



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»



УТВЕРЖДАЮ:
И.С. Наручева

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Зима 2025) для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общественное учреждение: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАДОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МАДОУ 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
МАДОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

01.10.25

МО Туапсинский округ

Прим. пищи	№ рецептуры ^А	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рети- а/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Колпурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	ТТКС№61	Безмякис со ступенным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	ГП	Ватон пшеничный	20	2,30	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
			весов (порция - не менее 350г):													
			560													
			ИТОГО ЗАВТРАК													
			24,03 23,27 115,23 687,20 39,00 0,27 0,26 0,33 306,36 58,47 279,43 2,43													
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из беспокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	ТТКС №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,32	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	0,64
	ТТКС№77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	13,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	1,38
	210**	Дюже картофельное	180	3,67	5,76	24,53	165,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	1,21
	ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,30	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,31	1,31
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,30	0,55	0,55
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	0,85
231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	2,30	
			весов(порция - не менее 300г):													
			1025													
			ИТОГО ОБЕД													
			33,90 34,22 143,88 710,64 341,60 0,39 0,35 0,59 186,37 165,27 426,60 8,89													
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	143**	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	1,00
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65	0,65
	ТТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	0,53
	231**	Апельсин свежий	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,03	0,02	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53	2,53
			весов (порция - не менее 350г):													
			430													
			ИТОГО ПОЛДНИК													
			10,19 10,04 57,45 423,76 271,60 0,13 0,65 85,50 69,16 28,93 129,60 4,71													

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рети экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				весов (г/порция) не менее 500г											
54-13*	Салат из свежих овощей	100	1.38	4.50	7.7	76.00	1.13	0.02	0.03	3.80	32.00	18.00	36.00	1.17	
318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14.29	4.60	2.94	102.60	16.67	0.05	0.05	0.01	18.59	15.67	97.06	0.81	
305*	Рисе 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	
111	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13	
111	Хлеб пшеничный	35	2.68	0.32	19.60	87.50	0.00	0.00	0.02	0.00	7.00	4.90	22.75	0.39	
111	Сок в ассортименте	180	0.90	0.00	18.00	37.80	0.00	0.01	0.01	3.60	12.60	7.20	12.60	1.26	
231**	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.04	0.05	10.00	8.00	42.00	28.00	0.60	
				весов (г/порция) не менее 500г											
ИТОГО ЗАВТРАК				27.52	15.44	127.94	706.44	39.88	0.19	0.21	17.41	94.61	124.70	314.34	5.98
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				весов (г/порция) не менее 400г											
111	Икра кабачковая	100	1.20	4.72	7.70	77.51	0.02	0.02	0.06	7.50	40.00	15.00	37.50	0.70	
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	
ТТКМ83	Гуляш из говядины 50/50	100	15.15	15.68	2.57	291.00	0.00	0.05	0.12	1.78	13.91	20.90	158.42	2.30	
207**	Макарроны отварные с мясом	180	6.62	5.42	31.73	201.60	22.08	0.07	0.00	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33	
111	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.20	0.48	19.60	88.80	0.00	0.07	0.04	0.00	18.03	18.83	60.28	1.51	
111	Хлеб пшеничный	50	3.83	0.45	28.00	125.00	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	
111	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	0.00	14.00	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00	
				весов (г/порция) не менее 400г											
ИТОГО ОБЕД				42.09	38.52	144.33	1170.21	143.60	0.45	14.35	17.75	399.68	145.36	460.50	10.05
Полдник (18% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				весов (г/порция) не менее 250г											
ТТКМ68	1 орочный бутерброд с сыром и помидорами	50	8.95	9.60	20.89	254.00	72.90	1.60	0.40	1.08	149.20	7.60	88.20	1.70	
261**	Чай с сахаром	200	0.07	0.20	10.01	40.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.94	1.40	2.80	0.23	
231**	Яблonya свежые	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	0.00	0.00	0.03	9.85	1.26	2.52	0.21	
111	Леченые «Алтайка»	26	2.00	4.50	17.00	120.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.02	
				весов (г/порция) не менее 250г											
ИТОГО ПОЛДНИК				11.42	14.70	57.70	461.00	72.90	1.62	0.40	1.14	169.99	10.26	93.52	3.16

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут							
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)					47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
		ТТК №72	Рыбные пальочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71			
		210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21			
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
		ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
		262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36			
					всего (норма — не менее 350г):				650										
ИТОГО ЗАВТРАК						22,13	26,15	101,95	744,10	51,06	0,30	0,27	0,47	44,74	157,22	98,05	375,67	4,52	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)					306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
		62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23			
		ТТК №75	Чайкоблик 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01			
		303*	Каши пшеничная жидкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	33,88	102,56	1,18			
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51			
		ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
		ТТК №74	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32			
					всего (норма — не менее 800г):				900										
ИТОГО ОБЕД						28,73	24,78	116,85	816,60	222,50	0,38	0,29	0,47	44,07	163,30	130,82	412,11	6,49	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)					ГП	Варен «золотые» макароны	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40			
		231**	Апельсины свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,04	0,02	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76			
					всего (норма — не менее 350г):				350										
ИТОГО ПОЛДНИК						2,98	9,36	50,36	257,40	6,00	0,05	0,03	0,03	10,00	36,80	22,40	33,20	4,16	

Принем пищи		№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут						
					белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТ1	Мякя кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	ТТКС67	Котлеты Куриные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60			
	207**	Макарон отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33			
	ТТ1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ТТ1	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39		
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21			
ИТОГО ЗАВТРАК				25,66			32,70	96,70	767,21	64,77	0,32	0,25	8,17	92,17	81,55	296,34	7,36	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54-21*	Курица консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
	108*	Суп картофельный с капустой	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18			
	ТТКС75	Плов из говядины 85/165	250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51			
	ТТ1	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51			
	ТТ1	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35			
ИТОГО ОБЕД				40,78			34,44	137,16	1014,89	57,97	0,21	0,37	33,61	131,28	124,52	406,99	7,41	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТКС676	Блинчики со стуженым молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	366*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20			
ИТОГО ПОЛДНИК				20,33			19,65	76,45	494,00	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29	

Прим. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5																
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	75*	Икра свежемороженая	100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
	144**	Омлет картофельный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39	
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,04	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	
231**	Рисовый суповый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
		всего (норма - не менее 350г): 654														
ИТОГО ЗАВТРАК			31,65	37,90	103,05	907,34	678,16	0,28	5,32	17,28	400,00	121,07	578,74	9,48		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Суп из кашеиной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67	
	72**	Рассольник капустный	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
	ГП	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	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	
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		
ГП	Вафли «шоколадные»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		всего (норма - не менее 350г): 1005														
ИТОГО ОБЕД			30,47	57,97	145,87	1120,00	130,00	0,51	0,50	73,24	180,18	158,12	572,57	12,65		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,60	16,60	30,46	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,30	2,40	4,40	0,36	
	ГП	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		всего (норма - не менее 350г): 500														
ИТОГО ПОЛДНИК			17,73	23,02	55,06	496,00	118,00	0,08	0,14	5,05	532,60	28,30	214,40	2,34		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/г				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	43*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	ТТКМ-75	Чайкобин 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01
	302*	Куши расщепляга гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47
	ТТТ	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	0,29	11,76	53,28	0,00	0,04	0,02	0,00	10,82	11,30	36,17	0,90
	ТТТ	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
231**	Рйбона свежая	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
место (форма не менее 550г):			734				813,48	261,25	0,44	0,25	19,17	114,69	213,44	405,20	8,78
ИТОГО ЗАВТРАК			30,44	23,40	124,63	813,48	261,25	0,44	0,25	19,17	114,69	213,44	405,20	8,78	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТТ	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	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
	207**	Макаронны отварные с мясом	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
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	ТТТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	ТТТ	Хлеб пшеничный	27	2,00	0,24	14,24	63,30	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28
ТТТ	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
ТТТ	Молоко 0,2, 3,2% (в упаковке, дельта упаковки)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
место(форма не менее 800г):			1057				1066,14	227,42	0,66	0,19	38,19	372,42	133,89	484,89	12,57
ИТОГО ОБЕД			36,52	46,03	123,44	1066,14	227,42	0,66	0,19	38,19	372,42	133,89	484,89	12,57	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТТ	Варенное картофельное пюре	30	1,50	9,00	18,00	139,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТТТ	Сок яблочный 0,2 в промываемой упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	231**	Апельсины свежие	132	0,53	0,40	13,60	62,04	0,00	0,04	0,03	6,60	25,08	15,84	21,12	3,04
	место (форма не менее 330г):			362	3,03	9,40	51,60	263,04	0,00	0,05	0,04	10,60	39,08	23,84	35,12
ИТОГО ПОЛДНИК			3,03	9,40	51,60	263,04	0,00	0,05	0,04	10,60	39,08	23,84	35,12	4,44	

Прием пищи	
№ рецептуры ^а	
Наименование блюда	
Масса порции, г	
Пищевая ценность, г	белок
	жир
	углеводы
Энергетическая ценность, ккал	
Вытраты	А,дет экв/сут
	ВI,мг/сут
	ВI,мг/сут
	С,мг/сут
Кальций	
Магний	
Фосфор	
Железо	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Зинтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
143**	Ябло отварное	40	4.80	4.00	0.30	56.60	100.00	0.03	0.18	0.00	22.00	5.00	72.00	1.00
182	Капша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3.05	5.20	38.04	211.32	26.25	0.03	0.03	0.00	6.17	21.53	66.42	0.48
111	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13
111	Батон пшеничный	40	4.40	1.74	34.80	157.20	0.00	0.06	0.00	0.00	11.40	7.80	0.72	0.72
262**	Чай с лимоном	300	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	2.40	4.40	0.36
231**	Яблоня 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
111	Яблоня «золотые яблоки»	15	0.75	4.50	9.00	79.50	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

--	--	--

Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ														
54.33	(салат из свежих овощей	100	1.38	4.50	7.7	76.00	1.13	0.02	0.03	3.80	32.00	18.00	36.00	1.17
108*	Суп картофельный с колбасой	250	3.36	4.59	18.79	143.75	21.05	0.01	0.08	5.75	33.40	23.35	72.23	1.18
ТТК №72	Рыбные палочки	100	11.16	14.65	16.67	266.00	22.30	0.07	0.06	0.30	24.88	26.62	162.20	0.71
210**	Пюре картофельное	180	3.67	3.76	24.53	163.80	28.56	0.16	0.13	21.80	44.37	33.30	103.91	1.21
171	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.20	0.48	19.60	88.80	0.00	0.07	0.04	0.00	18.03	18.83	60.28	1.51
171	Хлеб пшеничный	50	3.83	0.45	28.00	125.00	0.00	0.00	0.03	0.00	10.00	7.00	32.50	0.55
236**	Компот из свежих плодов (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
	использовано не менее 800г/л													
ИТОГО ОБЕД		900	26.95	30.57	140.35	965.95	73.24	0.33	0.38	32.46	175.44	133.22	471.08	7.16

1. NAME 2. ADDRESS 3. CITY 4. STATE 5. ZIP 6. PHONE 7. FAX 8. E-MAIL 9. DATE 10. SIGNATURE 11. PRINT NAME 12. PRINT ADDRESS 13. PRINT CITY 14. PRINT STATE 15. PRINT ZIP 16. PRINT PHONE 17. PRINT FAX 18. PRINT E-MAIL 19. PRINT DATE 20. PRINT SIGNATURE 21. PRINT NAME 22. PRINT ADDRESS 23. PRINT CITY 24. PRINT STATE 25. PRINT ZIP 26. PRINT PHONE 27. PRINT FAX 28. PRINT E-MAIL 29. PRINT DATE 30. PRINT SIGNATURE 31. PRINT NAME 32. PRINT ADDRESS 33. PRINT CITY 34. PRINT STATE 35. PRINT ZIP 36. PRINT PHONE 37. PRINT FAX 38. PRINT E-MAIL 39. PRINT DATE 40. PRINT SIGNATURE 41. PRINT NAME 42. PRINT ADDRESS 43. PRINT CITY 44. PRINT STATE 45. PRINT ZIP 46. PRINT PHONE 47. PRINT FAX 48. PRINT E-MAIL 49. PRINT DATE 50. PRINT SIGNATURE 51. PRINT NAME 52. PRINT ADDRESS 53. PRINT CITY 54. PRINT STATE 55. PRINT ZIP 56. PRINT PHONE 57. PRINT FAX 58. PRINT E-MAIL 59. PRINT DATE 60. PRINT SIGNATURE 61. PRINT NAME 62. PRINT ADDRESS 63. PRINT CITY 64. PRINT STATE 65. PRINT ZIP 66. PRINT PHONE 67. PRINT FAX 68. PRINT E-MAIL 69. PRINT DATE 70. PRINT SIGNATURE 71. PRINT NAME 72. PRINT ADDRESS 73. PRINT CITY 74. PRINT STATE 75. PRINT ZIP 76. PRINT PHONE 77. PRINT FAX 78. PRINT E-MAIL 79. PRINT DATE 80. PRINT SIGNATURE 81. PRINT NAME 82. PRINT ADDRESS 83. PRINT CITY 84. PRINT STATE 85. PRINT ZIP 86. PRINT PHONE 87. PRINT FAX 88. PRINT E-MAIL 89. PRINT DATE 90. PRINT SIGNATURE 91. PRINT NAME 92. PRINT ADDRESS 93. PRINT CITY 94. PRINT STATE 95. PRINT ZIP 96. PRINT PHONE 97. PRINT FAX 98. PRINT E-MAIL 99. PRINT DATE 100. PRINT SIGNATURE 101. PRINT NAME 102. PRINT ADDRESS 103. PRINT CITY 104. PRINT STATE 105. PRINT ZIP 106. PRINT PHONE 107. PRINT FAX 108. PRINT E-MAIL 109. PRINT DATE 110. PRINT SIGNATURE 111. PRINT NAME 112. PRINT ADDRESS 113. PRINT CITY 114. PRINT STATE 115. PRINT ZIP 116. PRINT PHONE 117. PRINT FAX 118. PRINT E-MAIL 119. PRINT DATE 120. PRINT SIGNATURE 121. PRINT NAME 122. PRINT ADDRESS 123. PRINT CITY 124. PRINT STATE 125. PRINT ZIP 126. PRINT PHONE 127. PRINT FAX 128. PRINT E-MAIL 129. PRINT DATE 130. PRINT SIGNATURE 131. PRINT NAME 132. PRINT ADDRESS 133. PRINT CITY 134. PRINT STATE 135. PRINT ZIP 136. PRINT PHONE 137. PRINT FAX 138. PRINT E-MAIL 139. PRINT DATE 140. PRINT SIGNATURE 141. PRINT NAME 142. PRINT ADDRESS 143. PRINT CITY 144. PRINT STATE 145. PRINT ZIP 146. PRINT PHONE 147. PRINT FAX 148. PRINT E-MAIL 149. PRINT DATE 150. PRINT SIGNATURE 151. PRINT NAME 152. PRINT ADDRESS 153. PRINT CITY 154. PRINT STATE 155. PRINT ZIP 156. PRINT PHONE 157. PRINT FAX 158. PRINT E-MAIL 159. PRINT DATE 160. PRINT SIGNATURE 161. PRINT NAME 162. PRINT ADDRESS 163. PRINT CITY 164. PRINT STATE 165. PRINT ZIP 166. PRINT PHONE 167. PRINT FAX 168. PRINT E-MAIL 169. PRINT DATE 170. PRINT SIGNATURE 171. PRINT NAME 172. PRINT ADDRESS 173. PRINT CITY 174. PRINT STATE 175. PRINT ZIP 176. PRINT PHONE 177. PRINT FAX 178. PRINT E-MAIL 179. PRINT DATE 180. PRINT SIGNATURE 181. PRINT NAME 182. PRINT ADDRESS 183. PRINT CITY 184. PRINT STATE 185. PRINT ZIP 186. PRINT PHONE 187. PRINT FAX 188. PRINT E-MAIL 189. PRINT DATE 190. PRINT SIGNATURE 191. PRINT NAME 192. PRINT ADDRESS 193. PRINT CITY 194. PRINT STATE 195. PRINT ZIP 196. PRINT PHONE 197. PRINT FAX 198. PRINT E-MAIL 199. PRINT DATE 200. PRINT SIGNATURE 201. PRINT NAME 202. PRINT ADDRESS 203. PRINT CITY 204. PRINT STATE 205. PRINT ZIP 206. PRINT PHONE 207. PRINT FAX 208. PRINT E-MAIL 209. PRINT DATE 210. PRINT SIGNATURE 211. PRINT NAME 212. PRINT ADDRESS 213. PRINT CITY 214. PRINT STATE 215. PRINT ZIP 216. PRINT PHONE 217. PRINT FAX 218. PRINT E-MAIL 219. PRINT DATE 220. PRINT SIGNATURE 221. PRINT NAME 222. PRINT ADDRESS 223. PRINT CITY 224. PRINT STATE 225. PRINT ZIP 226. PRINT PHONE 227. PRINT FAX 228. PRINT E-MAIL 229. PRINT DATE 230. PRINT SIGNATURE 231. PRINT NAME 232. PRINT ADDRESS 233. PRINT CITY 234. PRINT STATE 235. PRINT ZIP 236. PRINT PHONE 237. PRINT FAX 238. PRINT E-MAIL 239. PRINT DATE 240. PRINT SIGNATURE 241. PRINT NAME 242. PRINT ADDRESS 243. PRINT CITY

[illegible]

Приним пищи	№ рецептуры ⁴	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																		
Завтрак (25% от суточного потребности потребления пищевых веществ)				45*	Салат из свежих овощей с морковью 1 улитка из томатной 50/50	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
		ТТКС683		100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
		302**	Каша рисовая с маслом сливочным	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,08	5,47		
		ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
		ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
		261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23		
			всего (всего) не менее 350г:	650														
ИТОГО ЗАВТРАК					32,28	27,15	102,49	850,50	203,75	0,36	0,31	18,90	89,12	229,00	505,41	10,04		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ГП	Икра рыбная	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
		72**	Рисовый салат с овощами	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93		
		ТТКС67	Котлеты куриные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60		
		207**	Макарон отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33		
		ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51		
		ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	10,00	32,50	0,55		
		ТТКС74	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
		231**	Блинчики	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60		
			всего (всего) не менее 800г:	1000														
ИТОГО ОБЕД					31,34	38,46	156,29	1090,41	197,32	0,49	0,36	47,90	135,57	160,98	410,67	9,53		
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ГП	Печенье «Ангинка»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	
		ГП	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		231**	Яблочный сок	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			всего (всего) не менее 350г:	356														
ИТОГО ПОЛДНИК					8,52	11,42	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	2,02		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв. сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
11**		Сыр порridge	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
10**		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01
ТТК №80		Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,04
ТП		Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,00	0,30	13,75	55,50	0,00	0,04	0,03	0,00	11,27	11,77	37,68	0,94
ТП		Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
262**		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
231**		Вареники с мясом	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
Итого ЗАВТРАК			32,91	26,97	84,40	678,50	107,38	0,12	0,44	5,75	402,25	62,43	466,24	3,14	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54-21*		Курица консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
ТТК №62		Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
318*		Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
303*		Рис пропаренный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
ТП		Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
ТП		Хлеб пшеничный	43	3,30	0,39	24,00	107,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,60	6,02	27,95	0,47
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
ТП		Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
Итого ОБЕД			111,8	39,27	26,07	151,69	998,67	159,24	0,22	14,22	5,06	381,93	107,81	369,75	5,97
Ужин (40% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
45*		Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
ТТК №27		Котлеты из крупного фарша	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
ТП		Хлеб ржаной-пшеничный	32	2,56	0,38	15,68	71,00	0,00	0,05	0,03	0,00	14,42	15,06	48,22	1,21
ТП		Хлеб пшеничный	41	3,15	0,37	22,96	102,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45
261**		Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
Итого УЖИН			473	22,92	19,43	72,23	533,90	203,75	0,14	0,14	17,74	87,87	101,28	249,97	3,73
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
Итого ПОЛДНИК			22,92	19,43	72,23	533,90	203,75	0,14	0,14	17,74	87,87	101,28	249,97	3,73	

Примечания	№ рецептурной*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ПЕЧЕНЬ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	ТТКС№2	Плов из курицы/170	250	21,18	14,08	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	27	2,16	0,32	13,23	59,94	0,00	0,05	0,03	0,00	12,17	12,71	40,69	1,02
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21	
	Молоко 0,2 % жирн. (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
Итого завтрак			792	33,78	26,30	104,36	829,76	9,98	0,20	14,26	29,35	341,73	109,43	337,07	8,74
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
	66**	Шницель из свиной вырезки с картофелем (в порции) 250/25	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83
	187**	Терфенг мясное (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	302*	Каша рисовая с грибами	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,09	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ГП	Сок яблочный 0,2 % промышленной упаковки	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	
Итого обед			945	30,45	22,05	153,79	970,19	184,17	0,45	4,55	28,55	203,94	296,43	554,08	12,79
ИТОГО ОБЕД															
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,52	149,73	25,20	332,08	3,71
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
	ГП	Хлеб пшеничный	23	1,76	0,21	12,88	57,50	0,00	0,00	0,02	0,00	4,60	3,27	14,95	0,25
	ТТКС№3	Чай с молоком	200	3,64	1,36	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41
ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого полдник			477	29,24	35,68	59,32	689,94	639,24	0,15	1,12	1,77	243,62	53,27	564,36
ИТОГО ПОЛДНИК															

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10	Прием пищи	№ рецептуры ⁴	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок				жир	углеводы	А, рет. экв./сут		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)															
	ТП	Икра рыбная	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	ТТК№17	Котлеты из куриного филе	100	13,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	207**	Макаронные отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ТП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50
		Итого завтрак		29,08	26,17	103,10	740,74	110,30	0,22	0,23	80,12	105,69	125,66	293,81	5,37
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)															
	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ТТК№48	Ауу (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	2,25
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,83	18,83	60,28	1,51
	ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ТТК №195	Коптел из ягца свекломороженак	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35
	292**	Булочка слоная	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,35	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51
		Итого обед		40,82	31,39	145,78	1 006,24	475,02	0,41	0,22	53,76	193,58	114,77	342,29	5,68
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)															
	ТТК№61	Блинчики со стущенным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	262**	Чай с лимонном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		Итого полдник		14,66	14,67	83,65	456,00	0,00	0,23	0,21	3,02	171,92	50,32	206,03	2,45

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54-131	Салат из свежих овощей	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17	
	173**	Мясо тушеное(говядина), с соусом 50/50	100	15,94	16,31	2,59	220,00	0,00	0,06	0,13	1,90	12,25	23,02	166,06	2,43				
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21				
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,09	0,02	12,11	24,65	18,50	57,73	0,67				
	ТП	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,22	14,00	62,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28				
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36				
Итого (порция — не менее 530г)				625			624,70	29,69	0,33	0,32	42,44	132,47	98,72	384,35	6,11				
ИТОГО ЗАВТРАК					24,64	27,05	73,82												
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70	
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64				
	ТТКС№67	Котлеты Куриные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60				
	305*	Рис отваренный	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				
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,02	0,01	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40				
	ТП	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,25	15,68	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,60	3,92	18,20	0,31				
	ТП	Сок овощной 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				
	ТП	Печенье «Антивка»	26	2,00	4,50	120,00	0,00	0,00	0,02	0,02	3,33	11,67	6,67	11,67	1,02				
Итого (порция — не менее 800г)				929			1042,40	198,04	0,37	0,36	18,19	103,57	106,61	399,72	8,68				
ИТОГО ОБЕД					32,22	43,19	139,00												
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТКС№68	Горючий бутерброд с сыром и помидорами	50	8,95	9,60	20,89	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,70	1,70	
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,27	21,34	124,56	0,48				
	231**	Апельсиновый сок	122	0,49	0,37	12,57	57,34	0,00	0,04	0,02	6,10	23,18	14,64	19,52	2,81				
Итого (порция — не менее 350г)				372															
ИТОГО ПОЛДНИК					13,52	13,51	51,04	429,34	97,30	1,69	0,60	8,76	324,60	43,58	232,28	4,98			

СЕЗОН: Зима	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше	ЗАВТРАК	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>													
	90	92	38,3	27,20	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (энергия — 25%, от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>													
	22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50	
<i>Макс. допуск, 25% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 10 дней</i>													
	27,51	25,73	104,96	732,83	141,79	0,27	1,06	24,71	193,30	114,45	370,05	6,52	

СЕЗОН: Зима	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше	ОБЕД												
			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20														
	90	92	38,3	27,20	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20														
	31,50	32,20	134,05	932,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30		
Макс. допуск, 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 12 дней														
	34,50	35,64	144,70	1023,18	301,69	0,41	4,19	36,55	219,11	140,11	447,52	8,99		

СЕЗОН: Зима	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше	ПОЛДНИК												
			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>														
	90	92	38,3	27,20	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18		
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (энергия — 15%, от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20</i>														
	13,5	13,8	57,45	400	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7		
<i>Макс. допуск, 15% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 12 дней</i>														
	13,71	16,58	58,73	431,57	134,37	0,51	2,70	19,48	207,90	39,08	189,09	3,73		