

Питательная ценность	Наименование блюда	Месяц порции	Пищевая ценность, г		Углеводы	Витамины			Минеральные вещества/сух					
			Белок	жир		А, ед. экв.	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор		
Лантрак (25% от суточной потребности)	11** Стар порциан	15	3,48	4,43	0,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10** Молоко сливочное	10	0,08	7,25	0,13	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02	
	117** Каша вязкая молочная овсяная	150	5,99	7,97	27,38	206	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23	
	ГП Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34	0,00	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	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	4,40	0,36	
	231** Яблочный сок	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	2,20	
	Итого за сутки — не менее 500г:		524	13,66	20,58	73,96	539,00	0,24	0,25	13,87	286,29	81,46	312,29	5,04
	Итого за сутки													
	Обс (35% от суточной потребности)	54** Отруби пшеничные	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
108** Суп картофельный с капустой 150/50		200	2,85	3,67	15,03	115	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94	
ГПС641 Гуляши из говядины 50/50		100	5,15	6,68	4,67	150	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	138,42	2,30	
210** Порос картофельное		150	3,06	4,80	20,45	136,5	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
ГП Хлеб ржаной-пшеничный		30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП Хлеб пшеничный		50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	10,00	7,00	32,50	0,55	
236** Компот из свежих плодов (яблони)		180	0,14	0,14	23,09	102,60	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
ГП Вафлы «золотые морь»		15	1,80	0,30	14,33	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за сутки — не менее 700г:		785	19,16	16,46	117,39	734,60	0,34	0,37	26,30	124,08	103,07	402,47	7,07	
Итого за сутки														
Полдник (15% от суточной потребности)	ГПС649 Оладьи с помидорами 130/20	150	6,75	5,17	30,57	226,82	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02	
	266** Каша с макаронами	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	0,48	
	Итого за сутки — не менее 300г:		350	10,83	8,71	48,15	344,82	0,26	0,38	2,14	167,22	65,39	289,30	2,50
Итого за сутки														

Идентификация	Наименование блока	Масса порции, г	Плотность, г/см³			Витаминный состав						Минеральный состав, мг/сут			
			жир	углевод	энергетическая ценность, ккал	Аскорб. к-та	Вит. В1	Вит. В2	Салicyл	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	54.213 Колурад концентрированная	60	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19		
	ТТКС644 Коллеты из сухого молока	90	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,36	26,40	57,60	129,60	1,24		
	303* Рыб. приправленный	150	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51		
	ГП Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	ГП Хлеб пшеничный	30	2,22	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	242** Кусель из черной смородины	200	0,14	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,38	8,94	0,14		
	ИТОГО ЗАВТРАК (если норма — не менее 500г)		550	10,49	103,68	594,79	19,12	0,14	0,16	25,71	79,83	102,60	269,78	3,16	
	Обед (35% от суточной потребности)	47* Суп из вареной капусты	60	1,2	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4	
		78** Суп картофельный с горохом	200	4,40	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
		ТТКС646 Борщ по-домашнему (свиная) 70/130	200	16,90	26,82	398,00	0,00	0,23	0,25	29,84	30,20	57,60	286,49	4,24	
ГП Хлеб ржаной-пшеничный		30	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,31	14,11	43,21	1,13		
ГП Хлеб пшеничный		50	3,70	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
ГП Соус яблочный 0,2 в промышленной упаковке		200	1,00	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	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
ИТОГО ОБЕД (если норма — не менее 700г)		840	25,23	112,60	823,78	97,20	0,51	0,42	54,59	152,38	136,87	465,06	11,66		
Полдник (15% от суточной потребности)		3* Бутерброд с сыром 30х5х15	50	5,8	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49	
		ТТКС625 Чай с молоком	200	1,52	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41	
	231** Яблоки свежие	100	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,30		
	ИТОГО ПОЛДНИК (если норма — не менее 300г)		350	10,05	32,63	285,00	69,00	0,11	0,25	11,44	180,53	33,85	199,80	3,10	

Прочие виды	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мкг			
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	51460	Яйцо отварное	40	4.8	4	0.3	86.6	0.02	0.14	0.00	19	4.2	67	0.87	
	ТТК №21	Запеканка из творога	150	8.20	12.93	9.13	210	0.06	0.3	0.293	224.00	32.00	291	0.86	
	ГП	Сметана	20	0.50	3.00	0.70	32.00	0.01	0.02	0.10	18.00	2.00	12.00	0.00	
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1.36	0.24	6.72	34.00	0.03	0.02	0.00	9.01	9.41	30.14	0.75	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2.22	0.27	15.63	70.00	0.00	0.02	0.00	6.00	4.70	19.50	0.33	
	264**	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	50.00	0.04	0.16	1.30	125.78	14.00	90.00	0.14	
	231**	Яблочный напиток	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	
			всего (порция — по меню 500г):	560			499.60		0.68	11.69		417.79	74.81	520.64	5.15
			ИТОГО ЗАВТРАК	20.74	23.52	58.42	499.60	0.19	0.68	11.69	417.79	74.81	520.64	5.15	
	Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	60	0.72	2.83	4.62	47.00	0.01	0.04	4.50	24.00	9.00	22.50	0.42
62**		Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.74	82	0.04	0.04	8.54	39.78	20.9	43.68	0.98	
491*		Чихирь 50/40	90	7.02	6.84	5.76	114.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
303*		Каша пшеничная вязкая	150	4.00	5.00	23.94	157.50	0.00	0.11	0.02	10.97	29.90	85.47	0.98	
ГП		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2.04	0.36	10.08	51.00	0.00	0.05	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3.70	0.45	26.38	117.00	0.00	0.00	0.00	10.00	7.00	32.50	0.55	
241**		Компот на смеси сухофруктов	200	0.66	0.10	32.00	132.00	0.00	0.02	0.72	32.48	17.46	23.44	0.68	
ГП		Молоко 0.2-3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	0.00	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00	
			всего (порция — по меню 700г):	960			820.80		0.23	14.17		370.74	105.38	270.00	5.74
			ИТОГО ОБЕД	25.58	25.92	120.92	820.80	0.23	14.17	15.76	370.74	105.38	270.00	5.74	
Полдник (15% от суточной потребности)	ГП	Печенье «Серебряное Кувшино»	51	3.08	5.1	37.74	209.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	ГП	Йогурт 2.5 % жирности	150	4.20	3.76	16.66	117.00	0.05	0.00	0.90	185.00	22.50	142.50	0.16	
	231**	Кисельный напиток	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.02	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30	
			всего (порция — по меню 300г):	301			373.10		0.08	5.90		205.00	34.50	158.50	2.46
		ИТОГО ПОЛДИК	7.68	9.16	64.70	373.10	0.08	0.02	5.90	205.00	34.50	158.50	2.46		

Президент	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут						
			биск	жир	углевода	белок	жир	углевода	белок	жир	углевода	белок	жир	углевода	белок	жир	углевода	белок	жир	углевода		
Завтрак (25% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный Салат, тушеная в томате с овощами 5/45	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42							
			90	5,61	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57								
			150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51								
			20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,41	30,14	0,75								
			30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33							
			200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	11,00	3,00	3,00	0,51							
			550																			
			Итого завтрак			153,6	12,41	82,86	496,17	124,80	0,16	0,18	90,09	67,67	74,52	284,00	3,12					
			Объем 35% от суточной потребности	36**	Слад из сливок с сыром Рисовые лепешки Коржик из крутого теста	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77				
						200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74				
90	9,60	5,40				14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24							
150	3,11	4,86				14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22							
30	2,04	0,36				10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13							
50	3,70	0,45				26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55							
200	1,00	0,00				20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40							
Итого обед						23,87	20,78	99,59	630,70	256,10	0,25	0,28	40,26	207,43	150,82	327,67	7,04					
Подник (19% потребности)	54-40	Магнрон отарные с сыром Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)				150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77				
						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				
			350																			
Итого подник			13,30	11,80	50,20	360,70	73,70	0,13	0,39	1,44	366,00	39,00	280,00	0,97								

Презем нини	№ рецептура*	Наименование блюда				Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут		
		белок	жир	углеводам		белок	жир	углеводам	А.р.э.кв/сут	В.ит/сут	Д.э.кв/сут	С.ит/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо					
Затрат (25% от суточной потребности)	144**	Омлет пшеничный	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78							
	115**	Хлопья кукурузные с маслом 140/20	5,17	4,74	15,34	126,00	26,13	0,07	0,22	1,80	174,57	23,75	142,52	0,47							
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44							
	ГП	Пшеница	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	262**	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,93	14,20	2,40	4,40	0,36							
	Итого (норма - не менее 200г):			584																	
	Итого завтрак			25,45	31,28	78,10	697,18	369,35	0,15	0,76	4,87	309,37	59,65	421,98	4,05						
	Обем (35% от суточной потребности)	54**	Полдники свежие	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,34							
		62**	Борщи с капустой и картофелем	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23						
		176**	Паша из говядины 70/130	23,13	19,20	28,24	359,00	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81						
ГП		Хлеб ржаной-пшеничный	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13							
ГП		Хлеб пшеничный	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55							
270**		Напиток из плодов шиповника	0,61	0,25	18,69	79,00	88,20	0,02	0,06	90,00	19,20	3,10	3,10	0,58							
231**		Апельсины свежие	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,90	19,00	12,00	16,00	2,30							
Итого обед			32,34	25,69	105,07	766,28	596,25	0,27	0,35	117,89	139,24	117,23	390,21	9,13							
Полдник (15% от суточной потребности)		ГП/С69	Омлет с помидорами 130/20	6,7	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02						
		386*	Софры	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18						
	231**	Яблоки свежие	0,47	0,47	11,56	55,46	0,00	0,04	0,02	11,80	18,88	10,82	12,98	2,60							
	Итого полдник			12,39	10,14	49,33	372,28	54,48	0,31	0,53	13,62	249,88	79,87	339,72	4,80						

Президент	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Материальные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		Аскорбиновая	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Зантрак (25% от суточной потребности)	ПП	Пончурт 2,5% жирности (лифт)	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	
	ТТКС42	Блинчики со ступеным мясом 130/20	150	8,15	7,31	24,00	190,00	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,64	151,22	1,57	
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	266**	Каша с маслом	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**	Яблоко свежее	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	
веско (норма - не менее 300г):			610	15,28	82,77	542,34	39,40	0,31	0,37	12,62	476,51	92,98	448,78	4,73		
ИТОГО ЗАВТРАК			19,05													
Обед (35% от суточной потребности)	47*	Салат из вареной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4	
	78**	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
	187**	Тефтели мясные (говядина) 60/30	90	7,51	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20	
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98	
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ПП	Сок абрикотовый	180	0,90	0,00	18,80	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
	ПП	Сладок (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	
	веско (норма - не менее 700г):			960	29,18	25,93	127,18	819,72	148,90	0,48	0,58	24,35	386,65	139,28	539,78	7,36
	ИТОГО ОБЕД															
Полдник (15% от суточной потребности)	ТТКС40	Сырники со сметаной 130/20	150	8,1	9,36	24,64	207,75	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29	
	242**	Кисель из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13	
	231**	Апельсин свежий	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	
	веско (норма - не менее 300г):			430	8,63	9,73	56,97	357,35	27,50	0,28	0,27	27,23	99,50	66,93	210,75	4,72
ИТОГО ПОЛДНИК																

Президент	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Материальные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		Аскорбиновая	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Зантрак (25% от суточной потребности)	ПП	Пончурт 2,5% жирности (лифт)	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	
	ТТКС42	Блинчики со ступеным мясом 130/20	150	8,15	7,31	24,00	190,00	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,64	151,22	1,57	
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	266**	Каша с маслом	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**	Яблоко свежее	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	
веско (норма - не менее 300г):			610	15,28	82,77	542,34	39,40	0,31	0,37	12,62	476,51	92,98	448,78	4,73		
ИТОГО ЗАВТРАК			19,05													
Обед (35% от суточной потребности)	47*	Салат из вареной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4	
	78**	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
	187**	Тефтели мясные (говядина) 60/30	90	7,51	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20	
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98	
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ПП	Сок абрикотовый	180	0,90	0,00	18,80	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
	ПП	Сладок (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	
	веско (норма - не менее 700г):			960	29,18	25,93	127,18	819,72	148,90	0,48	0,58	24,35	386,65	139,28	539,78	7,36
	ИТОГО ОБЕД															
Полдник (15% от суточной потребности)	ТТКС40	Сырники со сметаной 130/20	150	8,1	9,36	24,64	207,75	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29	
	242**	Кисель из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13	
	231**	Апельсин свежий	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	
	веско (норма - не менее 300г):			430	8,63	9,73	56,97	357,35	27,50	0,28	0,27	27,23	99,50	66,93	210,75	4,72
ИТОГО ПОЛДНИК																

Прочие виды	№ рецептуры*	Наименование блюда	Месяц порции, г	Пшеница пшеница, г			Энергетическая ценность, ккал	Выпечка				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А/б/г/ж/с/у/т	В1/г/с/у/т	В2/г/с/у/т	Са/г/с/у/т	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
Зантрак (25% от потребности)	ПП	Пюре картофельное	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45:45	90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20
	207**	Макаронные изделия с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	ПП	Соус яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,00
	ПП	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 (по формуле — не менее 50г/г)	750											
			ИТОГО ЗАТРАК	24,59	21,67	90,31	608,00	29,66	3,15	14,15	12,08	318,03	71,79	225,57	5,81
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6
ПП №47		Суп-лапша с курицей 200/25	225	3,05	8,9	12,52	124,8	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,08	0,52
ПП №27		Салат, тушеный в томате с овощами 5:45	90	3,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
210**		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
ПП		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13
ПП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
54-б/н		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
ПП		Вифлян с яблоками, медом	50	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			всего (по формуле — не менее 70г/г)	815											
			ИТОГО ОБЕД	21,98	21,09	106,95	675,37	304,87	0,33	0,28	35,58	128,32	164,38	352,95	4,48
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	54-10	Омлет натуральный	150	10,57	16,90	3,20	210,18	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10
	ПП	Хлеб пшеничный	33	3,40	0,30	16,20	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	3,60	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68
	231**	Яблочное пюре	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 (по формуле — не менее 30г/г)	483												
		ИТОГО ПОЛДНИК	17,97	16,80	61,20	406,55	183,00	0,11	0,46	11,02	165,08	46,08	256,89	5,34	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Код	Наименование	Единица	Количество	Безводный	Жир	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Сам.сут.	Кальци	Магний	Фосфор	Углевод
54-215	Кукуруза консервированная	60	6,10	31,30	0,20	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19
ТТКО645	Плов из курицы 70/130	200	33,45	352,50	9,36	45,00	0,03	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	6,72	34,00	0,24	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	70,00	0,27	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
261**	Чай с сахаром	200	10,01	40,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
Итого (норма — не менее 500г):		510	72,11	537,80	10,27	45,72	0,09	0,18	1,70	90,09	65,31	259,07	3,47
ПОДАРОК СЫВОРОТКА													
54**	Помидоры свежие	60	2,28	13,2	0,12	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
60**	Щи из свежей капусты с варфолом(с курицей)200/25	225	6,32	70	3,96	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
ТТКО648	Азу (говядина) 50/150	200	28,72	293,50	13,70	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	51,00	0,36	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,638	117,00	0,45	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
287**	Ватрушка с творогом	75	29,18	202,00	5,48	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90
242**	Каша из зерновой смеси	180	22,03	102,60	0,07	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13
231**	Яблоко свежие	100	9,80	47,00	0,40	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого ОБЕД:		920	134,79	896,30	24,54	326,00	0,27	0,30	59,76	200,92	97,44	301,76	6,30
ПОДАРОК (15%)													
54-25*	Каша из зерновой смеси рисовая	150	28,70	184,5	5,4	26,4	0,05	0,15	0,61	140,00	28,00	134,00	0,42
10**	Масло сливочное	10	0,13	66	7,25	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02
ГП	Хлеб пшеничный	30	15,83	70,00	0,27	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
236**	Компот из свежих плодов (яблон)	200	0,16	114,00	0,16	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
Итого ПОДАРОК:		390	72,54	434,50	13,08	66,40	0,05	0,20	1,51	171,58	37,34	160,90	1,71

Занятая (25% от потребности)

Обед 35% от суточной потребности

Занятая (25% от потребности)

Премия	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Исходная стоимость, г		Упаковки	Экспертная стоимость, руб	Витамины			Минеральные вещества/сут																			
				Белок	жир			Арт.эв/сут	Вит.А/сут	Вит.В1/сут	Сам.сут	Кальций	Медь	Фосфор	Железо															
Завтрак (25% от суточной потребности)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10	Наименование блюда	Масса порции, г	Белок	жир	Упаковки	Экспертная стоимость, руб	Арт.эв/сут	Вит.А/сут	Вит.В1/сут	Сам.сут	Кальций	Медь	Фосфор	Железо															
																54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
																184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
																207**	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
																ГП	Хлеб пшеничный	33	2,44	0,30	17,41	77,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36
																262**	Чай с молоком	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**	Яблоко свежее	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	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
																ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	853	26,91	32,97	89,97	763,00	62,80	3,27	14,14	18,37	306,22	71,38	239,40	8,37
																ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10	Наименование блюда	Масса порции, г	Белок	жир	Упаковки	Экспертная стоимость, руб	Арт.эв/сут	Вит.А/сут	Вит.В1/сут	Сам.сут	Кальций	Медь	Фосфор	Железо															
																36**	Салат из свеклы с огурцом	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77
																72**	Рисовые лапши жареный	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
																ГП	Мясо тушеное (говядина) с соусом 45/45	90	14,35	18,88	10,20	226,40	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19
																210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
																ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
																ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
																ГП	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	760	30,42	36,61	95,37	738,90	214,90	0,36	0,57	31,91	305,06	115,31	440,90	6,50
																ИТОГО ОБЕД														
Полдник (19% от суточной потребности)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10	Наименование блюда	Масса порции, г	Белок	жир	Упаковки	Экспертная стоимость, руб	Арт.эв/сут	Вит.А/сут	Вит.В1/сут	Сам.сут	Кальций	Медь	Фосфор	Железо															
																ТТК№50	Сырники со сметаной 180/20	200	10,8	12,48	32,84	277	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
ГП	Йогурт 2,5%	350	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16																
ИТОГО ПОЛДНИК																														

Сезон: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы				А, ретинол, мкг	В1, тиамин, мкг	В2, рибофлавин, мкг	С, аскорбиновая кислота, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	355	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (нагрузка) — 25% от суммарной потребности по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	88,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3	
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	19,01	19,35	80,96	86,25	582,25	105	0,8	3,86	10,75	253,25	84,26	340,6	5,01	

Сезон: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г			жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы				А, ретинол, мкг	В1, тиамин, мкг	В2, рибофлавин, мкг	С, аскорбиновая кислота, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	355	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (нагрузка) — 35% от суммарной потребности по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	122,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2	
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	26,94	26,30	112,55	112,55	782,50	232	0,64	3,16	53	249,32	118	588	7,4	

Сезон: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы				А, ретинол, мкг	В1, тиамин, мкг	В2, рибофлавин, мкг	С, аскорбиновая кислота, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	355	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (нагрузка) — 15% от суммарной потребности по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,55	11,65	50,25	52,25	332,5	165	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8	
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,11	11,62	51,75	50,90	309,90	69,28	0,18	0,31	8,24	199,17	52,05	249	3,27	