

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководителя:

Подпись руководителя:

МП



*МБОУ СОШ № 29 им. М.В. Гусева с. Ушка*  
*М.С. Владенирова*  
*В. Мария*



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат социального питания»  
Н.С. Аكوпова

**Примерное 15-ти дневное цикличное меню  
ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания  
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше  
(завтрак, обед)**

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

24.04.2023  
МО Туапсинский район

Прием п	№ рецепт	Наименование блюда	Масса порц	белок	жир	углеводы	Энергетиче ценность, к	А,РЕГ,ЛЕВ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	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	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02	
	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5	77	1	
	116**	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,12	9,39	41,52	282,00	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40	
	231**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>675</b>												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>26,31</b>	<b>29,74</b>	<b>110,00</b>	<b>757,15</b>	<b>247,91</b>	<b>0,36</b>	<b>0,62</b>	<b>16,96</b>	<b>455,23</b>	<b>112,48</b>	<b>524,85</b>	<b>7,55</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83	
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,775	4,95	7,9	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825	
	184**	Котлеты домашние	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	
	208**	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39	
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,20		0,02	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,58	
	<i>всего(норма -не менее 800г):</i>			<b>890</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>26,03</b>	<b>40,94</b>	<b>107,92</b>	<b>897,88</b>	<b>42,67</b>	<b>0,50</b>	<b>0,41</b>	<b>150,14</b>	<b>141,98</b>	<b>118,26</b>	<b>396,78</b>	<b>8,77</b>	



Проект	№ рецепта	Масса продукта	белок	жир	углевод	Энергетическая ценность	Аргинин	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: 2</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	8,24	8,00	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30
	303*	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,00	31,90	184,86	0,00	0,04	0,02	0,00	4,95	21,60	66,69	0,45
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	232**	Черешня свежая	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,00	0,03	0,03	7,50	28,50	18,00	24,00	3,45
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>790</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>19,34</b>	<b>18,97</b>	<b>110,03</b>	<b>744,31</b>	<b>19,82</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>	<b>23,10</b>	<b>165,09</b>	<b>135,81</b>	<b>452,94</b>	<b>8,70</b>	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	175**	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	211,00		0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	207**	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	201,60	0,00	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	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
	385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	36,00	0,07	0,27	2,34	216,00	25,20	162,00	0,18
	<i>всего (норма - не менее 800г):</i>			<b>1090</b>											
			<b>40,01</b>	<b>37,81</b>	<b>132,65</b>	<b>1033,05</b>	<b>36,00</b>	<b>0,51</b>	<b>0,58</b>	<b>23,88</b>	<b>358,58</b>	<b>162,77</b>	<b>585,61</b>	<b>8,74</b>	

№	№	Масса	белок	жир	углевод	Энергия ккал/100г	Азот мг/сут	Вит. А мкг/сут	Вит. В1 мкг/сут	Салicyл мкг/сут	Кальций мг/сут	Магний мг/сут	Фосфор мг/сут	Железо мг/сут	
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	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
	216**	Капуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	0,00	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>		<b>640</b>												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>20,61</b>	<b>22,27</b>	<b>80,28</b>	<b>595,65</b>	<b>42,10</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>46,50</b>	<b>192,85</b>	<b>85,98</b>	<b>297,58</b>	<b>5,70</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125
	158**	Сайда, тушеная в томате с овощами 45/45	100	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,74	27,65	29,77	148,84	0,63
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	268**	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	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
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>		<b>1090</b>													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>28,96</b>	<b>17,68</b>	<b>122,13</b>	<b>765,95</b>	<b>42,10</b>	<b>0,53</b>	<b>0,68</b>	<b>54,45</b>	<b>367,66</b>	<b>160,15</b>	<b>586,15</b>	<b>6,52</b>	



№	№	Масса	бел	жи	углеа	Энерг клетки	Аргетин	Вит.С	Вит.Е	Самт	Кальс	Магн	Фосф	Желе	
<b>НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: 4</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порцини	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	144**	Омлет натуральный	200	20,18	30,47	3,67	367,27	457,64	0,11	0,69	0,33	149,75	25,20	332,07	3,71
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	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	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
		<i>всего(норма -не менее 550г):</i>	<b>625</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>32,88</b>	<b>38,71</b>	<b>70,13</b>	<b>708,42</b>	<b>514,64</b>	<b>0,23</b>	<b>0,96</b>	<b>16,61</b>	<b>441,21</b>	<b>76,01</b>	<b>578,00</b>	<b>8,83</b>
Обед( 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	75**	Суп из овощей	250	1,6	4,975	9,15	95	0	0,075	0,05	10,375	34,85	20,75	49,275	0,775
	199**	Плов из курицы	250	21,18	13,08	44,67	381,67	24,33	0,13	0,17	7,53	57,93	67,55	219,17	2,47
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	ГП	Сок яблочный	200	0,50	0,00	10,10	42,00	0,00	0,01	0,01	2,00	7,00	4,00	7,00	1,40
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
		<i>всего(норма -не менее 800г):</i>	<b>1080</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>35,55</b>	<b>23,95</b>	<b>112,83</b>	<b>809,31</b>	<b>64,33</b>	<b>0,38</b>	<b>0,60</b>	<b>27,41</b>	<b>379,05</b>	<b>153,76</b>	<b>558,87</b>	<b>6,88</b>

Примечание	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порция	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	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	57**	Икра овощная ( кабачки, баклажаны)	100	2,18	2,78	12,27	82		0,04	0,05	7,02	54,8	20,5	51,16	0,72
	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	100	7,00	4,27	13,47	168,53	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	232**	Клубника с сахаром 100/5	150	1,04	0,52	29,35	131,74	0,00	0,04	0,07	78,26	53,48	23,48	30,00	1,57
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>790</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>21,55</b>	<b>14,56</b>	<b>126,13</b>	<b>764,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,32</b>	<b>85,93</b>	<b>179,86</b>	<b>215,14</b>	<b>431,61</b>	<b>8,33</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
	61**	Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	0,05	26,425	65,375	28,05	52,3	1,125
	тк №1	Сайда, запеченная под молочным соусом	100	6,78	3,56	4,33	161,43	58,86	0,09	0,10	1,84	133,69	31,71	223,51	0,61
	208**	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	268**	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	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
<i>всего(норма -не менее 800г):</i>			<b>1090</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>25,02</b>	<b>26,85</b>	<b>123,42</b>	<b>908,78</b>	<b>104,86</b>	<b>0,46</b>	<b>0,67</b>	<b>73,95</b>	<b>505,11</b>	<b>174,52</b>	<b>662,18</b>	<b>6,36</b>



Примеч.	№ рецепта	Наименование блюда	Масса шт	Белок	жир	углевода	Энергетическая ценность	Аргинин	Валерин	Витамин	Селен	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	184**	Котлеты домашние	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
	139**	Макаронны отварные с овощами	180	6,34	7,92	39,24	253,44	0,00	0,10	0,03	6,51	24,45	21,17	70,29	1,25
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	36,00	0,07	0,27	2,34	216,00	25,20	162,00	0,18
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>820</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>31,48</b>	<b>36,98</b>	<b>114,14</b>	<b>908,72</b>	<b>78,67</b>	<b>0,43</b>	<b>0,49</b>	<b>17,25</b>	<b>309,87</b>	<b>103,16</b>	<b>483,87</b>	<b>7,44</b>
Обед (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,025	5,1	12	105	0	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
	ттк № 2	Жаркое по -домашнему	250	10,00	12,50	29,11	485,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	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	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
<i>всего(норма -не менее 800г):</i>			<b>1080</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>24,56</b>	<b>28,28</b>	<b>135,71</b>	<b>1106,15</b>	<b>40,02</b>	<b>0,53</b>	<b>0,84</b>	<b>54,23</b>	<b>383,34</b>	<b>163,89</b>	<b>710,16</b>	<b>9,61</b>

Порядок под	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, к	Азот, мг/100г	Витамин	Витамин	Салон	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	172**	Печень по-строгановски50/50	100	14,06	8,34	7,57	162,00	6085,40	0,23	1,63	25,46	23,56	16,70	248,70	5,26
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	тк №50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49
	231**	Груши свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,00	0,03	0,05	7,50	28,50	18,00	24,00	3,45
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>790</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>25,92</b>	<b>15,73</b>	<b>103,80</b>	<b>649,98</b>	<b>6173,60</b>	<b>0,53</b>	<b>1,94</b>	<b>144,26</b>	<b>142,59</b>	<b>110,16</b>	<b>478,74</b>	<b>12,84</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	8,24	8,00	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30
	334	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	36,00	0,07	0,27	2,34	216,00	25,20	162,00	0,18
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26
	<i>всего(норма -не менее 800г):</i>			<b>1070</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>31,65</b>	<b>31,90</b>	<b>120,24</b>	<b>961,75</b>	<b>85,40</b>	<b>0,54</b>	<b>0,66</b>	<b>28,38</b>	<b>400,16</b>	<b>189,52</b>	<b>728,45</b>	<b>8,13</b>



Пример питания	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,116667	4,5833333	77	0	0,03333333	0,03333333	18,05	17,73333333	17,45	31,83333333	0,833333
	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	100	7,00	4,27	13,47	168,53	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	216**	Капуста тушенная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	0,00	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	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
		<i>всего (норма- не менее 550г)</i>	<b>640</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>21,27</b>	<b>20,20</b>	<b>88,26</b>	<b>658,38</b>	<b>21,96</b>	<b>0,25</b>	<b>0,40</b>	<b>50,98</b>	<b>306,14</b>	<b>157,29</b>	<b>433,61</b>	<b>5,64</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	84**	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,13	14,18	127,50	0,00	0,10	0,05	6,70	54,18	34,45	99,50	1,73
	260*	Гуляш из свинины 50/50	100	10,64	28,19	2,89	309,00		0,28	0,09	0,92	20,00	22,39	128,62	2,21
	303*	Каша вязкая перловая	180	3,62	4,99	25,63	162,00	0,00	0,00	0,02	0,00	16,08	15,36	125,81	0,71
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	231**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
	54-6хн	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>1240</b>													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>31,34</b>	<b>50,83</b>	<b>117,45</b>	<b>1059,17</b>	<b>43,67</b>	<b>0,58</b>	<b>0,60</b>	<b>40,68</b>	<b>413,64</b>	<b>160,18</b>	<b>668,47</b>	<b>10,52</b>

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	56**	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	0,04	4,67	90,93	18,10	55,80	0,74
	тк №1	Сайда, запеченная под молочным соусом	100	6,78	3,56	4,33	161,43	58,86	0,09	0,10	1,84	133,69	31,71	223,51	0,61
	303*	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,00	31,90	184,86	0,00	0,04	0,02	0,00	4,95	21,60	66,69	0,45
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	231**	Персики свежие	150	1,35	0,15	14,25	67,50	0,00	0,06	0,12	15,00	30,00	24,00	51,00	0,90
	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
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>810</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>19,78</b>	<b>16,88</b>	<b>112,44</b>	<b>758,44</b>	<b>58,86</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>21,54</b>	<b>292,78</b>	<b>116,27</b>	<b>473,23</b>	<b>4,47</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0	0,04	0,02	4,9	17	14	30	0,5
	75**	Суп из овощей	250	1,6	4,975	9,15	95	0	0,075	0,05	10,375	34,85	20,75	49,275	0,775
	193**	Запеканка картофельная с печенью говяжьей, с маслом	200	21,09	17,08	26,00	353,10	8397,24	0,54	1,96	22,14	57,99	92,04	495,78	8,76
	ГП	Пряники	51	3,07	5,10	37,74	209,10								
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	242**	Кисель из чёрной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
	268**	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
<i>всего(норма -не менее 800г):</i>			<b>1081</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>38,17</b>	<b>33,13</b>	<b>144,68</b>	<b>1054,85</b>	<b>8437,24</b>	<b>0,79</b>	<b>2,44</b>	<b>62,81</b>	<b>386,10</b>	<b>179,83</b>	<b>837,42</b>	<b>11,92</b>



НЕДЕЛЯ 2 // ДЕНЬ 10															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		3,4		3	0,03
	тк №3	Запеканка из творога со стружкой 180/30	200	12,76	9,70	67,96	305,45	139,64	0,11	0,55	1,02	364,91	51,89	450,91	1,49
	111	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
	111	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	231**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<i>620</i>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>19,33</b>	<b>18,36</b>	<b>135,40</b>	<b>875,60</b>	<b>199,64</b>	<b>0,19</b>	<b>0,64</b>	<b>18,85</b>	<b>427,77</b>	<b>89,25</b>	<b>548,23</b>	<b>6,71</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 40/60	100	4,8	6,5	5,4	98,8	52,0	0,0	0,2	5,0	42,5	13,5	80,8	1,2
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125
	188**	Тефтели мясо-крупяные	100	8,95	9,27	8,48	152,73	11,36	0,04	0,07	1,77	20,78	17,12	102,96	1,37
	208**	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39
	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	59	4,37	0,53	31,12	138,33	0,00	0,00	0,03	0,00	11,80	8,26	38,35	0,65
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<i>1094</i>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>32,21</b>	<b>29,62</b>	<b>117,14</b>	<b>864,09</b>	<b>103,38</b>	<b>0,50</b>	<b>0,77</b>	<b>44,62</b>	<b>379,41</b>	<b>144,71</b>	<b>609,37</b>	<b>8,13</b>

11

НЕДЕЛЯ 3 // ДЕНЬ 11															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр поршан	15	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	200	8,12	9,39	41,52	282,00	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40
	231**	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	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
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>615</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>20,77</b>	<b>17,58</b>	<b>107,00</b>	<b>618,45</b>	<b>105,91</b>	<b>0,32</b>	<b>0,42</b>	<b>15,83</b>	<b>416,65</b>	<b>104,98</b>	<b>434,95</b>	<b>6,30</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,775	4,95	7,9	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825
	184**	Котлеты домашние	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
	102**	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,59	169,20	13,50	0,11	0,10	30,66	45,59	34,30	80,99	1,14
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	268**	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,20		0,02	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,58
	232**	Черешня свежая	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,00	0,03	0,03	7,50	28,50	18,00	24,00	3,45
	<i>всего(норма -не менее 800г)</i>			<b>1220</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>31,54</b>	<b>50,28</b>	<b>120,55</b>	<b>1058,38</b>	<b>92,17</b>	<b>0,53</b>	<b>0,74</b>	<b>164,36</b>	<b>414,50</b>	<b>160,57</b>	<b>568,10</b>	<b>12,15</b>



		Наименование блюда														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
	158**	Сайда, тушенная в томате с овощами	100	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,74	27,65	29,77	148,84	0,63	
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	338*	Апельсины свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,00	0,06	0,05	90,00	51,00	30,00	34,50	0,45	
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26	
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>790</b>													
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>22,78</b>	<b>14,99</b>	<b>94,74</b>	<b>602,25</b>	<b>6,12</b>	<b>0,36</b>	<b>0,35</b>	<b>125,84</b>	<b>191,58</b>	<b>131,13</b>	<b>404,48</b>	<b>5,79</b>		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66	
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
	тк № 2	Жаркое по -домашнему	250	10,00	12,50	29,11	485,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20	
	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	
	<i>всего(норма -не менее800г)</i>			<b>1080</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>28,32</b>	<b>29,77</b>	<b>124,30</b>	<b>1098,15</b>	<b>40,00</b>	<b>0,66</b>	<b>0,80</b>	<b>58,84</b>	<b>382,29</b>	<b>179,12</b>	<b>739,66</b>	<b>10,69</b>	

Код	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/г			
			Белок	Жиры	Углеводы	Витамины		Аскорбиновая кислота	Вит. В1	Вит. В2	Селен	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ 3 // ДЕНЬ 13</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	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
	216**	Капуста тушенная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	0,00	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	231**	Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,02	0,04	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			<b>760</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>21,09</b>	<b>22,63</b>	<b>92,64</b>	<b>652,05</b>	<b>42,10</b>	<b>0,18</b>	<b>0,33</b>	<b>52,50</b>	<b>215,65</b>	<b>100,38</b>	<b>316,78</b>	<b>8,46</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125
	177**	Сердце в соусе 45/45	100	14,34	10,48	6,29	171,00	33,75	0,31	0,64	6,02	25,49	25,92	196,72	4,27
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,00	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	292**	Булочка сдобная	100	8,93	9,45	56,39	347,00	46,50	0,13	0,09	0,18	52,27	16,13	100,23	1,02
	236**	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,18	14,18	5,14	4,40	0,94
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>			<b>1160</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>42,00</b>	<b>33,69</b>	<b>194,61</b>	<b>1249,15</b>	<b>95,25</b>	<b>0,84</b>	<b>0,94</b>	<b>33,75</b>	<b>356,56</b>	<b>172,31</b>	<b>713,41</b>	<b>11,13</b>



НЕДЕЛЯ 3 // ДЕНЬ 14

Завтрак (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,35	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02
	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,99	10,63	36,51	274,00	54,60	0,23	0,19	1,24	142,24	68,27	225,67	1,64
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	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**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
		<i>всего(норма -не менее 550г):</i>	<b>674</b>												

**ИТОГО ЗАВТРАК**

			<b>20,57</b>	<b>26,21</b>	<b>131,49</b>	<b>839,55</b>	<b>119,00</b>	<b>0,37</b>	<b>0,46</b>	<b>17,82</b>	<b>343,12</b>	<b>122,57</b>	<b>443,15</b>	<b>6,98</b>
--	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	75**	Суп из овощей	250	1,6	4,975	9,15	95	0	0,075	0,05	10,375	34,85	20,75	49,275	0,775
	ГТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	8,24	8,00	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30
	334	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,28	7,73	39,28	0,00	0,03	0,02	0,00	10,36	10,82	34,66	0,86
	ГП	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	ГП	Сок яблочный	200	0,50	0,00	10,10	42,00	0,00	0,01	0,01	2,00	7,00	4,00	7,00	1,26
		<i>всего(норма -не менее 800г):</i>	<b>1108</b>												
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>26,78</b>	<b>26,20</b>	<b>113,27</b>	<b>859,73</b>	<b>19,80</b>	<b>3,33</b>	<b>14,28</b>	<b>26,66</b>	<b>398,95</b>	<b>157,52</b>	<b>519,43</b>	<b>7,09</b>

		Наименование блюда	Энергетическая ценность				Минералы				Витамины				
			К	Б	Ж	Са	Мg	К	Na	В1	В2	В6	В12		
НЕДЕЛЯ 3 // ДЕНЬ 15															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4	3	0,02	
	11**	Сыр поршьян	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	144**	Омлет натуральный	200	20,18	30,47	3,67	367,27	457,64	0,11	0,69	0,33	149,75	25,20	332,07	3,71
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	231**	Персики свежие	150	1,35	0,15	14,25	67,50	0,00	0,06	0,12	15,00	30,00	24,00	51,00	0,90
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
			<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>635</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>30,92</b>	<b>43,28</b>	<b>64,47</b>	<b>762,42</b>	<b>536,64</b>	<b>0,21</b>	<b>0,92</b>	<b>15,46</b>	<b>346,26</b>	<b>75,17</b>	<b>537,02</b>	<b>6,53</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
	61**	Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	0,05	26,425	65,375	28,05	52,3	1,125
	199**	Плов из курицы	250	21,18	13,08	44,67	381,67	24,33	0,13	0,17	7,53	57,93	67,55	219,17	2,47
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	268**	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	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
			<i>всего(норма -не менее 800г):</i>	<b>1080</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>36,06</b>	<b>31,76</b>	<b>132,83</b>	<b>951,81</b>	<b>74,33</b>	<b>0,31</b>	<b>0,66</b>	<b>54,76</b>	<b>417,48</b>	<b>165,65</b>	<b>561,13</b>	<b>7,11</b>



	СЕЗОН: ВЕСНА				ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет				ЗАВТРАК			
	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	А, мкг/сут		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
<b>Итого завтрак</b> (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)— <b>среднее значение за 15 дней</b>	23,64	23,81	102,73	726,39	544,5	0,29	0,58	45	295,00	116	455	7,4

	СЕЗОН: ВЕСНА				ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет				ОБЕД			
	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	А, мкг/сут		В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
<b>Итого обед</b> (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)— <b>среднее значение за 15 дней</b>	31,87	32,85	127,98	978,55	621	0,73	1,71	60	379,00	163	630	8,9

Пронумеровано и  
прошнуровано  
на 17 листах  
Директор \_\_\_\_\_ Акопова Н.С.