

*Согласовано*  
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №3  
ИМ. А. ПЕРВАКОВОГО  
г. ТУАПСЕ  
И. И. ТРАКВИНА

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат социального питания»  
Ш.С.Нагуева



**Основное 15-ти дневное цикличное меню  
ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания  
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет  
(завтрак, обед)**

Образовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6,  
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МАОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14  
МБОУ СОШ №15, МБОУ 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 ЗНЦ г.Туапсе, МБОУ ДО ЦРТ ДЮ г.Туапсе

03.04.2024  
МО Туапсинский район

Прим. 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: 1 // ДЕНЬ: 1</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порезанный	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 пшеничная молочная вязкая	150	6,09	7,04	31,14	211,50	36,68	0,15	0,11	0,41	95,09	39,20	144,69	1,05
	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 ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	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 (норма — не менее 500г)</i>	<b>570</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>22,26</b>	<b>26,96</b>	<b>82,49</b>	<b>607,72</b>	<b>215,68</b>	<b>0,29</b>	<b>0,56</b>	<b>11,82</b>	<b>409,28</b>	<b>88,76</b>	<b>451,58</b>	<b>5,70</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70		0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
	184**	Котлеты домашние	90	12,00	17,29	11,40	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	208**	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16
	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	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
	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 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
			<i>всего (норма — не менее 700г)</i>	<b>800</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>26,22</b>	<b>30,84</b>	<b>117,97</b>	<b>883,22</b>	<b>38,40</b>	<b>0,44</b>	<b>0,31</b>	<b>145,32</b>	<b>171,90</b>	<b>99,49</b>	<b>342,06</b>	<b>7,76</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, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра рыбачья	60	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
	ГТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	90	14,26	10,48	7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	96,77	52,33	220,52	1,17
	303*	Каша вязкая рисовая	150	2,57	4,17	26,58	154,05	0,00	0,03	0,02	0,00	4,13	18,00	55,58	0,38
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,26	0,24	6,72	34,16		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,30
	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
	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 500г)			<b>655</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>22,89</b>	<b>18,33</b>	<b>94,31</b>	<b>587,57</b>	<b>17,83</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>19,17</b>	<b>133,91</b>	<b>113,64</b>	<b>381,48</b>	<b>6,80</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
	78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
	175**	Гуляш из говядины 50/50	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	150	3,06	4,80	20,45	136,50	0,00	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	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	26,00	0,44
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,86	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 700г)			<b>780</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>28,92</b>	<b>29,14</b>	<b>101,68</b>	<b>786,32</b>	<b>12,00</b>	<b>0,45</b>	<b>0,38</b>	<b>33,25</b>	<b>154,27</b>	<b>125,58</b>	<b>431,52</b>	<b>7,59</b>

Прочие блюда	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Показатели ценности, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углевода		А, мг/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 потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,42	4,43	1,55	51,6	17,76	0,012	0,06	6,62	20,51	7,464	32,33	0,61
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	126,90	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20
	207**	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,00	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	<i>всего (порция — не менее 500г):</i>			<b>535</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>18,78</b>	<b>16,93</b>	<b>75,67</b>	<b>524,72</b>	<b>29,01</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>11,02</b>	<b>75,74</b>	<b>58,35</b>	<b>211,05</b>	<b>4,41</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	0,06	6,6	23,36	21,82	54,06	0,9
	199**	Плов из курицы 70/130	200	16,95	10,47	35,73	305,33	19,47	0,11	0,13	6,03	46,35	54,04	173,33	1,97
	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	26,00	0,44
	236**	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
	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>всего (порция — не менее 700г):</i>			<b>930</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>30,93</b>	<b>20,15</b>	<b>120,43</b>	<b>791,55</b>	<b>19,47</b>	<b>3,29</b>	<b>14,28</b>	<b>26,03</b>	<b>353,81</b>	<b>119,72</b>	<b>338,60</b>	<b>6,92</b>



Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, дек. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4</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	
	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,85	2,75	275,45	243,23	0,08	0,52	0,25	112,31	18,90	249,05	2,78	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,96	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	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	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
		<i>исход./норма - не менее 500г/сут</i>	530													
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>26,21</b>	<b>38,17</b>	<b>53,80</b>	<b>608,67</b>	<b>442,23</b>	<b>0,19</b>	<b>0,79</b>	<b>11,66</b>	<b>404,50</b>	<b>61,46</b>	<b>480,94</b>	<b>6,43</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Осушки свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	
	ГТК №47	Суп-лапша с курицей 200/25	225	3,05	6,77	12,75	124,8	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,08	0,52	
	ГТК №27	Салат тушеная п томате с овощами 45/45	90	9,31	3,07	3,47	78,30	5,49	0,06	0,05	4,27	34,89	26,79	133,96	0,57	
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,34	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	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>исход./норма - не менее 700г/сут</i>	795													
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>22,42</b>	<b>14,92</b>	<b>105,21</b>	<b>597,27</b>	<b>121,49</b>	<b>0,20</b>	<b>0,17</b>	<b>11,61</b>	<b>95,87</b>	<b>90,46</b>	<b>327,85</b>	<b>4,87</b>

Целик пиши	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

ПЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности в питательных веществах)	57**	Нера шошния (забачки, баклажаны)	60	1,31	1,67	7,36	49,20	0,00	0,02	0,03	4,21	32,88	12,30	30,70	0,43
	184**	Котлеты домашние	90	12,00	17,29	11,46	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	203*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,00	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	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	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,27
		<i>всего (порция — не менее 300г):</i>	<b>655</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>22,30</b>	<b>25,02</b>	<b>84,83</b>	<b>679,92</b>	<b>38,40</b>	<b>0,36</b>	<b>0,26</b>	<b>9,84</b>	<b>101,65</b>	<b>130,88</b>	<b>340,52</b>	<b>9,77</b>
Обед (35% от суточной потребности в питательных веществах)	18**	Салат из свежих помидоров с салатным луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
	61**	Борщ со сметаной 200/8	200	1,64	5,28	8,24	86	8	0,02	0,04	21,14	52,3	22,44	41,84	0,9
	491*	Чашохбили 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	208**	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	12,52	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	5,00	26,00	0,44
	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>всего (порция - не менее 700г):</i>	<b>770</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>17,85</b>	<b>20,93</b>	<b>102,93</b>	<b>664,52</b>	<b>8,09</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>53,96</b>	<b>131,58</b>	<b>99,41</b>	<b>235,32</b>	<b>4,80</b>



Циркули	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	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
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Югурт свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	ТТКС№44	Котлеты из куриного филе	90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	20,40	57,60	129,60	1,24
	139**	Макароны отварные с соусом	150	5,28	6,60	32,70	211,20	0,00	0,08	0,02	5,42	20,38	17,64	58,57	1,04
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	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	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	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 лимоним	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		<b>540</b>													
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>19,74</b>	<b>12,68</b>	<b>91,84</b>	<b>553,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>11,75</b>	<b>88,19</b>	<b>101,05</b>	<b>266,71</b>	<b>4,13</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
	72**	Расcольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	0	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
	ТТК № 2	Жаркое по-домашнему	200	14,05	25,71	19,74	437,60	0,00	0,41	0,16	7,72	32,78	48,96	205,96	3,44
	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	26,00	0,44
	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 яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
	ГП	Вафли «золотые морс»	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>760</b>													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>25,15</b>	<b>34,10</b>	<b>115,52</b>	<b>938,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,55</b>	<b>0,31</b>	<b>19,62</b>	<b>115,80</b>	<b>102,16</b>	<b>349,45</b>	<b>7,11</b>

Присыпана	№ 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: 7</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54	
	ТТК №37	Мясо тушеное (говядина) с соусом 45/45	90	14,35	16,38	10,20	226,40	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19	
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	0,00	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	ТТК №50	Чай с лимоном	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54	
	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 (порция — не менее 500г):			655												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>23,27</b>	<b>22,36</b>	<b>85,11</b>	<b>606,02</b>	<b>148,00</b>	<b>0,29</b>	<b>0,36</b>	<b>115,38</b>	<b>102,42</b>	<b>89,78</b>	<b>323,54</b>	<b>7,71</b>
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцом и яблоком	60	1,422	4,428	1,554	51,6	17,76	0,012	0,06	6,618	20,508	7,464	32,328	0,606
78**		Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
ТТК №5		Шницель рыбный натуральной из филе минтая	90	14,26	10,48	7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	36,77	52,33	220,52	1,17	
334		Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66	
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	26,00	0,44	
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 (порция — не менее 700г):			779													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>29,49</b>	<b>24,80</b>	<b>104,84</b>	<b>722,17</b>	<b>35,58</b>	<b>0,40</b>	<b>0,31</b>	<b>21,85</b>	<b>159,99</b>	<b>145,22</b>	<b>491,64</b>	<b>7,04</b>	



Пример описи	№ рецептуры	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
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности в пищевых веществах)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,75	46,2		0,02	0,02	10,83	10,64	10,47	19,1	0,5
	187**	Тефтели мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20
	303*	Каши вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,00	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
	<i>всего (норма - не менее 500г)</i>			<b>553</b>											
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>20,80</b>	<b>20,67</b>	<b>74,19</b>	<b>559,92</b>	<b>36,10</b>	<b>0,27</b>	<b>0,37</b>	<b>15,21</b>	<b>221,21</b>	<b>133,15</b>	<b>598,44</b>
Обед (35% от суточной потребности в пищевых веществах)	22**	Салат из сырых овощей (салата, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,20	21,37	0,40
	64**	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,10	11,34	102,00	0,00	0,08	0,04	5,36	43,34	27,56	79,60	1,38
	ТТК№48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20
	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	26,00	0,44
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	54-бхл	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	3,07	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>всего (норма - не менее 700г)</i>			<b>1018</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>32,96</b>	<b>29,03</b>	<b>101,97</b>	<b>789,84</b>	<b>103,67</b>	<b>3,20</b>	<b>14,16</b>	<b>32,54</b>	<b>398,01</b>	<b>93,76</b>	<b>270,18</b>	<b>6,91</b>

		белок	жир	углевода		Аргинин	Валлеин	Вальеин	Салеин	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
--	--	-------	-----	----------	--	---------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Запрос (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	Код	Наименование	Кол-во	белок	жир	углевода		Аргинин	Валлеин	Вальеин	Салеин	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
			60	1,64	4,31	8,72	79,80	0,00	0,02	0,02	2,80	54,56	10,80	33,48	0,44
56**	Икра кабачковая		90	9,31	3,07	3,47	78,30	5,49	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
ТТК№27	Сайда, тушеная в томате с овощами 45/45		150	2,57	4,17	26,58	154,05	0,00	0,03	0,02	0,00	4,13	18,00	55,58	0,38
305*	Емля вязкая рисовая		20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ГП	Хлеб рисово-пшеничный		35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
ГП	Хлеб пшеничный		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
231**	Апельсины свежие		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
261**	Чай с сахаром		200												
			<b>655</b>	<b>17,93</b>	<b>12,60</b>	<b>84,26</b>	<b>515,37</b>	<b>5,49</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>12,10</b>	<b>129,53</b>	<b>83,36</b>	<b>294,71</b>	<b>5,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>															

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	Код	Наименование	Кол-во	белок	жир	углевода		Аргинин	Валлеин	Вальеин	Салеин	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
			60	0,42	0,06	1,14	7,2		0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3
54**	Отураи свежие		225	3,05	6,77	12,75	124,8	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,08	0,52
ТТК №47	Суп-лапша с курицей 200/25		90	7,02	6,84	5,76	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
491*	Чехолбиди 50/40		150	3,06	4,80	20,45	136,50	0,00	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
210**	Пюре картофельное		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	Паншки		30	2,04	0,56	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	Хлеб ржанно-пшеничный		40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,06	8,00	5,60	26,00	0,44
ГП	Хлеб пшеничный		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
242**	Кносль из черной смородины		829												
			<b>829</b>	<b>20,74</b>	<b>22,67</b>	<b>120,92</b>	<b>781,22</b>	<b>97,60</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>45,51</b>	<b>105,53</b>	<b>69,99</b>	<b>214,83</b>	<b>3,53</b>
<b>ИТОГО ОБЕД</b>															



			Белок	Жиры	Углеводы	Асп. азотист.	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10</b>								0,01		2,4		3	0,02		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40							
	стк №3	Запеканка из творога со сметаной 150/15	165	10,53	8,00	56,07	417	131,7	0,09	0,45	0,84	301,05	44,46		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60		
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00							9,00	
	262**	Чай с лимон.	200	0,13	0,02	16,89	68,89	0,00	0,00	0,00	3,14	15,78	2,67	4,89	
всего (норма — не менее 500г):			535												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>15,46</b>	<b>16,27</b>	<b>110,71</b>	<b>726,83</b>	<b>171,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>13,98</b>	<b>352,24</b>	<b>71,14</b>	<b>447,03</b>	<b>5,31</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№60	Ябло. открытое с якорь вабачкой 20/40	60	2,88	3,89	3,23	59,3	31,21	0,02	0,09	3	25,5	8,1	48,3	0,72
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	0,00	6,6	23,36	21,82	54,06	0,9
	179**	Плов из говядины 70/130	200	23,13	23,98	39,88	449,32	262,00	0,04	0,09	2,08	24,38	20,08	120,80	1,60
	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	26,00	0,44
	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	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	Вифан «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
всего (норма — не менее 700г):			760												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>37,77</b>	<b>31,47</b>	<b>130,75</b>	<b>900,64</b>	<b>293,21</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>15,68</b>	<b>188,76</b>	<b>77,72</b>	<b>308,57</b>	<b>6,19</b>

Прям или № рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
			белок	жир	углеводы		А, ретинол, ед. ед.	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порционный	15	3,68	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	116**	Каша вязкая молочная пшеница	150	6,09	7,04	31,14	211,50	36,68	0,15	0,11	0,41	95,09	39,20	144,69	1,05	
	211**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	33	2,44	0,30	16,20	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36	
	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 (норма — не менее 500г):</i>	<b>518</b>												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>16,93</b>	<b>15,09</b>	<b>79,80</b>	<b>474,03</b>	<b>95,68</b>	<b>0,26</b>	<b>0,37</b>	<b>11,82</b>	<b>384,48</b>	<b>83,48</b>	<b>370,28</b>	<b>4,65</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с речным луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50	
	66**	Ци из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70		0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66	
	184**	Котлеты домашние	90	12,00	17,29	11,46	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	102**	Рагу из овощей	150	2,61	7,98	14,66	141,00	11,25	0,09	0,08	25,55	37,99	28,58	67,49	0,95	
	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	46	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	0,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
			<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>765</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>22,03</b>	<b>33,84</b>	<b>85,44</b>	<b>763,68</b>	<b>49,65</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>149,87</b>	<b>143,00</b>	<b>96,40</b>	<b>322,29</b>	<b>7,37</b>	



Прочие пиши	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белки	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1/сут	В2/сут	С/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	46,30	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
	ТТК№27	Салат - тушеный в томате с овощами 45/45	90	9,31	3,07	3,47	78,30	5,49	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
	305*	Рис пропаренный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	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
	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>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>650</b>												
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>18,65</b>	<b>11,01</b>	<b>97,61</b>	<b>518,25</b>	<b>23,90</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>17,77</b>	<b>99,32</b>	<b>88,41</b>	<b>296,70</b>	<b>6,28</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
	78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
	пк № 2	Жаркое по-домашнему	200	14,05	25,71	19,74	437,60	0,00	0,41	0,16	7,72	32,78	48,96	205,96	3,44
	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
	236**	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
			<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>725</b>											
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>23,92</b>	<b>34,37</b>	<b>92,60</b>	<b>849,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>0,31</b>	<b>21,21</b>	<b>115,61</b>	<b>111,22</b>	<b>365,89</b>

Примечание	№ 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: 13</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яблоком	60	1,42	4,43	1,554	51,6	17,76	0,012	0,06	6,618	20,508	7,464	22,328	0,606
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	126,90	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,30	0,33
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	16,89	68,89	0,00	0,00	0,00	3,14	15,78	2,67	4,89	0,67
			<i>весов (норма — не менее 500г):</i>	<b>550</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>16,90</b>	<b>17,38</b>	<b>72,22</b>	<b>509,38</b>	<b>29,01</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>11,34</b>	<b>82,42</b>	<b>66,70</b>	<b>256,59</b>	<b>4,53</b>
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,026	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
	79**	Суп картофельный с мясорезными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	0,06	6,6	23,36	21,82	54,06	0,9
	260*	Гуляш из свинины 45/45	90	9,57	20,87	7,60	278,10		0,25	0,08	0,82	18,00	20,15	115,75	1,98
	208**	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16
	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
	292**	Булочка сдобная	100	8,93	9,45	56,39	347,00	46,50	0,13	0,09	0,18	52,27	16,13	100,23	1,02
	54-бхл	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17
	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>весов (норма — не менее 700г):</i>	<b>1045</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>35,12</b>	<b>44,19</b>	<b>146,41</b>	<b>1168,30</b>	<b>50,17</b>	<b>3,71</b>	<b>14,40</b>	<b>45,35</b>	<b>387,63</b>	<b>131,98</b>	<b>456,04</b>	<b>8,14</b>



Присл. 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

**ПЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 14**

Суточная потребность в пище (веществах)	№ 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
Суточная потребность в пище (веществах)	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	5,99	7,97	27,38	205,50	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,08	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
	231**	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 (порция - не менее 500г):</i>	<b>539</b>											
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>16,47</b>	<b>15,87</b>	<b>105,10</b>	<b>626,12</b>	<b>65,35</b>	<b>0,29</b>	<b>0,38</b>	<b>12,51</b>	<b>290,91</b>	<b>95,85</b>	<b>357,70</b>	<b>5,05</b>

Обед (38% от суточной потребности в пищевых веществах)	№ 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	
Обед (38% от суточной потребности в пищевых веществах)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	
	ТТК №47	Суп-пюре с курицей 200/25	225	3,05	6,77	12,75	124,8	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,08	0,52	
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	90	14,26	10,48	7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17	
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	20,25	83,10	0,66	
	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	5,00	26,00	0,44	
	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	Вафли «золотые мор»	30	3,60	0,60	22,30	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			<i>всего (порция - не менее 700г):</i>	<b>820</b>												
			<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>30,40</b>	<b>23,52</b>	<b>124,77</b>	<b>787,03</b>	<b>115,42</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>13,91</b>	<b>136,12</b>	<b>123,88</b>	<b>429,37</b>	<b>5,45</b>

Прямая пища	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 15</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребляемых пищевых веществ)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02
	11**	Сыр пармезан	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	150	15,14	22,85	2,75	275,45	343,23	0,08	0,52	0,25	112,31	18,90	249,05	2,78
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	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	9,86	1,26	2,52	0,21
<i>итого (норма — не менее 500г):</i>			<b>510</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>23,11</b>	<b>35,57</b>	<b>47,37</b>	<b>594,67</b>	<b>422,23</b>	<b>0,15</b>	<b>0,63</b>	<b>5,38</b>	<b>291,57</b>	<b>51,72</b>	<b>398,46</b>	<b>6,59</b>
Обед (35% от суточной потребности потребляемых пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,66	3,07	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
	61**	Борщ со сметаной 200/8	200	1,64	5,28	8,24	86	8	0,02	0,04	21,14	52,3	22,44	41,84	0,9
	199**	Плов из курицы 70/130	200	16,95	10,47	35,73	305,33	19,47	0,11	0,13	6,03	46,35	54,04	175,33	1,97
	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
	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 700г):</i>			<b>725</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>24,57</b>	<b>20,18</b>	<b>108,21</b>	<b>706,01</b>	<b>27,47</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>38,99</b>	<b>161,03</b>	<b>121,77</b>	<b>323,39</b>	<b>5,63</b>



СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	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>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
<i>Норма завтрака (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней</i>	20,11	20,33	82,62	579,51	117,4	0,72	0,35	19,38	211,16	87,85	131,72	3,89

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	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>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
<i>Норма обеда (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней</i>	27,23	27,61	111,98	808,63	64,81	0,96	3,08	43	179,26	167	347	6,3