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23			
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21			
	ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02			
	всего(норма -не менее 350г)			376														
				<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>11,42</b>	<b>14,70</b>	<b>57,70</b>	<b>461,00</b>	<b>72,90</b>	<b>1,62</b>	<b>0,40</b>	<b>1,14</b>	<b>169,99</b>	<b>10,26</b>	<b>93,52</b>	<b>3,16</b>

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

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/ сут		
				белок	жир	углеводы		B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4</b>													
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 №67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76 3,60
207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60 1,33
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21 1,13
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75 0,39
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52 0,21
			625										
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>25,66</b>	<b>32,70</b>	<b>96,70</b>	<b>767,21</b>	<b>64,77</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>8,17</b>	<b>92,17</b>	<b>81,55</b>	<b>296,34</b> 7,36
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
108*	Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23 1,18
ТТК №75	Плов из говядины 85/165	250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99 3,51
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28 1,51
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50 0,55
ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00 0,35
		всего(норма -не менее 800г):	870										
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>40,78</b>	<b>34,44</b>	<b>137,16</b>	<b>1014,89</b>	<b>57,97</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>33,61</b>	<b>131,38</b>	<b>124,52</b>	<b>486,99</b> 7,41
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)													
ТТК №76	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63 2,09
386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00 0,20
		всего (норма- не менее 350г)	400										
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>20,33</b>	<b>19,65</b>	<b>76,45</b>	<b>494,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,55</b>	<b>1,59</b>	<b>397,72</b>	<b>75,92</b>	<b>381,63</b> 2,29

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

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/ сут					
				белок	жир	углеводы		А <sub>1</sub> рет.ЭКВ/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор		
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности в потреблении 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	
	TTK№75	Чаохобили 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01	
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	0,29	11,76	53,28	0,00	0,04	0,02	0,00	10,82	11,30	36,17	0,90	
	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21	
	231**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего (норма — не менее 550г):			<b>754</b>												
				<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>30,44</b>	<b>23,40</b>	<b>124,63</b>	<b>813,48</b>	<b>241,25</b>	<b>0,44</b>	<b>0,25</b>	<b>19,17</b>	<b>114,69</b>	<b>213,44</b>	<b>405,20</b>	<b>8,78</b>
Обед (35% от суточной потребности в потреблении пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	ГП	Хлеб пшеничный	27	2,00	0,24	14,24	63,30	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28	
	TTK№74	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	всего(норма -не менее 800г):			<b>1057</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>36,52</b>	<b>46,03</b>	<b>123,44</b>	<b>1 066,14</b>	<b>227,42</b>	<b>0,66</b>	<b>14,39</b>	<b>38,19</b>	<b>372,42</b>	<b>133,89</b>	<b>484,89</b>	<b>12,52</b>	
Полдник (15% от суточной потребности в потреблении пищевых веществ)	ГП	Вафли «золотце моё»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	231**	Апельсины свежие	132	0,53	0,40	13,60	62,04	0,00	0,04	0,03	6,60	25,08	15,84	21,12	3,04	
	всего (норма — не менее 350г):			<b>362</b>												
				<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>3,03</b>	<b>9,40</b>	<b>51,60</b>	<b>263,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>10,60</b>	<b>39,08</b>	<b>23,84</b>	<b>35,12</b>	<b>4,44</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/ сут		
			белок	жир	углеводы		А, мг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности в потреблении пищевых веществ)	ИТОГО ЗАВТРАК													
	143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00
182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72
262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ГП	Вафли «золотце моё»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
всего (норма -- не менее 550г):		635												
ИТОГО ЗАВТРАК		15,93	16,22	121,84	680,22	126,25	0,22	0,26	12,83	83,29	59,85	204,03	5,89	

Обед (35% от суточной потребности в потреблении пищевых веществ)	ИТОГО ОБЕД													
	54-133	Салат из свеклы отварной	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00
108*	Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71
210**	Люре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
всего (норма - не менее 800г):		900												
ИТОГО ОБЕД		26,95	30,57	140,35	965,95	73,24	0,33	0,38	32,46	175,44	133,72	471,08	7,16	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в потреблении пищевых веществ)	ИТОГО ПОЛДНИК													
	ТТК №76	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	8,95	9,60	20,89	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20
ТТК №78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53
231**	Апельсины свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,03	0,02	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
всего (норма- не менее 350г)		360												
ИТОГО ПОЛДНИК		9,99	10,13	50,54	370,92	170,90	1,64	0,47	86,58	181,10	23,80	108,80	4,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/ сут				
			белок	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>														
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45* Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
ТТК№83 Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
302* Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47	
ГП Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
261** Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
всего (норма - не менее 550г):		<b>650</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>32,28</b>	<b>27,15</b>	<b>102,49</b>	<b>850,50</b>	<b>203,75</b>	<b>0,36</b>	<b>0,31</b>	<b>18,90</b>	<b>89,12</b>	<b>220,00</b>	<b>505,41</b>	<b>10,04</b>	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	72** Рассольник ленинградский	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
	ТТК№67 Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	207** Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ТТК№74 Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	231** Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
	всего(норма -не менее 800г):		<b>1000</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>31,34</b>	<b>38,46</b>	<b>156,29</b>	<b>1090,41</b>	<b>197,52</b>	<b>0,49</b>	<b>0,36</b>	<b>47,90</b>	<b>135,57</b>	<b>160,98</b>	<b>410,67</b>	<b>9,53</b>	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02
	ГП Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	231** Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего (норма- не менее 350г)		<b>356</b>											
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>8,52</b>	<b>11,42</b>	<b>39,14</b>	<b>301,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,00</b>	<b>2,00</b>	<b>240,00</b>	<b>7,00</b>	<b>18,00</b>	<b>2,02</b>	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса горяч., г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/ сут					
				белок	жир	углеводы		А,рет.жк/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор		
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности в пищевых веществах)	11**	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	
	10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01	
	ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,04	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,30	13,75	55,50	0,00	0,04	0,03	0,00	11,27	11,77	37,68	0,94	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36	
	всего (норма- не менее 550г):			570												
				<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>32,91</b>	<b>26,97</b>	<b>84,40</b>	<b>678,50</b>	<b>107,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,44</b>	<b>5,75</b>	<b>402,25</b>	<b>62,43</b>	<b>466,24</b>	<b>3,14</b>
Обед (35% от суточной потребности в пищевых веществах)	54-213	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32	
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
	305*	Рис припущеный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
	ГП	Хлеб пшеничный	43	3,30	0,39	24,00	107,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,60	6,02	27,95	0,47	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
всего (норма — не менее 800г):				1118												
				<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>39,27</b>	<b>26,07</b>	<b>151,69</b>	<b>998,67</b>	<b>159,24</b>	<b>0,22</b>	<b>14,22</b>	<b>5,06</b>	<b>381,93</b>	<b>107,81</b>	<b>369,75</b>	<b>5,97</b>
Полдник (15% 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	
	ТТК №77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,56	0,38	15,68	71,00	0,00	0,05	0,03	0,00	14,42	15,06	48,22	1,21	
	ГП	Хлеб пшеничный	41	3,15	0,37	22,96	102,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,94	1,40	2,80	0,23	
	всего (норма- не менее 350г):			473												
				<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>22,92</b>	<b>19,43</b>	<b>72,23</b>	<b>533,90</b>	<b>203,75</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>17,74</b>	<b>87,87</b>	<b>101,28</b>	<b>249,97</b>	<b>3,73</b>

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/ сут				
				белок	жир	углеводы		A <sub>1</sub> рет.экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности в пищевых веществах)															
47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67	
ТТК№82	Плов из курицы80/170	250	21,18	14,08	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	27	2,16	0,32	13,23	59,94	0,00	0,05	0,03	0,00	12,17	12,71	40,69	1,02	
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21	
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
всего (норма- не менее 550г)				792											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>33,78</b>	<b>26,30</b>	<b>104,36</b>	<b>829,76</b>	<b>9,98</b>	<b>0,20</b>	<b>14,26</b>	<b>29,35</b>	<b>341,72</b>	<b>109,43</b>	<b>337,07</b>	<b>8,74</b>
Обед( 35% от суточной потребности в пищевых веществах)															
75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)250/25	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83	
187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34	
302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
всего(норма -не менее 800г):				<b>945</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>30,85</b>	<b>22,05</b>	<b>153,79</b>	<b>970,19</b>	<b>184,17</b>	<b>0,45</b>	<b>4,55</b>	<b>28,55</b>	<b>205,94</b>	<b>296,43</b>	<b>534,08</b>	<b>12,79</b>
Полдник (15% от суточной потребности в пищевых веществах)															
144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39	
ГП	Хлеб пшеничный	23	1,76	0,21	12,88	57,50	0,00	0,00	0,02	0,00	4,60	3,22	14,95	0,25	
ТТК№63	Чай с молоком	200	3,64	1,36	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41	
ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
всего (норма- не менее 350г)				<b>477</b>											
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>29,24</b>	<b>35,68</b>	<b>59,52</b>	<b>689,94</b>	<b>639,24</b>	<b>0,15</b>	<b>1,12</b>	<b>1,77</b>	<b>243,82</b>	<b>53,27</b>	<b>564,36</b>	<b>5,76</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/ сут					
			белок	жир	углеводы		А <sub>д</sub> рет.экв/сут	B <sub>1</sub> , мг/сут	B <sub>2</sub> , мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
TTK№77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
TTK№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50	
		всего (норма --- не менее 550г)		620											
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>29,08</b>	<b>26,17</b>	<b>103,10</b>	<b>740,74</b>	<b>110,30</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>80,12</b>	<b>105,69</b>	<b>125,66</b>	<b>293,81</b>	<b>5,37</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	45* Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
	78** Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
	TTK№48 Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25	
	ГП Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
	ГП Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	TTK №195 Компот из ягод свежемороженых	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35	
	292** Булочка сдобная	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51	
		920													
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>40,82</b>	<b>31,39</b>	<b>145,78</b>	<b>1 006,24</b>	<b>475,02</b>	<b>0,41</b>	<b>0,22</b>	<b>53,76</b>	<b>193,58</b>	<b>114,77</b>	<b>342,29</b>	<b>5,68</b>
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	TTK№61 Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	262** Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
		всего (норма- не менее 350г)		400											
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>14,66</b>	<b>14,67</b>	<b>83,65</b>	<b>456,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>3,02</b>	<b>171,92</b>	<b>50,32</b>	<b>206,03</b>	<b>2,45</b>

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/ сут					
				белок	жир	углеводы		А <sub>дег.экв</sub> /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор		
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности в пищевых веществах)	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17	
	173**	Мясо тушеное (говядина) с соусом 50/50	100	15,94	16,31	2,59	220,00	0,00	0,06	0,13	1,90	12,25	23,02	166,06	2,43	
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,09	0,02	12,11	24,65	18,50	57,73	0,67	
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,22	14,00	62,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	всего (норма — не менее 550г)			625												
				<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>24,64</b>	<b>27,05</b>	<b>73,82</b>	<b>628,70</b>	<b>29,69</b>	<b>0,33</b>	<b>0,32</b>	<b>42,44</b>	<b>132,47</b>	<b>98,72</b>	<b>384,35</b>	<b>6,11</b>
Обед (35% от суточной потребности в пищевых веществах)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70	
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
	ТТК №67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
	305*	Рис припущеный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,02	0,01	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40	
	ГП	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,25	15,68	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,60	3,92	18,20	0,31	
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,02	3,33	11,67	6,67	11,67	1,02	
				всего (норма — не менее 800г)	929											
				<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>32,22</b>	<b>43,19</b>	<b>139,00</b>	<b>1 042,40</b>	<b>198,04</b>	<b>0,37</b>	<b>0,26</b>	<b>18,19</b>	<b>103,57</b>	<b>105,61</b>	<b>399,72</b>	<b>8,68</b>
Полдник (15% от суточной потребности в пищевых веществах)	ТТК №68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	8,95	9,60	20,89	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70	
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
	231**	Апельсины свежие	122	0,49	0,37	12,57	57,34	0,00	0,04	0,02	6,10	23,18	14,64	19,52	2,81	
	всего (норма- не менее 350г)			372												
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>13,52</b>	<b>13,51</b>	<b>51,04</b>	<b>429,34</b>	<b>97,30</b>	<b>1,69</b>	<b>0,60</b>	<b>8,76</b>	<b>324,60</b>	<b>43,58</b>	<b>232,28</b>	<b>4,98</b>	

## СЕЗОН: Зима

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

ЗАВТРАК

Пищевая ценность, г	Пищевая ценность, г											
	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества, мг/сут			Кальций	Магний	Фосфор	Железо
белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А,ретин/сут	B1,мг/сут	B2,мг/сут	C,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50
Итого, завтрак(25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,51	25,73	104,96	752,85	141,79	0,27	1,86	24,71	193,30	114,45	370,05	6,52

## СЕЗОН: Зима

#### ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

Сезон: зима	Возрастной возраст: 12 лет и старше	Обед											
		Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
		белок	жир	углеводы		A <sub>1</sub> рег.экв/сут	B1 <sub>2</sub> мг/сут	B2 <sub>2</sub> мг/сут	C <sub>3</sub> мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		31,50	32,20	134,05	952,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30
Итого обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 12 дней		34,50	35,64	141,70	1 023,18	201,69	0,41	4,19	36,55	219,11	148,11	447,52	8,99

## СЕЗОН: Зима

## ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОДНИК

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: Дети и старше ПОЛДНИК	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/ сут			
	белок	жир	углеводы		А <sub>1</sub> рет, ЭКВ/сут	В1 <sub>1,4</sub> мг/сут	В2 <sub>1,6</sub> мг/сут	С <sub>1,70</sub> мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (поздник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Итого поздник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	13,71	16,58	58,73	431,37	134,47	0,51	2,70	19,48	207,90	39,08	189,69	3,73