

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

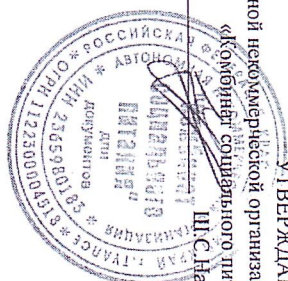


Handwritten signature

Директор Автономной некоммерческой организации

«Комбинат социального питания»

Ш.С. Нагулева



Основное 15-ти дневное циклическое 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, МБОУ ДО ЗОЦ «ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЦРТ ДЮС-ТУАПСЕ

13.05.2025

МО Туапсинский район

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		А, рет.эк в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				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	
			11**	Сыр поршизм	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,48	
			10**	Масло сливочное	5	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	1,40
			182**	Каша рисовая молочная вязкая (с маслом и сахаром)	210	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
			111	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
			111	Хлеб пшеничный	40	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	180	0,40	0,40	9,80	47,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
			231**	Блоки свежие	100												
			всего (норма — не менее 550г):														
			ИТОГО ЗАВТРАК														
				15,28	16,79	99,35	556,92	123,25	0,16	0,44	2,58	399,87	73,10	385,13	3,87		
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
			ТТКСб67	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	0,00	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
			111	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
			111	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
			ТТКСб78	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
			ИТОГО ОБЕД														
				33,55	39,56	128,91	999,12	140,67	0,58	0,36	99,70	128,91	129,51	407,86	10,23		
			всего(норма -не менее 800г):														

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод ы		А, рет.эк в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Омлеты 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
	271*	Котлеты рыбные (филе минтай)	100	12,61	4,08	8,49	121,20	22,50	0,08	0,07	0,30	24,88	26,62	162,22	0,71
	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 картофельно-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 ржано-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
	ГП	Пшеники	34	1,80	2,04	24,48	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36	
ИТОГО ЗАВТРАК			664	24,37	12,71	110,18	641,80	22,50	0,33	0,27	29,50	120,55	95,80	371,31	4,35
всего (норма ----- не менее 520г):															
ИТОГО ОБЕД			1095	36,08	36,33	127,60	962,76	120,42	0,37	0,37	85,07	153,01	138,54	477,41	10,54
всего (норма - не менее 800г):															
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			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
54-13з Салат из свежих отварной			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 №62 Суп-лапша с курицей 250/25			100	15,15	15,68	2,57	211,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
175** Тушен из говядины 50/50			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
303* Каша пшеничная вязкая			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 ржано-пшеничный			50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
ГП Хлеб пшеничный			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 Сок в ассортименте			150	1,20	0,60	11,25	61,50	0,00	0,05	0,08	75,00	24,00	19,50	36,00	1,80
231** Клубника свежая															

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления 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
ГП		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
117**		Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Гарбулес»	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	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	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
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		всего (порция — не менее 550г):	707,5	25,82	26,83	92,88	706,05	154,60	3,31	14,42	3,27	435,62	101,25	394,40	5,42
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
18**		Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
62**		Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
ГП	ТТКС№82	Плов из курицы 80/170	250	21,18	19,13	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
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	25,00	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		Компот из смеси сухофруктов	870	31,71	31,19	133,56	952,72	244,90	0,31	0,34	37,36	145,15	152,67	419,47	10,19
ИТОГО ОБЕД															

Прием пищи	№ рецептуры *	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
45*	Салат из бланшированной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,38	17,08	24,97	28,50	28,30	0,47	
187**	Тертые мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149	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	
ТП	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	
ТП	Хлеб пшеничный	44	3,37	0,40	26,00	110,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48	
ТТКС№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	
ИТОГО ЗАВТРАК			21,65	18,96	95,86	620,72	304,95	0,26	0,59	92,19	104,98	103,82	310,86	5,08	
всего (порция не менее 550г):															

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
72**	Расольник 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	
ТТКС№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	
ТП	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	
ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ТП	Сок в ассортименте	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	
ТП	Вафли «золотые мед»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ОБЕД			29,07	52,77	126,02	999,30	141,70	0,51	0,47	53,33	125,93	144,11	551,62	10,18	
всего (порция не менее 800г):															

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
11**	Сыр поршинами	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		
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	0,48		
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		
111	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		
111	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		
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**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	12,20	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	1,20		
всего (норма — не менее 550г):			570													
ИТОГО ЗАВТРАК			33,75	42,64	64,77	774,80	550,79	0,26	0,99	61,85	481,45	82,38	614,89	7,54		

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		
108**	Суп картофельный с котлетами	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18		
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 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		
111	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		
111	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
236**	Компот из свежих яблок	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			30,49	21,46	139,19	875,69	59,80	0,27	0,28	19,78	121,10	113,11	374,37	6,17		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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	
	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	
	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 ржанно-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	
	ГП	Хлеб пшеничный	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	
	262**	Чай с лимоном	650													
				всего(норма - не менее 550г):		30,43	21,48	124,03	875,50	53,00	0,22	4,33	9,12	130,10	172,38	294,35
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86,00	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01	
	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	
	158**	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	100	10,35	3,42	3,86	87,00	6,10	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63	
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	ГП	Хлеб ржанно-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	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ГП	Хлеб пшеничный	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	
241**	Компот из смеси сухофруктов	925														
			всего(норма - не менее 800г):		29,54	26,20	117,16	838,26	154,99	0,38	0,41	38,71	191,38	127,49	458,16	
ИТОГО ОБЕД					29,54	26,20	117,16	838,26	154,99	0,38	0,41	38,71	191,38	127,49	458,16	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления 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
				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
				ТТ	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
				ТТ	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
				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	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
				всего (норма — не менее 550г):			590											
				ИТОГО ЗАВТРАК			39,23	26,93	90,33	685,20	179,38	0,19	0,76	1,52	431,53	79,92	597,91	4,06
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
				19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73
				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
				ТТКС№37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	3,45	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
				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
				ТТ	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
				ТТ	Хлеб пшеничный	48	3,68	0,43	24,00	120,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53
				ТТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48
ТТ	Гринки	34	1,80	2,04	24,48	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
				всего(норма - не менее 800г):			932											
				ИТОГО ОБЕД			32,72	41,09	131,30	1003,55	419,26	0,35	0,35	92,83	131,67	129,31	451,31	8,08

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	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	3,60
				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	39	2,99	0,35	19,50	97,50	0,00	0,00	0,03	0,00	7,80	5,46	25,35	0,43
				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
				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
						849	29,16	36,82	91,79	813,23	82,93	3,43	14,32	29,39	349,60	96,21	369,03	8,10
ИТОГО ЗАВТРАК				всего (норма - не менее 550г)														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														
				36,82														
				91,79														
				813,23														
				82,93														
				3,43														
				14,32														
				29,39														
				349,60														
				96,21														
				369,03														
				8,10														
				29,16														

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				
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				11**	Сыр порционными	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	
				10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,80	1,20	0,00	1,50	0,48	0,77
				175**	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,79	10,65	31,89	247,62	52,19	0,09	0,13	0,92	127,03	35,45	149,25	0,77	1,13
				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	0,44
				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	0,43
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	0,24	0,24			
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24	0,24	0,24			
всего (порции --- не менее 550г):				570															
ИТОГО ЗАВТРАК				18,85	23,01	94,68	654,42	145,35	0,23	0,49	3,24	494,85	90,30	471,35	3,65				
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	
				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	0,50
				ТТКС652	Жаркое из курицы	250	19,45	22,50	31,00	405,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	1,51
				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	0,55
				ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	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	0,00
				ГП	Вафли «золотце мю»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
всего (порции --- не менее 800г):				885															
ИТОГО ОБЕД				30,95	33,32	129,20	944,10	130,00	0,54	0,49	62,57	138,16	157,83	554,71	9,79				

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% 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
	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 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
	ТП	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
	ТП	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
	ТТК№52	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
	всего (норма — не менее 550г):			650											
ИТОГО ЗАВТРАК															
				26,02	16,72	104,51	648,84	136,75	0,16	0,22	93,22	79,43	80,03	279,61	4,20
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-13з	Салат из свежих 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
	66**	Циц 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
	271*	Котлеты рыбные (филе минтай)	100	12,61	4,08	8,49	121,20	22,50	0,08	0,07	0,30	24,88	26,62	162,22	0,71
	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
	ТП	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
	ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
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	
всего (норма - не менее 800г):			945				776,30	163,88	0,38	0,37	42,57	192,70	131,01	448,32	6,91
ИТОГО ОБЕД															

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
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			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
	11**	Сыр порцизмн	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,48
	10**	Масло сливочное	210	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	1,40
	182**	Каша рисовая молочная вязкая (с маслом и сахаром)	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 ржано-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
	ГП1	Хлеб пшеничный	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
	264**	Кофейный напиток с молоком	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
	231**	Яблоки свежие	580	0,40	0,40	9,80	47,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
всего (порция не менее 550г):			580	15,28	16,79	99,35	556,92	123,25	0,16	0,44	2,58	399,87	73,10	385,13	3,87
ИТОГО ЗАВТРАК				15,28	16,79	99,35	556,92	123,25	0,16	0,44	2,58	399,87	73,10	385,13	3,87

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яблоком	100	2,37	7,38	2,59	86,00	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01		
	175**	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	211,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	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		
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40		
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00							
			всего (норма не менее 350г):	650													
ИТОГО ЗАВТРАК			27,92	29,80	86,19	715,20	29,60	0,25	0,30	15,64	96,97	91,34	390,47	6,42			
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		
	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		
	ТТКС№82	Плов из курицы 80/170	250	21,18	19,13	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46		
	ТП	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		
	ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
	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	0,88		
231**	Абрикосы свежие	150	1,35	0,15	13,50	66,00	0,00	0,05	0,09	15,00	42,00	12,00	39,00	1,05			
			всего (норма не менее 800г):	1040													
ИТОГО ОБЕД			33,12	25,43	149,50	976,92	178,23	0,38	0,44	51,43	186,67	168,96	454,98	11,37			

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

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 13																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
11**	Сыр порционный	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			
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	0,48			
117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Гарбулес»	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			
111	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			
111	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			
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	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24			
ИТОГО ЗАВТРАК		570	21,05	22,99	99,29	680,80	147,76	0,37	0,55	3,56	510,07	123,11	547,76	4,51			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,50	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70			
108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18			
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			
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			
111	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			
111	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
111	Сок в асортименте	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			
111	Вафли «экологиче мюль»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ИТОГО ОБЕД		935	34,49	20,72	142,82	941,55	68,64	0,40	4,43	15,43	163,36	171,64	408,76	8,32			
всего (порция — не менее 800г):																	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порцин, 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: 3 // ДЕНЬ: 15																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
			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	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
			ГП	Пирожки	34	1,80	2,04	24,48	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			ГП	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
			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
			всего(порция - не менее 550г):														
ИТОГО ЗАВТРАК			804														
			34,96														
			39,94														
			93,26														
			855,70														
			567,33														
			3,21														
			14,82														
			87,22														
			439,25														
			68,92														
			454,29														
			7,32														
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ			54-13з	Салат из свежых 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
			ГТК №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
			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
			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	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	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
			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
			всего(порция - не менее 800г):														
ИТОГО ОБЕД			945														
			32,29														
			42,95														
			152,79														
			1143,93														
			185,17														
			0,35														
			0,30														
			5,68														
			139,28														
			115,47														
			406,34														
			8,76														

СЕЗОН: Летний лагерь		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и СТАРШЕ				ЗАВТРАК							
		Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут		
		белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
	22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50	
Потребность пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	22,50	23,00	95,99	693,05	190,65	0,85	3,56	30,25	303,99	94,73	107,14	5,31	
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	25,72	24,68	95,99	693,05	190,65	0,85	3,56	30,25	303,99	94,73	107,14	5,31	

СЕЗОН: Летний лагерь		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и СТАРШЕ				ОБЕД						
	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв/ сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
	31,50	32,20	134,10	952,00	315,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	32,53	34,76	135,32	976,34	179,22	0,42	0,68	53,42	151,92	140,45	461,94	9,12
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	32,53	34,76	135,32	976,34	179,22	0,42	0,68	53,42	151,92	140,45	461,94	9,12