

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение

Ф.И.О. Руководитель учреждения

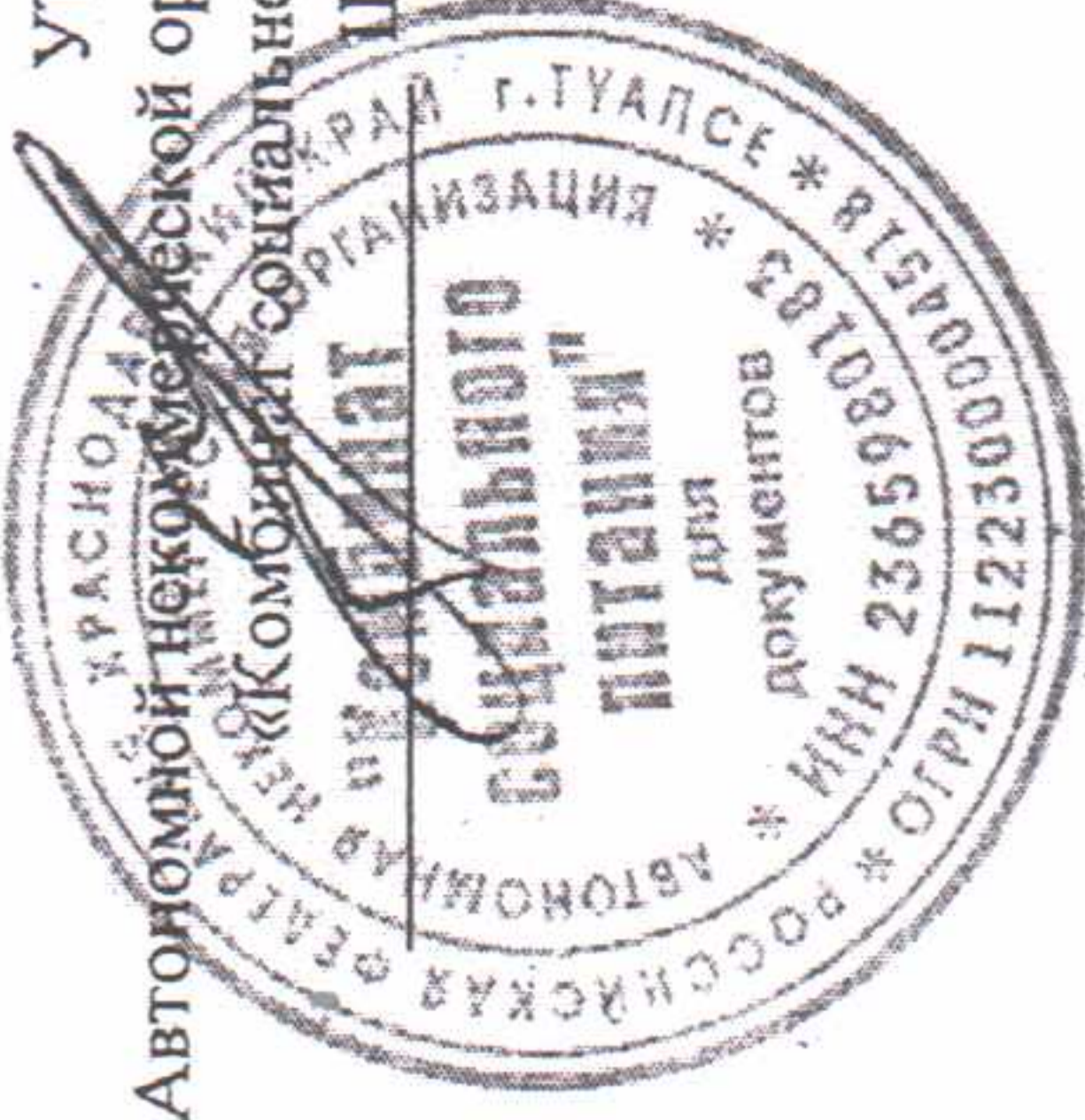
Подпись руководителя

*МБОУ СОШ № 3*  
*А. В. Верещагинской*  
*А. В. Верещагинской*  
*М. Н. Жилимова*



МП

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Комплексный центр социального питания» г. Туапсе  
Ш.С.Нагучева



## Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Зима 2024г)

для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды

в общеобразовательных учреждениях

(завтрак, обед, полдник)

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

30.09.24

МО Туапсинский район

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
			белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	ПП	Сыр Дружба 1 шт	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТТК№61	Блинчики со слоеным молоком 170/50	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09		
	ПП	Батон пшеничный	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72		
	261**	Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21		
	ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	1,4	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
<b>Итого (норма — не менее 550г):</b>			<b>24,09</b>	<b>24,35</b>	<b>107,13</b>	<b>715,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>14,21</b>	<b>2,22</b>	<b>418,98</b>	<b>63,98</b>	<b>222,15</b>	<b>4,02</b>		
<b>Итого завтрак</b>			<b>30,85</b>	<b>39,26</b>	<b>158,92</b>	<b>984,96</b>	<b>191,72</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>25,52</b>	<b>177,65</b>	<b>112,83</b>	<b>419,12</b>	<b>8,05</b>		
Обед (35% от суточной потребности)	54-21г	Кукуруза консервированная	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32		
	ТТК №47	Суп-лапша с курицей 250/25	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64		
	184**	Котлеты домашние 95/5	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	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 ржанно-пшеничный	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	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
241**	Компот из смеси сухофруктов	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61			
<b>Итого обед</b>			<b>30,85</b>	<b>39,26</b>	<b>158,92</b>	<b>984,96</b>	<b>191,72</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>25,52</b>	<b>177,65</b>	<b>112,83</b>	<b>419,12</b>	<b>8,05</b>		
Полдник (15% от суточной потребности)	ТТК№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7		
	265**	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48		
	231**	Яблоки свежие	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 полдник</b>			<b>10,88</b>	<b>13,54</b>	<b>41,28</b>	<b>359,40</b>	<b>97,30</b>	<b>1,69</b>	<b>0,60</b>	<b>12,66</b>	<b>317,42</b>	<b>37,94</b>	<b>223,76</b>	<b>4,38</b>	

Присл. пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			Безок.	сир.	углевода	жир	углевод		жир	А, р/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчат.
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2</b>																	
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	75*	Хлеба свекольная	2,37	0,01	22,87	0,01	0,01	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	8,63	8,24	8,10	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
	303*	Каша вязкая гречневая	5,49	6,00	24,62	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,97	0,35	9,74	0,35	9,74	49,53	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09	
	ГП	Хлеб пшеничный	1,55	0,19	10,31	0,19	10,31	49,23	0,00	0,00	0,01	0,00	4,20	2,94	13,65	0,23	
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
<b>Итого (норма — не менее 550г):</b>			<b>21,02</b>	<b>14,79</b>	<b>95,64</b>	<b>14,79</b>	<b>641,67</b>	<b>43,42</b>	<b>0,26</b>	<b>4,34</b>	<b>11,42</b>	<b>123,01</b>	<b>135,89</b>	<b>297,68</b>	<b>6,92</b>		
Обед (35% от суточной потребности в пище)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	1,30	3,25	6,45	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
	108*	Суп картофельный с клецками	3,56	4,59	18,79	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18	
	ГТК/646	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	10,00	21,12	33,52	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,72	0,48	13,44	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
	ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,37	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	54-7хн	Компот из красной смородины	0,27	0,09	7,60	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
	231**	Апельсины свежие	0,40	0,30	10,30	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	<b>Итого (норма — не менее 800г):</b>			<b>21,95</b>	<b>30,28</b>	<b>116,47</b>	<b>30,28</b>	<b>965,77</b>	<b>227,55</b>	<b>0,42</b>	<b>0,48</b>	<b>85,73</b>	<b>151,74</b>	<b>158,07</b>	<b>574,72</b>	<b>11,61</b>	
	Полдник (15% от суточной потребности в пище)	11**	Сыр порширами	3,48	4,43	0,00	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
		182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	3,05	5,2	38,04	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48
ГП		Хлеб пшеничный	1,48	0,18	9,82	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	1,02	0,18	5,04	0,18	5,04	25,62	0,00	0,02	0,02	0,00	6,76	7,06	22,61	0,56	
236**		Компот из свежих плодов (яблоки)	0,14	0,14	25,09	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
<b>Итого (норма — не менее 350г):</b>			<b>9,17</b>	<b>10,13</b>	<b>77,99</b>	<b>10,13</b>	<b>440,43</b>	<b>65,25</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,92</b>	<b>161,69</b>	<b>41,26</b>	<b>180,99</b>	<b>2,26</b>		

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Бекон	жир	углевода	белок	жир		углевода	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
Завтрак (25% от суточной потребности)	144**	Омлет натуральный	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71		
	ТТКС68	Хлопья кукурузные с молоком 185/30	6,95	6,37	26,39	318,06	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63		
	ПП	Хлеб пшеничный	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	0,00	13,00	0,22		
	ПП	Пранник	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	264**	Кофейный напиток с молоком	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13		
		всего (норма — не менее 550г):	<b>649</b>	<b>42,84</b>	<b>79,40</b>	<b>917,35</b>	<b>510,47</b>	<b>0,23</b>	<b>1,14</b>	<b>3,88</b>	<b>500,10</b>	<b>72,26</b>	<b>616,11</b>	<b>4,68</b>		
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Икра кабачковая	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
	62**	Борщ 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		
	ТТКС41	Гуляш из говядины 50/50	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	303*	Каша пшеничная вязкая	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18		
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	31	0,38	11,00	52,94	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16		
	ПП	Хлеб пшеничный	50	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
	54-7хн	Компот из абрикосов	180	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
		всего (норма — не менее 800г):	<b>991</b>	<b>23,64</b>	<b>106,79</b>	<b>768,35</b>	<b>183,02</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>51,56</b>	<b>165,36</b>	<b>136,19</b>	<b>450,60</b>	<b>9,63</b>		
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС64	Макаронные отварные с сыром	17,6	9,06	39,6	276,9	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02		
	ПП	Хлеб пшеничный	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	0,18			
	261**	Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21		
	231**	Апельсины свежие	100	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
		всего (норма — не менее 350г):	<b>496</b>	<b>9,68</b>	<b>66,77</b>	<b>397,41</b>	<b>44,93</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>5,08</b>	<b>200,06</b>	<b>30,17</b>	<b>151,85</b>	<b>3,70</b>		
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																
			<b>19,42</b>	<b>23,64</b>	<b>106,79</b>	<b>768,35</b>	<b>183,02</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>51,56</b>	<b>165,36</b>	<b>136,19</b>	<b>450,60</b>	<b>9,63</b>		

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	А, ретинол/сут		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70			
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	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			
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50			
				<b>630</b>	<b>23,98</b>	<b>22,18</b>	<b>113,79</b>	<b>739,95</b>	<b>124,28</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>81,70</b>	<b>59,33</b>	<b>65,70</b>	<b>208,26</b>	<b>3,39</b>		
				<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>														

Обед (35% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	А, ретинол/сут		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Обед (35% от суточной потребности)	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	22,98	1,28	1,28			
	72**	Рассольник легионеровский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93			
	ТТК№44	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			
	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	2,04	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	26,37	117,00	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			
				<b>910</b>	<b>27,70</b>	<b>27,05</b>	<b>116,81</b>	<b>771,10</b>	<b>197,06</b>	<b>0,40</b>	<b>0,39</b>	<b>40,32</b>	<b>302,07</b>	<b>173,57</b>	<b>397,63</b>	<b>7,86</b>		
				<b>ИТОГО ОБЕД</b>														

Полдник (15% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы	А, ретинол/сут		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Полдник (15% от суточной потребности)	3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98			
	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	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
				<b>380</b>	<b>15,67</b>	<b>20,19</b>	<b>55,28</b>	<b>467,20</b>	<b>139,96</b>	<b>0,16</b>	<b>0,32</b>	<b>11,64</b>	<b>43,140</b>	<b>47,11</b>	<b>315,10</b>	<b>3,61</b>		
			<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>															

Приним пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок		жир	Углеводы					А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности питания)	ТП	Яйцо кабанковая	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70					
	184**	Котлеты домашние 95/5	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60					
	207**	Макаронные отварные с маслом	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33					
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13					
	ТП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	0,02	8,00	5,60	26,00	0,44					
	261**	Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21					
		<b>Итого (норма — не менее 55%):</b>	<b>630</b>	<b>34,68</b>	<b>91,37</b>	<b>773,22</b>	<b>64,77</b>	<b>0,31</b>	<b>0,23</b>	<b>8,19</b>	<b>93,16</b>	<b>82,25</b>	<b>299,59</b>	<b>7,40</b>					
	Обед (35% от суточной потребности питания)	47*	Салат из квашеной капусты	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67				
		78**	Суп картофельный с горохом	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05				
		ТТКС№67	Плов из говядины 85/165	28,92	23,99	49,50	561,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51				
ТП		Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13					
ТП		Батон пшеничный	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72					
54-131к		Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48					
231**		Яблока свежие	100	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20					
		<b>Итого (норма — не менее 80%):</b>	<b>950</b>	<b>36,94</b>	<b>135,15</b>	<b>1108,10</b>	<b>537,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,37</b>	<b>109,88</b>	<b>170,28</b>	<b>138,81</b>	<b>459,93</b>	<b>10,75</b>					
Полдник (15% от суточной потребности питания)		ТТКС№61	Блинчики со стуженным молоком 170/30	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09				
		386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20				
		<b>Итого (норма — не менее 350г):</b>	<b>400</b>	<b>16,13</b>	<b>65,36</b>	<b>449,40</b>	<b>40,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,55</b>	<b>1,59</b>	<b>397,72</b>	<b>75,92</b>	<b>381,63</b>	<b>2,29</b>					

Прим. пищи	№ рецептур*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углевод		А, ретикул. ед/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
	ТТКС№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	10,13	35,88	102,56	1,18		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
	ГП	Хлеб пшеничный	41	3,03	0,37	20,13	96,12	0,00	0,00	0,02	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45	
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26		
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
		всего (норма — не менее 550г):	736	18,65	17,12	95,43	625,70	215,75	0,30	32,46	101,57	110,27	392,28	9,17		
		ИТОГО ЗАВТРАК														
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70	
66**		Шниц из свежей капусты с картофелем (с курцией) 250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83		
ТТКС№46		Жаркое по-ломашеву (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30		
ГП		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	
ГП		Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
236**		Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94		
ГП		Вафли «золотые моря»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		всего (норма — не менее 800г):	920	23,74	31,47	133,87	1039,22	154,25	0,53	62,68	154,52	146,18	533,13	9,99		
		ИТОГО ОБЕД														
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		143**	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1
	111**	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02	
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,28	0,18	8,48	40,68	0,00	0,03	0,02	0,00	8,11	8,47	27,13	0,68	
	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
		всего (норма — не менее 350г):	383	12,06	16,52	42,71	369,87	267,20	0,10	77,11	197,41	36,22	213,83	4,85		
		ИТОГО ПОЛДНИК														

**НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА**

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, тиамин/сут	В2, рибофлавин/сут	С, аскорбиновая/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6**

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	ТТК №61	Блинчики со стухшим молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	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
	266**	Какао 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
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
всего (норма — не менее 550г):			<b>635</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>22,17</b>	<b>18,11</b>	<b>118,18</b>	<b>693,20</b>	<b>36,96</b>	<b>0,36</b>	<b>0,41</b>	<b>12,51</b>	<b>502,72</b>	<b>102,83</b>	<b>486,73</b>	<b>5,21</b>	

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Яйца свекольная	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
	ТТК №47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	187**	Гедфли 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*	Капша 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
	ПП	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
	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
	54-7ми	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	ПП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
	всего (норма — не менее 800г):			<b>1145</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>34,97</b>	<b>33,30</b>	<b>194,54</b>	<b>1175,65</b>	<b>205,96</b>	<b>0,42</b>	<b>4,75</b>	<b>32,26</b>	<b>424,57</b>	<b>190,71</b>	<b>583,84</b>	<b>8,06</b>	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК №58	Торговый бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,55	12,78	2,16	3,96	0,32
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	всего (норма — не менее 350г):			<b>530</b>											
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>7,92</b>	<b>9,91</b>	<b>59,40</b>	<b>339,20</b>	<b>72,90</b>	<b>1,64</b>	<b>0,43</b>	<b>12,63</b>	<b>194,98</b>	<b>29,76</b>	<b>122,16</b>	<b>5,72</b>	



Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углевода		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности)	пшеничных изделий	Итого (норма — не менее 550г):	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			
			ГП	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		
			ТТК№44	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		
			207**	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
			ГП	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90		
			ГП	630	24,32	16,86	105,25	622,99	22,10	0,21	0,20	11,72	109,28	131,26	309,91	5,87		
			Итого ЗАВТРАК			24,32	16,86	105,25	622,99	22,10	0,21	0,20	11,72	109,28	131,26	309,91	5,87	
			Обед (35% от суточной потребности)	вещств	Итого (норма — не менее 800г):	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
						62**	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6
ТТК №59	100	11,00				13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
305*	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	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	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	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	890	25,51				24,71	148,15	917,41	191,53	0,15	0,17	13,24	142,04	97,09	261,13	4,45		
Итого ОБЕД						25,51	24,71	148,15	917,41	191,53	0,15	0,17	13,24	142,04	97,09	261,13	4,45	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	вещств	Итого (норма — не менее 350г):				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
			144**	16	1,18	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	10,40	0,18			
			ГП	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
			54-7хн	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		
			231**	496	22,04	31,11	28,94	484,31	460,38	0,15	0,73	31,92	177,53	44,14	360,78	6,40		
Итого ПОЛДНИК			22,04	31,11	28,94	484,31	460,38	0,15	0,73	31,92	177,53	44,14	360,78	6,40				

Прим. пищи	№ рецептур*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Кальций	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,80	186,00	22,50	142,50	0,16	
	ТТК №60	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	10,46	18,52	23,30	284	61,38	0,072	0,36	0,351	268,80	38,40	349,2	1,035	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,30	0,33	
	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	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
		всего (норма - не менее 350г)	635	19,67	24,72	82,65	566,60	94,38	0,19	0,54	12,42	590,01	86,70	603,20	3,85	
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>														
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
		108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175
		ТТК №37	Мясо тушеное (говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	11,33	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
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	
ГП		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	
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
ГП		Соус в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		всего (норма - не менее 800г)	1080	38,19	41,93	119,77	932,88	280,36	0,36	14,29	30,33	354,87	133,25	470,95	9,08	
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>														
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	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		
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65	
	ТТК №63	Чай с молоком	180	2,74	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	60,00	13,86	83,52	0,37	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		всего (норма - не менее 350г)	377,5	8,99	19,93	45,56	422,99	82,60	0,13	0,56	6,20	94,46	33,59	140,92	3,32	
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>															

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-13з	Салат из свеклы	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	
	ТТКС№45	Плов из курицы	250	15,50	41,81	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ГП	Хлеб пшеничный	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	
	261**	Чай с сахаром														
				<b>600</b>	<b>21,94</b>	<b>89,67</b>	<b>697,40</b>	<b>11,11</b>	<b>0,20</b>	<b>0,24</b>	<b>11,36</b>	<b>83,81</b>	<b>106,53</b>	<b>328,89</b>	<b>8,40</b>	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	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	
	66**	Щи из свеклы капуста с картофелем (с курицей)	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83	
	ТТКС№38	Азу (говядина) б/о/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
	287**	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90	
		<i>всего(норма - не менее 800г):</i>	<b>950</b>	<b>41,28</b>	<b>31,13</b>	<b>962,95</b>	<b>313,25</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>32,58</b>	<b>220,99</b>	<b>102,00</b>	<b>350,70</b>	<b>5,09</b>		
<b>ИТОГО ОБЕД</b>																
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02	
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
	ГП	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
	231**	<i>всего (норма - не менее 350г):</i>	<b>350</b>	<b>8,38</b>	<b>9,48</b>	<b>54,36</b>	<b>339,40</b>	<b>40,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,36</b>	<b>13,40</b>	<b>273,70</b>	<b>48,80</b>	<b>238,20</b>	<b>3,86</b>	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>																

Прем 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	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр полужирный	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03	
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,33	66,42	0,48	
	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,11	0,37	10,42	52,95	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
			всего (норма — не менее 550г)	711												
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>14,29</b>	<b>22,64</b>	<b>114,65</b>	<b>678,47</b>	<b>125,25</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>6,94</b>	<b>195,34</b>	<b>59,57</b>	<b>211,04</b>	<b>4,30</b>	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
72**		Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
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	
207**		Минероны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	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	41	3,03	0,37	20,13	96,12	0,00	0,02	0,02	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45	
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	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
			всего (норма — не менее 800г):	981												
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>31,99</b>	<b>42,70</b>	<b>114,60</b>	<b>944,76</b>	<b>212,75</b>	<b>0,48</b>	<b>0,42</b>	<b>39,77</b>	<b>254,39</b>	<b>127,92</b>	<b>442,89</b>	<b>10,43</b>	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГТКС№61	Блинчики со стухеным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
	54-13ж	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
			всего (норма — не менее 350г)	505												
			<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>16,42</b>	<b>14,43</b>	<b>90,41</b>	<b>528,70</b>	<b>103,20</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>73,09</b>	<b>353,62</b>	<b>73,12</b>	<b>346,83</b>	<b>2,73</b>	

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1/сут	В2/сут	С/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности вешеств)	ТТКС635	Салат из свежей капусты с горошком	100	1,57	6,02	8,79	95,00	0,00	0,05	0,05	32,90	31,96	16,63	33,86	0,57	
	187**	Террины 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 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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
			всего (норма — не менее 550г):	748	23,43	23,27	112,48	712,71	13,00	0,37	0,21	50,01	133,77	107,15	307,11	8,45
			<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>													
	Обед (35% от суточной потребности вешеств)	36**	Салат из свежих 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
78**		Суп картофельный с горохом	230	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,38	88,10	2,05	
ТТКС67		Плов из говядины 85/165	230	28,92	23,99	49,50	561,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51	
ГП		Хлеб ржано-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	
ГП		Хлеб пшеничный	34	2,52	0,31	16,69	79,71	0,00	0,00	0,02	0,00	6,80	4,76	22,10	0,37	
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	
			всего (норма — не менее 800г):	844	44,24	39,40	128,79	1089,01	487,50	0,41	0,38	14,48	278,18	146,76	456,77	8,95
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>														
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности вешеств)	ТТКС64	Макаронные отварные с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,9	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02	
	ГП	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	
	ГП	Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,53	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53	
	54-78в	Компот из чёрной смородины	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36	
	ГП	Вафли «золотые медь»	15	1,80	0,30	14,55	55,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			всего (норма — не менее 350г):	503	25,97	10,37	99,60	548,61	47,99	0,14	0,15	24,05	205,18	48,77	232,92	3,40
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>														

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА**

**ЗАВТРАК**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

СЕЗОН: Зима

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383		2720	900	1,4	1,6	70	1200	300	18			
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	22,5	23,00	95,75		680	225	0,35	0,4	17,5	300	75	4,5			
<i>Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i>	22,75	23,22	100,47		698,73	105,12	0,25	1,84	20,40	93,70	356,91	5,97			

**ОБЕД**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

СЕЗОН: Зима

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	300	18			
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	105	6,3			
<i>Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i>	31,95	33,48	134,07	971,68	265,18	0,40	1,89	44,86	233,05	450,12	8,66			

**ПОЛДНИК**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

СЕЗОН: Зима

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	300	18			
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	45	2,7			
<i>Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i>	14,36	15,12	60,64	428,91	121,81	0,41	0,37	22,52	250,43	242,41	3,88			