

Wm. A. Beyer
2. Joyce
J. M. E.

С. И. Яценко
М. И. Яценко
С. И. Яценко

(завтрак, обед, полдник)

[illegible]

24.07.2024

Продукт питания	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Полезная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевод		А, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	
															Калории, ккал
НЕДЕЛЯ: 1 / ДЕНЬ: 1															
Завтрак (25% от потребности)	111	Сыр Дарья 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	
	ТТК №1	Вареники со свиным мясом 170/20	200	12,13	11,13	37,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,22	47,92	201,63	
	111	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	0,72	
	201**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	0,21	
	111	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	280,00	7,00	1,00	
			Итого ЗАВТРАК												
			637,5	24,09	24,35	107,13	715,45	0,00	0,29	14,21	2,22	416,08	63,98	222,15	
			Итого (по рецептам) — не менее 250г/сут												
Обед (35% от потребности)	19**	Суп из свежих помидоров и огурцов	100	0,06	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,09	16,04	33,92	0,73
	ТТК №47	Суп-линия с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	188,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,23	25,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	210**	Гречка вареная	180	3,67	5,76	24,53	103,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	111	Хлеб ржаной-пшеничный	43	2,92	0,52	14,45	73,44	0,00	0,06	0,04	0,00	19,37	20,23	64,80	1,61
	111	Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,54	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53
	241**	Компот из свежих сухофруктов	200	0,66	6,10	32,00	122,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	21,44	0,68
	111	Вареное «желе» мясо	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	231**	Напитки	120	1,08	0,12	11,40	54,00	0,00	0,05	0,10	12,00	24,00	19,20	40,80	0,72
				Итого ОБЕД											
			1081	35,56	45,56	183,19	1145,47	297,77	0,56	0,58	43,92	192,69	244,22	479,48	9,71
			Итого (по рецептам) — не менее 350г/сут												
Полдник (15% от потребности)	ТТК №8	Горький 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
	260**	Желе 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**	Йогурт свежий	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
				350	16,88	13,54	41,28	359,40	97,30	1,69	0,60	12,66	37,94	222,76	4,38
			Итого ПОЛДНИК												
			1081	35,56	45,56	183,19	1145,47	297,77	0,56	0,58	43,92	192,69	244,22	479,48	9,71

Прочие виды	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Планируемые затраты, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная			Минеральные вещества, мг/сут				
				Блюдо	сир	Углеводы		А, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 И ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности)	45*	Салат из бланшированной капусты с морковью	100	1,50	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	13,08	28,30	0,47
	180**	Морковасалат из томатной пасты с соусом 50:50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	91,63	1,33
	303*	Капша из свиной печени	180	5,40	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	33,88	102,56	1,18
	IT1	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,97	0,33	9,74	49,53	0,00	0,04	0,02	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09
	IT1	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
	IT1	Соус овощной	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
	IT1	Пюре картофельное	100	0,50	0,10	9,50	43	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
	231**	Пюре картофельное	749												
Итого (норма — по меню 550г)				22,25	18,40	99,51	606,51	216,25	0,29	0,23	32,83	112,56	106,72	342,19	6,50
Полдник (35% от суточной потребности)	54**	Пюре картофельное	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	36	0,9
	108*	Суп картофельный с капустой	250	3,56	4,59	18,79	147,75	21,65	0,01	0,08	3,75	33,4	25,55	72,23	1,18
	IT1	Борок по - домашнему (свиная)	350	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,50	37,75	72,11	358,11	5,30
	IT1	Хлеб ржаной-пшеничный	43	2,92	0,52	14,45	73,44	0,00	0,06	0,04	0,00	19,27	20,23	64,80	1,61
	IT1	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	0,35
	54-7шт	Возмозг из красной 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
	231**	Апельсины свежие	100	0,56	0,42	14,42	65,80	0,00	0,04	0,03	7,00	26,60	16,80	22,40	3,22
	Итого (норма — по меню 550г)				22,14	27,39	119,80	954,83	157,11	0,48	0,53	90,55	150,48	170,65	584,15
Ужин (35% от суточной потребности)	11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,60	5,25	75,00	0,15
	182	Капша свиная с соусом рисовым 200:10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48
	IT1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,01	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	IT1	Хлеб ржаной-пшеничный	15	1,82	0,18	5,04	25,62	0,00	0,02	0,02	0,00	6,76	7,06	22,61	0,36
	231**	Компот из свежих яблок (яблочный)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,83
	Итого (норма — по меню 350г)				9,17	10,13	77,99	440,45	65,25	0,06	0,12	0,92	16,10	41,26	180,99

Прочие пшени	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, г/сут					
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 // ДЕНЬ 3																
Ланч (25% от суточной потребности)	144**	Омлет натуральный	200	20,18	30,48	3,68	308,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71	
	ТТК/Всд	Хлебная булочка с маслом 185/20	215	6,93	6,37	25,04	34,84	0,09	0,29	0,29	0,00	233,16	31,66	190,03	0,63	
	ТТТ	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	3,60	28,00	0,44	
	ТТТ	Пирог	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	
	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	
		всего (пирог) — по меню 550/2	669													
	ИТОГО ЗАВТРАК			34,98	41,02	89,33	984,24	810,47	0,23	1,15	1,88	569,10	75,06	629,11	4,89	
	пшеница	16**	2 яйца из свежих куриных	100	0,75	6	2,23	66	0	0,02	0,03	4,68	23,33	11,17	39,58	0,57
		62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,75	28,13	54,6	1,23
		ТТК/Всд	Гуляш из говядины 50/20	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,50
303*		Желе пшеница жидкая	180	4,80	0,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	33,88	102,56	1,18	
ТТТ		Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	32,75	1,31	
ТТТ		Хлеб пшеничный	44	3,26	0,40	21,60	103,40	0,00	0,00	0,02	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48	
54-7хв		Компот из мерной смородины	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	
ТТТ		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 (пирог) — по меню 800/2	1089													
ИТОГО ОБЕД			24,41	30,91	97,62	823,08	183,09	0,37	14,29	40,74	373,29	133,40	461,81	8,39		
ПОЛДНИК (15%)	ТТК/Всд	Макаронные изделия с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,9	44,93	0,07	0,07	0,03	168	14,67	133,33	1,02	
	ТТТ	Хлеб пшеничный	16	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	2,52	0,18	
	261**	Чай с сахаром	140	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,28	2,52	0,21	
	231**	Апельсиновое пюре	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 (пирог) — по меню 150/2	496													
ИТОГО ПОЛДНИК			19,25	9,68	66,27	397,41	44,93	0,10	5,08	20,17	151,85	3,70				

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг			Доп.						
				белок	жир	углеводы		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая	Кальций	Магний		Фосфор					
Завтрак (25% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая	Кальций	Магний	Фосфор	Доп.					
				НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																
				18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	38,50	17,73	17,45	31,83	0,83		
				ТТК №59	Рыбные котлеты	100	11,00	13,40	17,80	216,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
				334	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	229,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	99,72	0,79	0,00		
				ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,00	0,05	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	0,00	0,02	0,00	5,60	26,00	0,44		
				ТТК №40	Чай с лимоном	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	12,22	3,33	3,73	0,56		
				всего (форма не менее 15 стр.)																
				ИТОГО ЗАВТРАК				22,00	26,39	107,55	164,07	0,44	0,17	99,58	0,71	75,60	206,10	3,74		
Обед (35% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая	Кальций	Магний	Фосфор	Доп.					
				НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																
				30**	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**	Распашенная жаренная картошка	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,75	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	3,76	24,53	163,90	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	53,30	103,91	1,21		
				ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
				ГП	Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,54	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53		
				ГП	Сок апельсиновый 0,2 л промышленной упаковки	200	1,60	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
				211**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	16,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
ИТОГО ОБЕД				20,29	27,49	125,49	322,42	197,60	0,44	0,41	50,32	184,64	414,86	10,23						
Полдник (15% от суточной потребности)	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая	Кальций	Магний	Фосфор	Доп.					
				НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																
				3*	Бутерброд с сыром 60/10/20	100	11,6	16,6	29,60	314	118	0,08	0,14	0,22	278,1	18,9	192	0,98		
				206**	Чай с лимоном	180	3,67	3,19	15,82	166,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,60	19,21	112,10	0,43		
				211**	Яблоко	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60		
ИТОГО ПОЛДНИК				16,47	19,89	54,98	339,96	465,20	139,96	0,17	0,38	11,64	435,40	54,11	338,10	2,01				

Привес пития	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут				
				белок	жир	углевода		Аскорбиновая	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Крутые пшенихи	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	184**	Сладости домашние 25/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,97	143,76	3,60	
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,09	0,00	5,83	22,34	44,69	1,33	
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	31,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,91	36,80	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	
	211**	Яблони сырые	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	
	Итого (порция — не менее 500г):			740	26,85	40,55	98,82	778,16	76,45	0,26	0,22	15,59	107,16	97,65	509,59	9,57
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Томатный суп-пюре	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
		78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
170**		Рис из говядины 85/15	250	28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	55,61	278,99	3,51	
ГП		Хлеб ржаной-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58	
ГП		Батон пшеничный	50	5,50	2,18	28,50	196,50	0,00	0,08	0,00	0,00	14,25	9,75	0,00	0,90	
34-13**		Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	13,20	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
Итого ОБЕД:			892	44,48	32,44	123,43	951,96	680,80	0,54	0,17	105,57	235,10	141,70	459,38	9,47	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК №61	Борщик со свежими мясным 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	2,69	
	386*	Кофея 1 шт 200гр 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,46	240,00	20,00	180,00	0,30	
	Итого ПОЛДНИК:			400	17,93	16,13	65,36	449,40	40,00	0,31	0,55	1,59	35,92	75,92	381,63	2,99

[illegible]

Пример питания	Хе-рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы	А, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности)	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
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	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	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	ГП	Хлеб пшеничный	180	3,67	3,10	15,32	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
	ГП	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	0,80	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого завтрак			640	27,54	18,15	119,54	795,26	21,96	0,46	0,41	12,51	503,72	107,53	489,98	5,26
Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Салат из овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	0,04	3,77	73,00	50,83	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	ГП	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,02	47,22	169,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	16,44	37,64	0,64
	ГП	Тортельтини с соусом (томатный) 65/55	160	8,77	9,06	28,73	149,09	13,90	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	ГП	Хлеб пшеничный	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,86	1,18
	ГП	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,41	11,42	38,07	0,00	0,05	0,05	0,00	15,32	16,00	51,24	1,28
Итого обед			544	22,89	23,53	119,15	514,44	173,12	0,23	0,22	16,60	107,80	107,32	285,25	4,43
Ужин (20% от суточной потребности)	ГП	Суп-лапша с курицей 250/25	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
	ГП	Суп-лапша с курицей 250/25	200	5,40	5,09	21,60	151,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	ГП	Суп-лапша с курицей 250/25	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	4,5	1,02
	ГП	Пельмени «Кубанские»	1138	33,15	39,28	169,55	1044,86	225,87	0,42	0,59	39,81	390,37	148,87	588,21	7,65
Итого ужин			1448	41,22	48,36	209,71	1337,26	265,87	0,53	0,93	42,81	473,77	186,87	723,16	9,15

ПОДЛИНКА (17% от суточной потребности)	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
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	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	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	ГП	Хлеб пшеничный	180	3,67	3,10	15,32	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
	ГП	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	0,80	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого завтрак			640	27,54	18,15	119,54	795,26	21,96	0,46	0,41	12,51	503,72	107,53	489,98	5,26
ПОДЛИНКА (17% от суточной потребности)	ГП	Салат из овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	0,04	3,77	73,00	50,83	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	ГП	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,02	47,22	169,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	16,44	37,64	0,64
	ГП	Тортельтини с соусом (томатный) 65/55	160	8,77	9,06	28,73	149,09	13,90	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	ГП	Хлеб пшеничный	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,86	1,18
	ГП	Хлеб пшеничный	34	2,31	0,41	11,42	38,07	0,00	0,05	0,05	0,00	15,32	16,00	51,24	1,28
Итого обед			544	22,89	23,53	119,15	514,44	173,12	0,23	0,22	16,60	107,80	107,32	285,25	4,43
ПОДЛИНКА (17% от суточной потребности)	ГП	Суп-лапша с курицей 250/25	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
	ГП	Суп-лапша с курицей 250/25	200	5,40	5,09	21,60	151,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	ГП	Суп-лапша с курицей 250/25	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	4,5	1,02
	ГП	Пельмени «Кубанские»	1138	33,15	39,28	169,55	1044,86	225,87	0,42	0,59	39,81	390,37	148,87	588,21	7,65
Итого ужин			1448	41,22	48,36	209,71	1337,26	265,87	0,53	0,93	42,81	473,77	186,87	723,16	9,15

Прокм. кппш	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	длина и ширина, г			Ветчина				Минеральные вещества, г/кг					
				белок	жир	углевода	А.р.т.к.в.	В.м.р.т.к.в.	В.ж.р.т.к.в.	С.м.р.т.к.в.	К.м.т.к.в.	М.т.к.в.	Ф.т.к.в.	М.к.т.к.в.		
пшеницы в.в.	ГП1	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,09	7,50	15,00	40,00	29,33	37,50	0,70
	ГП2	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,02	6,02	64,00	29,33	144,00	1,38
	ГП3	Минерная вода с лимоном	180	6,02	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ГП4	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,04	0,26	10,08	51,00	0,05	0,03	0,00	1,13	14,12	45,21	1,18		
	ГП5	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	
	ГП6	Сок абрикосовый	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	
	ГП7	Сок абрикосовый	410													
	ГП8	Сок абрикосовый														
	ГП9	Сок абрикосовый														
	ГП10	Сок абрикосовый														
пшеницы в.в.	ГП11	Сок абрикосовый														
	ГП12	Сок абрикосовый														
	ГП13	Сок абрикосовый														
	ГП14	Сок абрикосовый														
	ГП15	Сок абрикосовый														
	ГП16	Сок абрикосовый														
	ГП17	Сок абрикосовый														
	ГП18	Сок абрикосовый														
	ГП19	Сок абрикосовый														
	ГП20	Сок абрикосовый														
пшеницы в.в.	ГП21	Сок абрикосовый														
	ГП22	Сок абрикосовый														
	ГП23	Сок абрикосовый														
	ГП24	Сок абрикосовый														
	ГП25	Сок абрикосовый														
	ГП26	Сок абрикосовый														
	ГП27	Сок абрикосовый														
	ГП28	Сок абрикосовый														
	ГП29	Сок абрикосовый														
	ГП30	Сок абрикосовый														
пшеницы в.в.	ГП31	Сок абрикосовый														
	ГП32	Сок абрикосовый														
	ГП33	Сок абрикосовый														
	ГП34	Сок абрикосовый														
	ГП35	Сок абрикосовый														
	ГП36	Сок абрикосовый														
	ГП37	Сок абрикосовый														
	ГП38	Сок абрикосовый														
	ГП39	Сок абрикосовый														
	ГП40	Сок абрикосовый														
пшеницы в.в.	ГП41	Сок абрикосовый														
	ГП42	Сок абрикосовый														
	ГП43	Сок абрикосовый														
	ГП44	Сок абрикосовый														
	ГП45	Сок абрикосовый														
	ГП46	Сок абрикосовый														
	ГП47	Сок абрикосовый														
	ГП48	Сок абрикосовый														
	ГП49	Сок абрикосовый														
	ГП50	Сок абрикосовый														
пшеницы в.в.	ГП51	Сок абрикосовый														
	ГП52	Сок абрикосовый														
	ГП53	Сок абрикосовый														
	ГП54	Сок абрикосовый														
	ГП55	Сок абрикосовый														
	ГП56	Сок абрикосовый														
	ГП57	Сок абрикосовый														
	ГП58	Сок абрикосовый														
	ГП59	Сок абрикосовый														
	ГП60	Сок абрикосовый														
пшеницы в.в.	ГП61	Сок абрикосовый														
	ГП62	Сок абрикосовый														
	ГП63	Сок абрикосовый														
	ГП64	Сок абрикосовый														
	ГП65	Сок абрикосовый														
	ГП66	Сок абрикосовый														
	ГП67	Сок абрикосовый														
	ГП68	Сок абрикосовый														
	ГП69	Сок абрикосовый														
	ГП70	Сок абрикосовый														
пшеницы в.в.	ГП71	Сок абрикосовый														
	ГП72	Сок абрикосовый														
	ГП73	Сок абрикосовый														
	ГП74	Сок абрикосовый														
	ГП75	Сок абрикосовый														
	ГП76	Сок абрикосовый														
	ГП77	Сок абрикосовый														
	ГП78	Сок абрикосовый														
	ГП79	Сок абрикосовый														
	ГП80	Сок абрикосовый														
пшеницы в.в.	ГП81	Сок абрикосовый														
	ГП82	Сок абрикосовый														
	ГП83	Сок абрикосовый														
	ГП84	Сок абрикосовый														
	ГП85	Сок абрикосовый														
	ГП86	Сок абрикосовый														
	ГП87	Сок абрикосовый														
	ГП88	Сок абрикосовый														
	ГП89	Сок абрикосовый														
	ГП90	Сок абрикосовый														
пшеницы в.в.	ГП91	Сок абрикосовый														
	ГП92	Сок абрикосовый														
	ГП93	Сок абрикосовый														
	ГП94	Сок абрикосовый														
	ГП95	Сок абрикосовый														
	ГП96	Сок абрикосовый														
	ГП97	Сок абрикосовый														
	ГП98	Сок абрикосовый														
	ГП99	Сок абрикосовый														
	ГП100	Сок абрикосовый														
пшеницы в.в.	ГП101	Сок абрикосовый														
	ГП102	Сок абрикосовый														
	ГП103	Сок абрикосовый														
	ГП104	Сок абрикосовый														
	ГП105	Сок абрикосовый														
	ГП106	Сок абрикосовый														
	ГП107	Сок абрикосовый														
	ГП108	Сок абрикосовый														
	ГП109	Сок абрикосовый														
	ГП110	Сок абрикосовый														
пшеницы в.в.	ГП111	Сок абрикосовый														
	ГП112	Сок абрикосовый														
	ГП113	Сок абрикосовый														
	ГП114	Сок абрикосовый														
	ГП115	Сок абрикосовый														
	ГП116	Сок абрикосовый														
	ГП117	Сок абрикосовый														
	ГП118	Сок абрикосовый														
	ГП119	Сок абрикосовый														
	ГП120	Сок абрикосовый														
пшеницы в.в.	ГП121	Сок абрикосовый														
	ГП122	Сок абрикосовый														
	ГП123	Сок абрикосовый														
	ГП124	Сок абрикосовый														
	ГП125	Сок абрикосовый														
	ГП126	Сок абрикосовый														
	ГП127	Сок абрикосовый														
	ГП128	Сок абрикосовый														
	ГП129	Сок абрикосовый														
	ГП130	Сок абрикосовый														
пшеницы в.в.	ГП131	Сок абрикосовый														
	ГП132	Сок абрикосовый														
	ГП133	Сок абрикосовый														
	ГП134	Сок абрикосовый														
	ГП135	Сок абрикосовый														
	ГП136	Сок абрикосовый														
	ГП137	Сок абрикосовый														
	ГП138	Сок абрикосовый														
	ГП139	Сок абрикосовый														
	ГП140	Сок абрикосовый														
пшеницы в.в.	ГП141	Сок абрикосовый														
	ГП142	Сок абрикосовый														

Пример меню	№ рецептур*	Наименование блюда	Масса порции, 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		
НЕДЕЛЯ: 2 И ДЕНЬ: 8																
Завтрак (25% от потребности)	Т11	Яйцурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	186,00	22,50	142,50	0,16		
	Т11К №69	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	10,46	18,32	23,50	284	61,38	0,072	0,16	268,80	38,40	240,2	1,035		
	Т11	Хлеб пшеничный	30	2,22	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	264**	Кефирный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	125,28	14,00	90,00	0,14		
	231**	Молоко стерилизованное	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20		
	Итого завтрак			655	19,99	24,99	64,24	571,60	96,38	0,19	0,36	602,50	88,10	612,20	3,86	
Обед (35% от суточной потребности)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	24,07	15,08	28,30	0,47		
	108*	Суп картофельный с капустой	250	3,50	4,99	18,79	143,75	21,95	0,1	0,075	33,4	25,35	72,23	1,175		
	Т11К №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	256,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	334	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	15,66	15,10	99,72	0,79		
	Т11	Хлеб ржаной-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	18,92	19,76	63,29	1,58		
	Т11	Хлеб пшеничный	49	3,63	0,44	24,06	114,88	0,00	0,02	0,00	9,80	6,86	31,85	0,54		
	Т11	Суп овощной	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	12,60	7,20	12,60	1,26		
	Т11	Салат овощной	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Т11	Вареное колотое мясо	916	29,14	28,44	151,26	940,57	224,80	0,24	0,18	115,35	109,15	307,99	5,81		
	Итого обед			1715	42,54	49,19	193,26	1000,37	224,80	0,24	0,18	115,35	109,15	307,99	5,81	
Ужин (15% от суточной потребности)	Т11	Суп Дружба 1 шт	12,5	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	4,25	13,51	27,50	290,24	73,40	0,06	0,40	15,46	7,73	41,40	0,65		
	Т11К №63	Май с маслом	180	2,74	1,22	7,20	72,90	39,00	0,04	0,14	60,00	13,86	83,32	0,37		
	231**	Апельсин свежий	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	19,00	12,00	16,00	2,30		
Итого ужин			377,5	8,99	19,93	45,56	422,99	112,40	0,13	0,56	94,46	33,59	146,92	3,32		

Премия	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Энергетическая ценность, г			Витамин				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углевод	А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Витамин (25% от потребности)	75*	Икра свежая	100	2,37	0,01	22,87	185,30	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
	ТТК/945	Плов из курицы 170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	ТТТ	Хлеб пшенично-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ТТТ	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	201**	Чай с сахаром	130	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
Итого (порция — не менее 250г)			600											
Итого ЗАВТРАК				22,93	12,61	104,17	806,79	0,22	4,41	11,23	111,02	149,44	323,01	8,93
Общая 35% от потребности	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	66**	Пти из свежей курицы с картофелем (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,85
	ТТК/938	Али (пшеница) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25
	ТТТ	Хлеб пшенично-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58
	ТТТ	Хлеб пшеничный	49	3,63	0,44	24,06	114,88	0,00	0,02	0,00	9,80	6,86	31,85	0,54
Общая 35% от потребности	ТТК/957	Сметана из сливок с сахаром	200	0,50	0,09	12,33	49,13	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33	0,39
	287**	Варенная с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,12	0,64	50,80	21,60	90,20	0,90
		Итого (порция — не менее 400г)	901											
		Итого ОБЕД		41,13	26,78	127,28	914,12	0,29	0,31	65,90	215,55	172,98	344,68	5,38
Полужидкая (17% от потребности)	ТТТ	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	14,5	10	45	1,02
	ТТТ	Сметана (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	155,00	0,06	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	231**	Икра свежая	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,01	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64
		Итого (порция — не менее 250г)	350											
		Итого ПОЛДНИК		8,38	9,48	54,56	339,40	0,14	0,36	13,40	278,70	48,80	236,20	3,86

НЕДЕЛЯ: 2 Н ДЕНЬ: 9

Примечание	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				белок	жир	углевода		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 И ДЕНЬ: 10															
Загрузка (25% от суточной потребности)	11**	Сыр вареный	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	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03
	182	Вода питьевая	210	3,03	5,2	38,04	211,32	26,25	0,63	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	92,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
	ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	Итого за день		690	17,77	27,64	94,02	684,90	125,25	0,08	14,14	4,61	416,07	55,66	239,09	2,59
	Итого за неделю														
	Объем 35% от суточной потребности	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50
72**		Рисовая каша	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,12	29,15	24,18	96,75	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	20,95	143,76	3,60
207**		Макаронные изделия 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 ржаной-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50
ГП		Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
264**		Кофе с лимоном	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
221**		Апельсины свежие	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99
Итого за день		1045	32,90	42,84	128,64	982,37	214,77	0,31	0,48	24,09	268,44	140,17	482,91	11,68	
Итого за неделю															
ГР. ДЕНЬ: 13	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
ГР. ДЕНЬ: 14	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
ГР. ДЕНЬ: 15	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
ГР. ДЕНЬ: 16	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
ГР. ДЕНЬ: 17	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
ГР. ДЕНЬ: 18	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
ГР. ДЕНЬ: 19	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70
	ГП	Безе какао	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,40	40,00	15,00	37,50	0,70

