



*И.И. Герасимов*

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации



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

Общественная организация «Учреждения, являющиеся объектами государственной собственности»  
МБОУ СОШ № 1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МБОУ СОШ № 5, МБОУ СОШ № 6  
МБОУ СОШ № 7, МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 9, МБОУ СОШ № 10, МБОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 13  
МБОУ СОШ № 14, МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ № 16, МБОУ СОШ № 17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 21  
МБОУ СОШ № 22, МБОУ СОШ № 23, МБОУ СОШ № 24, МБОУ СОШ № 25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 27, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29  
МБОУ СОШ № 30, МБОУ СОШ № 31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34, МБОУ СОШ № 35, МБОУ СОШ № 36  
МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ № 39, МБОУ СОШ № 40, МБОУ СОШ № 41, МБОУ СОШ № 42, МБОУ СОШ № 43, МБОУ СОШ № 44, МБОУ СОШ № 45, МБОУ СОШ № 46, МБОУ СОШ № 47, МБОУ СОШ № 48, МБОУ СОШ № 49, МБОУ СОШ № 50

01.02.2024  
МО Тульский район



Применение пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация						Минеральное вещество, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1</b>																		
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																		
11**	Сыр поршени	15	3,28	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15				
10**	Молоко сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0,00	0,00	0,00	3,6	0,00	4,5	0,03				
117**	Каша овсяная молочная овсяная	200	7,98	10,62	36,50	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,36	225,66	1,64				
П1	Хлеб пшенично-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,32	14,12	45,21	1,13				
П1	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39				
202**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,30	2,40	4,40	0,36				
231**	Яблочный напиток	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				
<i>всего (порция - не менее 550г):</i>																		
			<b>16,73</b>	<b>27,02</b>	<b>88,96</b>	<b>660,06</b>	<b>153,60</b>	<b>0,30</b>	<b>0,31</b>	<b>14,18</b>	<b>217,44</b>	<b>103,93</b>	<b>388,52</b>	<b>5,89</b>				
<b>Итого завтрак</b>																		
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																		
54**	Орочий супчик	100	0,20	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50				
108**	Суп картофельный с кабачком	250	3,56	4,99	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18				
ПТКМ41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,7	4,67	150	12,00	0,05	0,13	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30				
210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	161,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21				
П1	Хлеб пшенично-пшеничный	41	2,79	0,49	13,78	70,03	0,00	0,06	0,04	18,47	19,29	61,79	1,54					
П1	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	16,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
236**	Колбаски свиные (фарш)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,07	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94				
П1	Водный салатик из овощей	15	2,48	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<i>всего (порция - не менее 800г):</i>																		
			<b>22,27</b>	<b>38,53</b>	<b>132,08</b>	<b>824,08</b>	<b>173,17</b>	<b>0,33</b>	<b>0,43</b>	<b>35,13</b>	<b>151,33</b>	<b>124,08</b>	<b>403,25</b>	<b>8,27</b>				
<b>Итого обед</b>																		
<b>Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																		
ПТКМ41	Панировка со курицей и маком 170/30	200	10,87	7,01	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09				
266**	Каша с маком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00				
<i>всего (порция - не менее 250г):</i>																		
			<b>14,95</b>	<b>10,55</b>	<b>49,58</b>	<b>372,60</b>	<b>24,40</b>	<b>0,29</b>	<b>0,39</b>	<b>1,77</b>	<b>157,72</b>	<b>47,92</b>	<b>201,63</b>	<b>2,09</b>				
<b>Итого полдник</b>																		



Прим. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2</b>																			
<b>Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)</b>				<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>												<b>ИТОГО ОБЕД</b>			
ПП	Медь какао-порошок	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70					
ТТК№44	Копчености из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,13	64,00	14,00	1,38					
305*	Рис пропаренный	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					
ПП	Хлеб ржаной-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	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39					
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					
всего (порция — не менее 550г!)				20,93	16,63	117,64	714,41	22,10	0,17	0,22	29,72	108,35	125,64	376,23	4,34				
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>				<b>ИТОГО ОБЕД</b>												<b>ИТОГО ПОДЛИННИК</b>			
47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	53,54	16,01	33,95	0,67					
78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	43,68	35,58	88,10	2,05					
ТТК№6	Жареное по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	338,11	5,30					
ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50					
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	20,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55					
ПП	Сок яблочный 0,2 в пропаренной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40					
231**	Апельсиновый сок	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,03	0,02	5,50	30,90	13,30	17,60	2,53					
всего (порция — не менее 800г!)				25,06	32,66	129,65	1009,72	121,50	0,64	0,52	71,44	195,88	170,72	608,55	14,00				
<b>ПОДЛИННИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>				<b>ИТОГО ПОДЛИННИК</b>															
3*	Ботаника с супом 60/1030	100	11,6	11,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98					
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21					
231**	Рисовый супчик	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,30					
всего (порция — не менее 310г!)				12,06	12,18	48,47	397,00	118,00	0,11	0,16	10,25	304,26	29,16	205,52	3,39				



Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Вещества в веществе, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
<b>ПЕЧЕНЬ: 1 // ДЕНЬ: 3</b>																	
<b>Завтрак (25% от суточной потребности)</b>																	
<b>пищевых веществ</b>																	
5460	Рисово овсяное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87			
ТТК №21	Земляника из торговли	180	9,96	15,52	10,96	232	61,38	0,072	0,56	0,351	268,80	38,40	349,2	1,035			
ЛП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	0,00			
ЛП	Хлеб ржаного-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			
264**	Хлеб пшеничный	33	2,41	0,30	16,20	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,56			
231**	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			
	Молоко 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			
			<b>Итого завтрак</b>			<b>22,98</b>	<b>25,99</b>	<b>62,39</b>	<b>161,78</b>	<b>0,21</b>	<b>0,73</b>	<b>11,62</b>	<b>453,12</b>	<b>84,91</b>	<b>366,66</b>	<b>5,72</b>	
<b>Обед (35% от суточной потребности)</b>																	
<b>пищевых веществ</b>																	
54**	Полдари, свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	0,00	17,5	1,4	20	0,9			
62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	0,00	10,68	49,73	36,13	54,6	1,23		
491*	Чайоводили 60/40	100	7,80	7,60	6,40	127,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
303*	Каша пшеничная мелкая	180	4,80	6,09	28,73	109,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	3,588	102,56	1,18			
ЛП	Хлеб ржаного-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50			
ЛП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,54	29,46	140,67	0,00	0,00	0,03	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66			
241**	Компот из свежих фруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	22,44	0,68			
			<b>Итого обед</b>			<b>23,32</b>	<b>19,84</b>	<b>124,75</b>	<b>782,08</b>	<b>301,75</b>	<b>0,32</b>	<b>0,20</b>	<b>38,90</b>	<b>139,58</b>	<b>726,09</b>	<b>305,88</b>	<b>6,14</b>
<b>Полдник (15% от суточной потребности)</b>																	
<b>пищевых веществ</b>																	
ЛП	Печенье «черепашечков»	50	3,02	5	37	205	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02			
ЛП	Молоко 2,5 % жирности 1шт.	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			
231**	Апельсины свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,00	0,05	0,03	7,50	28,50	18,00	24,00	3,45			
			<b>Итого полдник</b>			<b>7,82</b>	<b>9,21</b>	<b>69,11</b>	<b>392,50</b>	<b>15,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>8,40</b>	<b>229,00</b>	<b>50,50</b>	<b>211,50</b>	<b>4,63</b>



Прим 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
<b>ПНДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4</b>															
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
	ТТКСЕ7	Салат, тушеный в масле с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	146,84	0,63
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	219,94	22,08	0,02	0,00	0,00	2,90	22,81	71,72	0,62
	П1	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,05	0,03	0,00	0,00	13,52	14,12	43,21	1,13
	П1	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,02	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ТТКСЕ9	Чай с лимонным	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,30	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49
		всего/порция - не более 550г!	430			98,39	597,28	124,28	0,21	0,21	86,44	85,89	95,17	356,80	4,01
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>19,20</b>	<b>15,19</b>	<b>98,39</b>									
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	72,98	1,28	1,28
	72**	Рыболовья запеченная	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
	ТТКСЕ4	Котлеты из крупного фарша	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	216**	Картофель тушеный соевый	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	П1	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50
	П1	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
	242**	Кисель на черной смородине	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
	П1	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	246,00	7,00	18,00	1,00
		всего/порция - не более 800г!	1130												
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>34,32</b>	<b>33,82</b>	<b>129,59</b>	<b>975,27</b>	<b>323,30</b>	<b>3,32</b>	<b>14,34</b>	<b>71,41</b>	<b>684,01</b>	<b>188,13</b>	<b>408,48</b>	<b>8,36</b>
<b>Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
	344*	Наварный суп с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02
	П1	Омлет (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
		всего/порция - не более 350г!	400												
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>15,93</b>	<b>14,07</b>	<b>59,73</b>	<b>429,93</b>	<b>84,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>1,45</b>	<b>408,00</b>	<b>42,67</b>	<b>313,33</b>	<b>1,22</b>



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

**НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5**

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)														
144**	Омлет картофельный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,22	149,73	25,20	332,08	3,71
115**	Хлопья кукурузные с молоком	215	6,90	6,32	20,46	167,74	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63
ТП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,02	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,23
ТП	Пшеника	34	2,05	3,40	23,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
262**	Май с лимоник	180	0,12	0,02	13,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
всего (порция — не менее 250г):			639	40,49	80,33	807,14	492,47	0,20	1,00	5,34	491,09	63,46	546,01	5,02
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>			<b>31,48</b>	<b>40,49</b>	<b>80,33</b>	<b>807,14</b>	<b>492,47</b>	<b>0,20</b>	<b>1,00</b>	<b>5,34</b>	<b>491,09</b>	<b>63,46</b>	<b>546,01</b>	<b>5,02</b>

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)															
54**	Пюре из овощей	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
62**	Вареное мясо и картофель	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,35	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	84,6	1,23	
179**	Пюре из картофеля 85/105	250	28,92	23,99	35,20	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,31	
ТП	Хлеб пшенично-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	13,77	16,47	52,75	1,31	
ТП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,04	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
270**	Напиток из молока витаминизированный	200	0,68	0,28	20,76	87,78	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
231**	Аппетитная смесь	150	0,60	0,20	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
всего (порция — не менее 800г):			1845	39,92	36,65	122,30	908,71	726,75	0,32	0,42	135,42	156,09	144,05	476,78	10,56
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>			<b>1845</b>	<b>39,92</b>	<b>36,65</b>	<b>122,30</b>	<b>908,71</b>	<b>726,75</b>	<b>0,32</b>	<b>0,42</b>	<b>135,42</b>	<b>156,09</b>	<b>144,05</b>	<b>476,78</b>	<b>10,56</b>

Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)														
ТПУСМФ	Оладьи с помидорами 180/20	200	8,60	6,89	40,76	302,32	34,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69
386*	Кефир	400	5,80	3,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
всего (порция — не менее 350г):			400	11,89	48,76	402,32	64,64	0,35	0,61	2,15	260,00	86,73	399,65	2,89
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>			<b>400</b>	<b>11,89</b>	<b>48,76</b>	<b>402,32</b>	<b>64,64</b>	<b>0,35</b>	<b>0,61</b>	<b>2,15</b>	<b>260,00</b>	<b>86,73</b>	<b>399,65</b>	<b>2,89</b>



Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Показатели пищевой ценности, г			Энергетическая ценность, ккал	Деталиция				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет.экв/сут	Ш, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА</b>															
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
54**	Остатки овощей		100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,90	30,00	0,50
189**	Формируемые на завтрак в соусе 50/50		100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
207**	Макаронная котлетка с мясом		180	6,62	5,42	11,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	48,60	1,33
П1	Хлеб ржаной-пшеничный		25	1,70	0,30	4,20	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,36	11,76	37,68	0,94
П1	Хлеб пшеничный		31	2,29	0,38	13,22	72,68	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,54
П1	Соевое молоко 0,2 в пропастеризованном виде (лирикс - не менее 530г)		200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>636</b>	<b>20,94</b>	<b>14,34</b>	<b>83,36</b>	<b>511,98</b>	<b>46,28</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>10,65</b>	<b>76,09</b>	<b>77,96</b>	<b>240,05</b>	<b>5,84</b>
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
54-13*	Салат из овощей		100	1,38	4,50	7,67	46,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
108*	Суп вегетарианский с картофелем		250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18
184**	Котлета домашняя 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
216**	Котлета куриная с овощами		180	3,73	5,83	16,97	169,00	15,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,48
П1	Хлеб ржаной-пшеничный		49	3,33	0,99	16,46	83,69	0,00	0,07	0,05	0,00	22,07	23,05	73,84	1,84
П1	Хлеб пшеничный		60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
236**	Вареное в духовке мясо		15	2,48	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
П1	Коктейль из овощей пшеница (лирикс)		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
П1	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>1154</b>	<b>38,41</b>	<b>46,56</b>	<b>153,94</b>	<b>1151,93</b>	<b>219,65</b>	<b>3,33</b>	<b>14,38</b>	<b>44,00</b>	<b>469,42</b>	<b>145,05</b>	<b>439,48</b>	<b>11,86</b>
<b>Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
54-25*	Каша ячневая молочная рисовая		300	7,07	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56
10**	Масло сливочное		10	0,08	7,55	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,22
П1	Хлеб пшеничный		31	2,09	0,28	15,22	72,68	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34
П1	Хлеб ржаной-пшеничный		27	1,36	0,32	9,07	46,12	0,00	0,04	0,03	0,00	12,16	12,70	40,69	1,01
П1	Йогурт 2,5% жирности лит.		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
<b>ИТОГО ПОЛДИК</b>			<b>418</b>	<b>14,80</b>	<b>18,81</b>	<b>79,35</b>	<b>547,80</b>	<b>90,20</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>1,71</b>	<b>405,43</b>	<b>76,87</b>	<b>385,01</b>	<b>2,09</b>



Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная			Минеральные вещества, мг/г*					
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>ПЕЛЕНЬ: 2 // ДЕНЬ: 6</b>																
сущно и потреби	ПИ	Вареный 2,5 % жирности инт.	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	
ости потреби	ТТЮВ52	Варенный со сгущенным молоком 170/30	200	10,87	9,75	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
ения пищен	ПТ	Хлеб пшеничный	36	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112,10	0,43	
	266**	Кавал с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43	
	211**	Мякоти овсяне	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	
		оскоц (орудия не мене 550г)	666													
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>22,10</b>	<b>17,45</b>	<b>93,92</b>	<b>617,98</b>	<b>36,96</b>	<b>0,36</b>	<b>0,39</b>	<b>12,51</b>	<b>496,72</b>	<b>98,63</b>	<b>467,23</b>	<b>4,88</b>	
		<b>Обед (35% от сущоной потреби пищеных веществ)</b>														
	47*	Салт на кашеной каше	100	1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67	
	78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,22	0,08	5,33	42,68	35,58	88,10	2,05	
	187**	Сейфилт мясное (говядина) 65/55	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34	
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,72	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	13,16	33,88	102,56	1,18
	ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
	ПТ	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
	ПТ	Сок абрикотный 0,2 в промывающей упаковке (производство)	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	
	ПТ	Сметане (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	
		оскоц (орудия не мене 600г)	1130													
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>33,99</b>	<b>31,68</b>	<b>147,28</b>	<b>975,86</b>	<b>174,50</b>	<b>0,57</b>	<b>0,61</b>	<b>34,14</b>	<b>430,06</b>	<b>167,35</b>	<b>621,38</b>	<b>9,00</b>	
		<b>ПОЛДНИК (15% от сущоной потреби пищеных веществ)</b>														
	ТТЮВ50	Салтны со сметаной 180/20	200	10,8	12,48	32,84	277	36,67	0,31	0,21	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05	
	242**	Каше 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	
		оскоц (орудия не мене 350г)	380													
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>10,93</b>	<b>12,55</b>	<b>54,87</b>	<b>379,60</b>	<b>36,67</b>	<b>0,33</b>	<b>0,23</b>	<b>22,44</b>	<b>93,13</b>	<b>71,57</b>	<b>256,38</b>	<b>3,18</b>	



Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>																	
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
ПП	Икра белковая		100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,20		
189***	Фаршировка из говядины в соусе 50/50		100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,64	0,07	1,75	22,40	14,51	99,63	1,33		
207**	Макаронные изделия с мясом		100	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,67	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33		
ПП	Хлеб пшеничный		40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
ПП	Пюре картофельное		50	3,02	7	37	205	0	22	0	13	10	45	1,02			
ПП	Сыр твердый		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		
				весов (порция - не менее 550г)													
				<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>													
				670	23,43	25,74	124,17	760,89	34,00	22,14	0,16	13,25	103,23	78,45	260,73	6,22	
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
54***	Помидоры свежие		100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9		
ТТК №47	Суп-лапша с крупой 250/25		275	3,72	10,87	15,30	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64		
ТТК№27	Салат - тушеная в томате с овощами 50/50		100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	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	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50		
54-ком	Копченое из вышних		60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67		
ПП	Вареное золотое яблоко		200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	9,10	10,00	10,00	0,19		
231**	Амсленский сливочный		15	1,80	0,30	11,25	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
				весов (порция - не менее 600г)													
				<b>ИТОГО ОБЕД</b>													
				1070	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
				24,48	24,97	122,26	785,93	284,99	0,44	0,34	52,05	175,97	141,83	441,68	8,03		
<b>Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
34-10	Омлет картофельный		200	14,10	21,33	4,26	280,24	234,30	0,08	0,55	0,40	146,67	22,67	270,67	2,80		
ПП	Хлеб пшеничный		44	2,36	0,40	21,60	103,16	0,00	0,00	0,02	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48		
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		
				весов (порция - не менее 250г)													
				<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>													
				16,53	21,84	35,87	423,40	244,00	0,08	0,57	0,43	166,42	30,23	302,07	3,51		



Прием пищи	№ рецептуры <sup>а</sup>	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8</b>																	
<b>Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)</b>																	
79*		Яйца свежескопая	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70		
ТТК641		Хлеб из муки высшего 50/50	100	5,15	7,00	4,67	1,50	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,99	158,42	2,30		
303*		Копча майная Пречистая	180	3,49	6,01	34,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92		
П1		Хлеб ржаной-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		
П1		Хлеб пшеничный	33	2,44	0,30	16,30	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36		
264**		Копейный 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		
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>20,34</b>	<b>16,09</b>	<b>92,79</b>	<b>685,27</b>	<b>83,96</b>	<b>0,31</b>	<b>4,58</b>	<b>84,62</b>	<b>216,57</b>	<b>199,59</b>	<b>466,71</b>	<b>8,53</b>
<b>Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)</b>																	
16**		Салат из овощей с укропом	100	0,75	6	2,33	67	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57		
108*		Суп картофельный с капустой	250	3,36	4,39	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175		
184**		Котлета говяжья 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,99	143,76	3,60		
216**		Капуста тушенная с овощами	180	3,73	5,83	16,97	135,00	134,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46		
П1		Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50			
П1		Хлеб пшеничный	60	4,14	0,55	29,47	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67			
270**		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64		
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>29,21</b>	<b>41,37</b>	<b>715,50</b>	<b>953,83</b>	<b>316,52</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>	<b>141,98</b>	<b>223,86</b>	<b>127,29</b>	<b>430,54</b>	<b>9,63</b>
<b>Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)</b>																	
54-60		Яйцо отварное	40	4,3	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87		
1*		Воспирок с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,21	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65		
ТТК625		Чай с молоком	180	1,32	8,00	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41		
231**		Апельсиновый сок	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
			<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>11,07</b>	<b>19,16</b>	<b>46,10</b>	<b>491,84</b>	<b>146,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,72</b>	<b>633</b>	<b>86,79</b>	<b>39,43</b>	<b>217,20</b>	<b>4,23</b>



Прем пиши	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А. ретинол, мкг	Витамин				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9</b>																	
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
54-213	Кукуруза перемолотая	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,27			
ТТК№45	Пшеница из сушки 80/170	250	15,50	11,20	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46			
П1	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34	0,00	0,03	0,02	0,00	9,41	30,14	9,41	0,75			
П1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,02	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
231**	Яйцо свежее	100	9,80	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
261**	Мол 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			
			весов (тарак) — не менее 5500г/л														
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>														
			21,54	13,12	92,24	680,28	11,18	0,21	0,25	19,48	97,97	102,75	317,32	9,27			
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
54**	Полдник свежее	100	1,1	0,2	3,8	22	1,33	0,06	0,04	17,5	1,4	20	26	0,9			
66**	Шу из свежей капусты с картошкой (с суповой) 250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,75	49,25	22,13	49	0,83			
ТТК№38	Аку (тварная) 60/190	250	22,55	17,12	35,90	369,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25			
П1	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50			
П1	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67			
267**	Сок апельсиновый	200	0,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40			
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	30,80	21,60	90,20	0,90			
			весов (тарак) — не менее 8000г/л														
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>														
			42,31	24,78	139,69	929,24	432,25	0,29	0,30	43,47	220,82	112,70	353,48	6,45			
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности и потребности в питательных веществах)</b>																	
ТТК№50	Сырники со сметаной 180/20	200	10,8	13,48	32,84	277,00	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05			
386*	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			
			весов (тарак) — не менее 3500г/л														
			<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>														
			16,60	17,48	40,84	377,00	76,67	0,39	0,65	2,24	320,53	94,55	428,33	3,25			



Прим пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А, рети/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10</b>																
<b>Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)</b>																
	54**	Сырники свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,30	
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	24,88	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
	207**	Наварный суп/мясо с маком	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	
	111	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	0,32	
	267**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,68	53,80	0,00	0,00	0,00	2,55	12,78	2,16	3,96	0,12	
	111	Молоко 0,2, 2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	200,00	7,00	18,00	1,00	
		<i>всего (порция — не менее 250г)</i>	<b>790</b>	<b>28,99</b>	<b>37,09</b>	<b>83,19</b>	<b>723,07</b>	<b>76,45</b>	<b>3,29</b>	<b>14,16</b>	<b>10,11</b>	<b>297,57</b>	<b>73,64</b>	<b>259,82</b>	<b>7,09</b>	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																
<b>Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)</b>																
	36**	Салат из овощей с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28	
	72**	Рисовый суп/пюре/суп	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
	111	Макаруны (паста) с соусом 50/50	100	13,94	20,97	11,33	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43	
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,33	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	40,37	33,30	103,91	1,21	
	111	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
	111	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
	264**	Кофейный напиток с молоком	200	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 (порция — не менее 400г)</i>	<b>930</b>	<b>36,62</b>	<b>44,92</b>	<b>113,91</b>	<b>910,32</b>	<b>272,62</b>	<b>0,44</b>	<b>0,39</b>	<b>38,89</b>	<b>403,28</b>	<b>144,70</b>	<b>317,25</b>	<b>8,15</b>	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>																
<b>Полдник (15% от суточной потребности и пищевых веществ)</b>																
	111	Баночный суп/шашлык/макотный суп	200	10,87	7,01	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	111	Рисовый суп/2,5% жирности суп	130	4,30	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
		<i>всего (порция — не менее 300г)</i>	<b>330</b>	<b>15,17</b>	<b>10,77</b>	<b>48,66</b>	<b>371,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>1,09</b>	<b>343,72</b>	<b>70,42</b>	<b>344,13</b>	<b>2,25</b>	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																



Прием пищи	№ рецептуры <sup>а</sup>	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин			Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА**

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
П1		Икра ледяная	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
И87**		Сырники мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
303**		Каша овсяная гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	22,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92
П1		Хлеб ржаной-пшеничный	27	1,70	0,32	46,12	160,00	0,04	0,03	0,00	0,00	12,16	12,70	40,69	1,01
П1		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,02	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
П1		Сок 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
231**		Апельсиновый сок	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>21,12</b>	<b>20,49</b>	<b>100,40</b>	<b>630,10</b>	<b>36,06</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>19,61</b>	<b>140,96</b>	<b>156,10</b>	<b>368,18</b>	<b>9,70</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54**		Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	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
П1		Плов из курицы/170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	9,38	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
П1		Хлеб ржаной-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
П1		Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,54	0,00	0,02	0,00	0,00	9,60	6,72	31,30	0,53
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
П1		Вареный картофель соевый	15	1,80	0,30	14,35	55,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
231**		Яблочный сок	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
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>26,85</b>	<b>19,41</b>	<b>146,53</b>	<b>963,16</b>	<b>311,23</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>46,43</b>	<b>155,76</b>	<b>180,97</b>	<b>470,61</b>	<b>12,12</b>

ПОЛДИНК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
П1		Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
207**		Мясорубки отварные с маком	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	23,34	44,60	1,33
П1		Хлеб пшеничный	32	2,23	0,29	15,71	75,02	0,00	0,02	0,00	0,00	6,40	4,48	20,80	0,35
262**		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	16,89	68,89	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
			<b>ИТОГО ПОЛДИНК</b>	<b>19,58</b>	<b>11,73</b>	<b>88,98</b>	<b>506,81</b>	<b>22,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>3,45</b>	<b>55,77</b>	<b>96,22</b>	<b>212,80</b>	<b>3,42</b>



Сезон: Весна	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
Подобранность в пищевых единицах: зюфран, витаминизированный кефир, витаминизированный творог (суппозит) по СМПН 2.372.4.3390.20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
	22,5	21,00	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	100	75	4,5	
Итого за период 25% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 10 дней	22,48	22,47	93,31	667	107	2,33	1,87	20,14	228,05	103,60	302	6,38	

Сезон: Весна	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
Подобранность в пищевых единицах: зюфран, витаминизированный кефир, витаминизированный творог (суппозит) по СМПН 2.372.4.3390.20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
	21,5	22,2	124,65	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3	
Итого за период 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 10 дней	21,40	21,0	121,24	931	205	0,9	2,74	61,94	277,15	146	47	9,4	

Сезон: Весна	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше	ПОЛДНИК											
		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
Подобранность в пищевых единицах: зюфран, витаминизированный кефир, витаминизированный творог (суппозит) по СМПН 2.372.4.3390.20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
	12,5	12,8	57,45	408	185	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7	
Итого за период 5% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 10 дней	14,14	14,19	53,19	419,57	78	0,21	0,37	5,14	233,90	61	200	3,0	