



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

Объекты размещения учреждений: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6  
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14  
МБОУ СОШ № 13, 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, МБОУ ДО СЮТ г.Туапсе, МБОУ ДО ЭИЦ г.Туапсе, МБОУ ДО ЦРТ ДНО г.Туапсе

03.04.2024  
МО Туапсинский район

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность в порции, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02	
	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5	77	1	
	116**	Каша овсяная молочная густая	200	8,12	9,39	41,52	282,00	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40	
	231**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,06	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
	<i>всего (норма — по меню 350г)</i>			<b>610</b>												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>24,68</b>	<b>29,14</b>	<b>95,60</b>	<b>693,48</b>	<b>245,91</b>	<b>0,34</b>	<b>0,59</b>	<b>11,83</b>	<b>431,65</b>	<b>103,48</b>	<b>501,59</b>	<b>6,27</b>
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
66**		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825	
ГТК№58		Котлеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
208**		Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,07	1,39	
ГП		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	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	117,23	0,00	0,06	0,03	0,00	10,00	7,00	32,40	0,55	
270**		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
ГП		Вафли «золотые мяки»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<i>всего (норма — по меню 300г)</i>			<b>940</b>													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>29,66</b>	<b>37,16</b>	<b>132,53</b>	<b>1014,50</b>	<b>42,67</b>	<b>0,51</b>	<b>0,37</b>	<b>160,14</b>	<b>145,37</b>	<b>120,26</b>	<b>401,41</b>	<b>8,96</b>	



Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белки	Жиры	Углеводы		А, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	П1	Вера кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	15,84	11,64	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	38,14	245,02	1,30
	303*	Каша овсяная рисовая	180	3,08	5,00	31,90	184,86	0,00	0,04	0,02	0,00	4,95	21,60	66,69	0,45
	П1	Хлеб ржанно-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	П1	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
	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
	П1	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
<i>итого (норма — не менее 550г)</i>			<b>745</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>26,18</b>	<b>22,32</b>	<b>107,88</b>	<b>689,84</b>	<b>19,82</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>22,80</b>	<b>160,29</b>	<b>132,11</b>	<b>442,69</b>	<b>7,53</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	55,62	0,66
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	175**	Гуляш из говядины 30/50	100	15,15	15,68	2,57	211,00	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	3,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	П1	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	П1	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68
<i>итого(норма — не менее 800г)</i>			<b>910</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>31,81</b>	<b>33,67</b>	<b>115,85</b>	<b>895,77</b>	<b>12,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,44</b>	<b>43,33</b>	<b>182,37</b>	<b>147,18</b>	<b>487,20</b>	<b>8,57</b>

Пример 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, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности в питательных веществах)	23**	Салат из редиса с огурцами и яблоком	100	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
	207**	Макаронные изделия	180	6,62	5,42	31,73	201,60	0,00	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
	ГП	Хлеб пшеничный	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	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00					2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	<i>Итого (норма — по таблице 530):</i>			<b>625</b>												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>22,40</b>	<b>21,72</b>	<b>87,12</b>	<b>627,08</b>	<b>42,10</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>15,61</b>	<b>95,87</b>	<b>72,06</b>	<b>260,18</b>	<b>5,41</b>
Обед (35% от суточной потребности в питательных веществах)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,00	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125	
	199**	Плов из курицы ЯЗ/167	250	21,18	13,08	44,67	381,67	24,33	0,13	0,17	7,53	57,93	67,55	219,17	2,47	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	23,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
	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	
	<i>Итого (норма — по таблице 800):</i>			<b>1060</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>36,86</b>	<b>23,48</b>	<b>116,87</b>	<b>912,24</b>	<b>24,33</b>	<b>3,36</b>	<b>14,36</b>	<b>36,09</b>	<b>377,41</b>	<b>147,57</b>	<b>412,41</b>	<b>8,02</b>	



Проект имени	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевода		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: 4</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр поршкови	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	144**	Омлет натуральный	200	20,18	30,47	3,66	267,26	457,64	0,11	0,69	0,33	149,75	25,30	332,07	3,71	
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,79	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
	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	
	264**	Кефирный 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	
		<i>использована - по меню 358с):</i>		<b>560</b>												
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>31,57</b>	<b>38,37</b>	<b>57,31</b>	<b>649,74</b>	<b>514,64</b>	<b>0,22</b>	<b>0,94</b>	<b>11,61</b>	<b>430,21</b>	<b>69,41</b>	<b>562,75</b>	<b>7,56</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	ГТК №47	Суп-запек с курицей 250/25	275	3,72	8,47	15,94	152,53	119,20	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
	ГТК№27	Салат, тушеная в масле с овощами 50/50	100	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,47	27,65	29,77	148,84	0,63	
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	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	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,90	0,55	
	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	
		<i>использована - по меню 100с):</i>		<b>935</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>25,87</b>	<b>17,95</b>	<b>122,15</b>	<b>701,94</b>	<b>147,47</b>	<b>0,23</b>	<b>0,20</b>	<b>13,86</b>	<b>112,98</b>	<b>106,13</b>	<b>380,91</b>	<b>5,46</b>	

Прочие виды	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин				Минеральные вещества/сут			
				белок	жир	углеводы		А, мг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: 5</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	57**	Начо свежее (машины, блинчики)	100	2,18	2,78	12,27	82,00		0,04	0,05	7,02	54,8	20,5	51,16	0,72
	ТТК№58	Котлеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	303*	Каши вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	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
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,60	19,00	12,00	16,00	2,30
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21
		<i>всего (норма — не менее 550г)</i>		725											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>26,13</b>	<b>29,15</b>	<b>98,44</b>	<b>789,41</b>	<b>42,67</b>	<b>0,43</b>	<b>0,31</b>	<b>12,71</b>	<b>129,01</b>	<b>158,49</b>	<b>407,61</b>	<b>11,12</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатый луком	100	1,10	6,32	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,30	17,73	17,45	31,83	0,83
	61**	Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	0,05	26,425	65,375	28,05	52,3	1,125
	491*	Чакхолбиди 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
	208**	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	43,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
		<i>всего (норма — не менее 800г)</i>		890											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>20,72</b>	<b>26,40</b>	<b>114,13</b>	<b>767,96</b>	<b>10,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>70,77</b>	<b>153,42</b>	<b>117,52</b>	<b>278,61</b>	<b>5,63</b>



Пробный тип	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности в пищевых веществах)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,30
	ГПЮ№44	Котлета из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	139**	Макаронные изделия с овощами	180	6,34	7,92	39,24	253,44	0,00	0,10	0,03	6,51	24,45	21,17	70,29	1,25
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	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
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		<b>Итого ЗАВТРАК</b>			<b>22,41</b>	<b>14,70</b>	<b>102,48</b>	<b>625,22</b>	<b>42,67</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>14,91</b>	<b>90,87</b>	<b>75,86</b>	<b>312,12</b>
Обед (35% от суточной потребности в пищевых веществах)	ГП	Нера сладковатая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,90	0,70
	72**	Рассольник лимонно-радищный	250	2,025	5,1	12	105,00	0	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
	тип № 2	Жаркое со -домашнему	250	17,57	32,14	24,68	547,00	0,00	0,52	0,21	9,65	40,98	61,20	237,45	4,31
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	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	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
	ГП	Вафли «сиреневый мёд»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Итого ОБЕД</b>			<b>30,28</b>	<b>45,51</b>	<b>128,43</b>	<b>1111,57</b>	<b>0,02</b>	<b>0,69</b>	<b>0,39</b>	<b>26,09</b>	<b>146,41</b>	<b>126,12</b>	<b>433,34</b>

Проект плана	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рт/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,00								
	ТТК №17	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	18,20	11,33	251,55	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	210**	Пюре картофельное	180	3,07	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	гтк №50	Чай с лимоном	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	5,60	26,00	0,44
	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
	<i>всего (порция — не менее 550г)</i>			<b>725</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>26,49</b>	<b>23,30</b>	<b>94,49</b>	<b>680,86</b>	<b>143,76</b>	<b>0,36</b>	<b>0,41</b>	<b>118,20</b>	<b>118,79</b>	<b>108,38</b>	<b>378,35</b>	<b>8,70</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86,00								
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
	ТТК №5	Шницель рыбной натуральной из филе минтая	100	15,84	11,64	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30
	334	Рис отварной с овощами	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,48	0,27	5,04	25,39	0,00	0,02	0,01	0,00	5,63	5,38	16,94	0,47
	ГП	Хлеб пшеничный	50	1,48	0,27	5,04	25,39	0,00	0,02	0,01	0,00	5,63	5,38	16,94	0,47
	ГП	Соус 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
	<i>всего (порция — не менее 800г)</i>			<b>910</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>34,55</b>	<b>31,06</b>	<b>121,55</b>	<b>866,47</b>	<b>49,40</b>	<b>0,47</b>	<b>0,59</b>	<b>28,24</b>	<b>193,11</b>	<b>170,37</b>	<b>578,43</b>	<b>8,21</b>



Прим. или № рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы		А, мг/сут	В, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,12	4,57	77,00	0	0,03	0,03	18,05	17	17,45	31,83	0,83
	187**	Тертая морковь (говядина) 63/33	100	8,37	3,49	11,02	137,89	0,00	0,05	0,06	0,51	24,00	52,36	117,82	1,13
	303*	Каша овсяная сгущенная	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	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
	266**	Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
		<i>итого (норма - не менее 350г)</i>	<b>624</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>25,29</b>	<b>19,47</b>	<b>85,53</b>	<b>632,17</b>	<b>21,96</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>19,98</b>	<b>207,39</b>	<b>192,82</b>	<b>455,93</b>	<b>6,68</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	64**	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,13	14,18	127,30	0,00	0,10	0,05	6,70	34,18	34,45	99,50	1,73
	ГТК/038	Азу (говядина) 60/190	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 ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,60	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	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
	54-бкп	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,32	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17
	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
	<i>итого (норма - не менее 300г)</i>	<b>1160</b>													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>39,30</b>	<b>35,99</b>	<b>118,77</b>	<b>941,36</b>	<b>128,67</b>	<b>3,24</b>	<b>14,20</b>	<b>40,41</b>	<b>433,56</b>	<b>112,34</b>	<b>325,83</b>	<b>7,68</b>

Прочая пища	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углевода		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	50**	Нера кабачковая	100	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	0,04	4,67	90,93	18,10	55,80	0,74
	ГТК №27	Сайда, тушеная в томате с овощами 50/50	100	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,47	27,65	29,77	148,84	0,63
	303*	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,00	31,90	184,86	0,00	0,04	0,02	0,00	4,95	21,60	66,69	0,45
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	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	36,00	0,44
	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
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21
	всего (порция — по меню 550г)			736											
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>21,61</b>	<b>16,79</b>	<b>100,78</b>	<b>632,88</b>	<b>6,10</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>14,17</b>	<b>173,90</b>	<b>102,45</b>	<b>361,06</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Отурши свежие	100	0,7	0,1	1,9	12,00	0	0,04	0,02	4,9	17	14	30	0,5
	ГТК №47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	3,72	8,47	15,94	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	491*	Чашовити (02/9)	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
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	3,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,36	103,91	1,21
	ГП	Пшеница	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	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	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	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 — по меню 800г)			949											
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>23,81</b>	<b>26,21</b>	<b>132,42</b>	<b>865,80</b>	<b>119,29</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>48,79</b>	<b>125,40</b>	<b>83,87</b>	<b>257,51</b>



			белок	жир	углеводы	Аргинин	Изолейцин	Изолютеин	Саргосин	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления питательных веществ)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4			
	тк №3	Запеканка из творога со сушеной 180/20	200	12,76	9,70	67,96	505,45	159,64	0,11	0,55	1,02	364,91	53,89	450,01	1,40
	Г11	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	Г11	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
	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
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		<i>всего (норма — по меню 350г)</i>	<b>555</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>18,02</b>	<b>18,03</b>	<b>122,59</b>	<b>816,93</b>	<b>199,64</b>	<b>0,18</b>	<b>0,62</b>	<b>13,85</b>	<b>416,77</b>	<b>82,65</b>	<b>532,98</b>	<b>5,43</b>	
Обед (35% от суточной потребности потребления питательных веществ)	ТТК№60	Яйцо отварное с яичной кабачковой 40/60	100	5,5	6,8	4,9	103,1	62,4	0,0	0,2	4,5	43,0	13,2	89,5	1,3
	79**	Суп картофельный с макаронами издепшен	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	20,2	27,275	67,575	1,125
	ТТК№56	Плов из говядины 85/163	250	28,92	29,98	49,86	361,66	327,50	0,05	0,11	2,60	30,48	25,11	151,01	2,01
	Г11	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	Г11	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,80	32,50	0,53
	Г11	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
	Г11	Вафли «золотые мед»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>47,48</b>	<b>41,07</b>	<b>131,19</b>	<b>1103,73</b>	<b>389,91</b>	<b>0,26</b>	<b>0,43</b>	<b>19,35</b>	<b>140,20</b>	<b>94,70</b>	<b>399,80</b>	<b>7,50</b>	

Пример пищевого рациона	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, мг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности по рентабельности пищевых веществ)	11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	116**	Каша вязкая молочная шпатель	200	8,12	9,39	41,52	282,00	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
	ГП	Хлеб пшеничный	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	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
	<i>всего (норма — не менее 350г)</i>			<b>560</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>					<b>19,50</b>	<b>17,29</b>	<b>95,17</b>	<b>564,48</b>	<b>105,91</b>	<b>0,31</b>	<b>0,40</b>	<b>11,83</b>	<b>407,25</b>	<b>98,48</b>	<b>421,59</b>	<b>5,25</b>
Обед (35% от суточной потребности по рентабельности пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с салатным луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83	
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825	
	ГПКМ58	Котлеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
	102**	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,39	169,30	13,50	0,11	0,10	30,66	45,99	34,30	80,99	1,14	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	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	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	270**	Напиток из порошка циклопана	180	0,61	0,25	18,68	79,00		0,02	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,58	
<i>всего (норма — не менее 800г)</i>			<b>890</b>													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>					<b>25,69</b>	<b>40,92</b>	<b>97,93</b>	<b>894,50</b>	<b>56,17</b>	<b>0,43</b>	<b>0,40</b>	<b>155,60</b>	<b>171,23</b>	<b>119,02</b>	<b>386,39</b>	<b>8,65</b>



Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белки	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Нара кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГТКС627	Салат, тушеный в томате с овощами 50/50	100	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,02	0,00	27,65	29,77	148,84	0,63
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	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
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,01	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	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
			<i>весом (масса — не менее 530г)</i>	<b>745</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>21,97</b>	<b>14,25</b>	<b>115,35</b>	<b>629,92</b>	<b>28,20</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>20,97</b>	<b>122,81</b>	<b>104,94</b>	<b>352,74</b>	<b>7,03</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,90	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	стк № 2	Жаркое по-домашнему	250	17,57	32,14	24,68	547,00	0,00	0,52	0,21	9,65	40,98	61,20	257,45	4,31
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	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	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
			<i>весом (масса — не менее 500г)</i>	<b>860</b>											
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>30,04</b>	<b>44,41</b>	<b>106,52</b>	<b>1038,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,82</b>	<b>0,40</b>	<b>29,50</b>	<b>145,35</b>	<b>141,35</b>	<b>462,84</b>

Прочие виды	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг / сут			
				белки	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 13</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яблоком	100	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
	303*	Хлеб пшеничный белый	180	4,80	6,00	28,73	189,00	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	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
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>26,58</b>	<b>22,30</b>	<b>84,12</b>	<b>614,48</b>	<b>42,10</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>15,61</b>	<b>103,20</b>	<b>82,59</b>	<b>318,14</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,43	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125
	260*	Гуляш из свинины 80/50	100	10,64	23,19	2,89	309,00		0,28	0,09	0,92	20,00	22,39	128,62	2,21
	208**	Картофель отварной	180	3,44	5,38	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	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	117,23	0,00	0,00	0,05	0,00	10,00	7,00	32,30	0,55
	292**	Булочка слоеная	100	8,93	9,45	36,39	347,00	46,50	0,13	0,09	0,18	52,27	16,13	100,23	1,02
	54-бис	Клюквенный соус	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
	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
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>38,82</b>	<b>48,17</b>	<b>163,27</b>	<b>1291,69</b>	<b>50,17</b>	<b>3,83</b>	<b>14,47</b>	<b>56,30</b>	<b>408,25</b>	<b>157,29</b>	<b>522,81</b>



Прочие типы	№ рецептур*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества/мг сул			
				белок	жир	углеводы		А, рт.мг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 14</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности в питательных веществах)	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,99	10,63	36,51	274,00	54,60	0,23	0,19	1,24	142,24	68,27	225,67	1,64
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	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
	266**	Каша 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
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
	<i>всего (норма - не менее 550г)</i>			<b>579</b>											
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>16,77</b>	<b>18,27</b>	<b>116,79</b>	<b>703,08</b>	<b>76,56</b>	<b>0,35</b>	<b>0,41</b>	<b>12,66</b>	<b>314,50</b>	<b>113,84</b>	<b>412,45</b>
Обед (35% от суточной потребности в питательных веществах)	54**	Отурицы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	ГТК №47	Суп-паштет с курицей 250/25	275	3,72	8,47	15,94	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	ГТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	15,84	11,64	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30
	334	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	43,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	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
	ГП	Варен яблочное пюре	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>всего (норма - не менее 800г)</i>			<b>965</b>											
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>34,70</b>	<b>27,57</b>	<b>142,78</b>	<b>908,50</b>	<b>139,09</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>16,77</b>	<b>161,17</b>	<b>146,80</b>	<b>504,10</b>

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 15</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности в пищевых веществах)	10**	Молоко стерилизованное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01			2,4		3	0,02
	11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11					
	144**	Омлет яичный	200	20,18	30,47	3,66	367,26	457,64	0,11	0,69	0,33	132,00	5,25	75,00	0,15	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,26	37,68	0,94	
	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	
	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	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21	
всего (норма - не менее 550г):			570													
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>28,86</b>	<b>43,29</b>	<b>52,60</b>	<b>706,74</b>	<b>536,64</b>	<b>0,18</b>	<b>0,81</b>	<b>5,46</b>	<b>332,26</b>	<b>61,07</b>	<b>492,27</b>	<b>7,76</b>	
Обед (35% от суточной потребности в пищевых веществах)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатой луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83	
	61**	Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	0,05	26,425	65,375	28,05	52,3	1,125	
	195**	Плов из курицы 83/167	250	21,18	13,08	44,67	381,67	24,33	0,13	0,17	7,53	57,93	67,55	219,17	2,47	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	20,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
всего (норма - не менее 500г):			880													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>30,73</b>	<b>26,71</b>	<b>127,99</b>	<b>866,64</b>	<b>34,33</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>53,18</b>	<b>197,03</b>	<b>151,63</b>	<b>404,45</b>	<b>6,78</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, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак) — 25% от суточной нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
<i>Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней</i>	23,39	23,36	94,42	678,42	137,9	0,27	0,42	21,48	235,63	184	414	6,8

СЕЗОН: ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет И СТАРШЕ

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (обед) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
<i>Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней</i>	32,02	31,62	127,49	945,41	80	1,04	1,14	31,2	206,80	130	416	7,6