

Прим пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная					Макроэлементы вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ПЕЧЕНЬ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	34.21з	Кухтыч консервированный	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00	0,19
	ТТ0564	Котлета из говяжьего фарша	90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
	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
	ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,41	9,41	30,14	0,75
	ТТ1	Хлеб пшеничный	20	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,30	0,33
202**	Кисель из черной смородины	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	
ИТОГО ЗАВТРАК (масса порции — не менее 200г):				18,16	10,49	103,68	594,79	19,12	0,14	0,16	25,71	79,83	102,60	209,78	3,16

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
Подлинк (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная					Макроэлементы вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4
	78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
	ТТ0566	Картофель запеченный (свинина) 70/130	200	8,00	16,90	26,82	398,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
	ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13
	ТТ1	Хлеб пшеничный	30	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	7,00	32,50	4,35	0,35
ТТ1	Сок абрикосовый 0,2 в пропаренной 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**	Амсленики 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	
ИТОГО ОБЕД (масса порции — не менее 200г):				20,74	24,23	112,60	623,78	97,20	0,51	0,42	54,59	152,38	136,87	483,06	11,66
Подлинк (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	3*	Виттербол с сыром 20/5/15	50	5,8	8,3	14,83	137	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49
	ТТ0563	Чай с молоком	200	1,32	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41
231**	Яйцо куриное	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 ПОДАЛИК (масса порции — не менее 200г):				7,22	10,05	32,63	285,00	69,00	0,11	0,23	11,44	108,53	33,45	109,80	3,10

Прямая пища	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, г/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
ПЕЧЕНЬ: 1 / ДЕНЬ: 3																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
всего (порция — не более 300г)																	
ИТОГО ЗАВТРАК																	
всего (порция — не более 200г)																	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
всего (порция — не более 200г)																	
ИТОГО ОБЕД																	
всего (порция — не более 200г)																	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
всего (порция — не более 200г)																	
ИТОГО ПОЛДНИК																	
всего (порция — не более 200г)																	

Прем. пищи	№ рецептуры*	Примечание блюда	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: 1 // ДЕНЬ: 1																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
11**	Сыр топленый		15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
10**	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02	
117**	Каша из злаковых овсяная		150	5,99	7,97	27,28	206	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,33	
ГП	Хлеб пшенично-пшеничный		20	1,56	0,24	6,72	34	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	30,14	0,75		
ГП	Хлеб пшеничный		30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
202**	Мол с мясным		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**	Резанка сырная		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 завтрак			525	13,66	20,80	73,96	599,00	119,95	0,24	0,25	13,87	206,29	81,46	372,29	5,04	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
54**	Орнот свежее		60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	
109**	Суп картофельный с кашками 150/50		200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94	
ТТ/С/Б/Н	Гуаш из томатной 50/50		100	5,15	6,68	4,67	130	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	136,42	2,30	
210**	Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,45	186,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
ГП	Хлеб пшенично-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	
235**	Колотое мясное (колбасы)		50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,09	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ГП	Варенный картофель		180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
ГП	Варенный картофель		15	1,80	0,30	14,35	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого обед			785	19,16	16,66	117,29	734,60	88,64	0,24	0,17	28,30	124,08	103,07	402,47	7,07	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ТТ/С/Б/Н	Салаты с помидорами 180/20		150	6,75	5,17	30,37	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	13	44,05	164,74	2,02	
209**	Каша с мясом		200	4,08	3,84	17,38	118,00	24,40	0,06	0,18	1,38	152,22	21,34	124,56	0,48	
Итого полдник			350	10,83	9,01	47,75	344,82	42,88	0,26	0,38	2,14	167,22	65,39	289,30	2,50	

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	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)															
144**		Омлет из куриной котлеты с картофелем	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,20	18,90	249,06	2,78
115**		Хлеб из муки пшеничной с маслом 140/20	160	5,17	4,74	15,34	126,00	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,26	19,64	91,78	0,09	0,09	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ГП		Пшеница	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
		Чай с лимоном	584												
		весов. нагрузка — не менее 500г/сут													
		ИТОГО ЗАВТРАК		25,45	31,28	78,10	697,18	369,35	0,15	0,76	4,87	309,37	50,65	421,98	4,05
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)															
54**		Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,056	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
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	26,13	54,6	1,23
179**		Плов из говядины 70/130	200	23,13	19,20	28,24	359,00	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,99	221,20	2,81
ГП		Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,25	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	22,50	0,55
279**		Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,69	79,00	88,20	0,02	0,06	90,00	19,20	3,10	3,10	0,58
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
		Апельсины свежие	870												
		весов. нагрузка — не менее 700г/сут													
		ИТОГО ОБЕД		32,24	25,60	105,07	768,28	598,25	0,27	0,35	17,798	139,24	117,23	390,21	9,13
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)															
ГТКС/КФР		Омлет с помидорами 130/30	150	6,7	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,36	15	44,05	164,74	2,02
386*		Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
231**		Яблоки свежие	118	0,47	0,47	11,56	55,46	0,00	0,04	0,02	11,80	18,88	10,62	12,98	2,60
		Яблоки свежие	448												
		весов. нагрузка — не менее 300г/сут													
		ИТОГО ПОЛДНИК		12,39	10,14	49,33	372,28	54,48	0,21	0,53	13,62	249,40	79,87	339,72	4,80

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин			Макроэлементы, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
ПЕЧЕНЬ: 2 // ДЕНЬ: 6																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)																
ПТ	Полдунг 2,5% жирности (1шт)		150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
ПТКС&С2	Сметанка со сгущенным молоком 130/20		150	8,15	7,31	24,00	190,00	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
ПТ1	Хлеб пшеничный		30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
206**	Кефир с маслом		200	4,08	3,54	17,58	24,40	0,06	0,18	1,58	157,22	21,34	124,56	0,48		
231**	Яблоко свежее		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	
			весов. нагрузка — не более 200г!	686	19,05	15,28	82,77	572,34	39,40	0,31	0,37	256,2	879,31	92,90	446,78	4,73
Итого завтрак																
47**	Каша из кашковой крупы		60	1,2	3,00	5,8	51,42	0,00	0,02	0,02	11,80	31,53	9,61	20,38	0,4	
78**	Суп картофельный с фасолью		200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	24,14	78,46	70,48	1,64	
187**	Терфенг и каше (говядина) 60/30		90	7,54	7,90	8,16	124,00	11,70	0,04	0,07	2,80	23,90	15,00	93,14	1,20	
303*	Каша пшеничная явкая		150	4,00	5,00	23,94	151,50	0,00	0,11	0,02	10,97	29,90	85,47	0,98		
ПТ	Хлеб ржанопшеничный		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	
ПТ	Хлеб пшеничный		50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ПТ	Сок яблочный		180	0,90	0,80	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,20	
ПТ	Сметанка (в индивидуальной упаковке промышленного производства)		200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
			весов. нагрузка — не более 200г!	960	29,14	25,97	127,18	819,72	148,90	0,48	0,58	24,35	386,65	139,28	539,78	7,36
Итого обед																
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)																
ПТКС&С0	Сырники со сметаной 130/20		150	8,1	9,36	24,64	207,75	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29	
242**	Каша из черной смородины		180	0,13	0,07	23,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13	
231**	Апельсиновый сок		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	
			весов. нагрузка — не более 300г!	430	8,63	9,73	56,97	357,35	27,50	0,28	0,27	27,23	99,50	66,93	210,75	4,72
Итого полдник																

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин						Макроэлементы/мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
309**	Горошек консервированный		60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,8	0,42	
ТТК/627	Сырок "Утренняя в толчке с сахаром-5/45"		90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57	
309**	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	
ТТТ	Хлеб ржаной-пшеничный		20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
ТТТ	Хлеб пшеничный		30	2,22	0,27	13,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
ТТК/650	Чай с шиповником		200	0,00	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	11,00	1,00	1,00	0,54	
				всего (порция - не более 500г)												
				ИТОГО ЗАВТРАК												
				13,16	12,41	62,06	490,17	124,80	0,16	0,18	90,09	67,67	74,52	284,00	3,12	
Обед 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ																
369**	Салат из свеклы с сыром		60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77	
72**	Рисовый гарнир/гарнир		200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,12	19,14	45,39	0,74	
ТТК/644	Котлета из куриного филе		80	9,60	5,40	14,95	145,20	0,00	0,04	0,07	0,26	26,40	57,60	129,60	1,24	
216**	Карпась тушеный в масле		150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	50,98	60,21	1,22	
ТТТ	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	
ТТТ	Хлеб пшеничный		50	3,70	0,45	26,35	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ТТТ	Сок клюквы/ 0,2 л прохладной/умеренно охлажденной		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 более 200г)												
				ИТОГО ОБЕД												
				23,87	20,78	99,50	630,70	256,10	0,25	0,28	40,26	267,43	150,32	327,67	7,04	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
54460	Мягкое отварное с сыром		150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	1,25	11	100	0,77	
ТТТ	Салат (% индивидуальной уязвимости/процентности)		200	3,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	190,00	0,20	
				всего (порция - не более 300г)												
				ИТОГО ПОЛДНИК												
				12,30	11,80	50,20	360,70	73,70	0,13	0,39	1,44	366,00	39,00	280,00	0,97	

Прим пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мкг				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	П1	Йогурт клубничный	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,30	24,00	9,00	22,50	0,42		
	187**	Фруктовый изюм в соевом соусе 43/43	90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,38	20,16	13,06	84,26	1,20		
	207**	Магровый отапливаемый в масле	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
	П1	Хлеб ржанопшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	П1	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	11,83	70,00	0,00	0,02	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	П1	Соевое молоко	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,00		
	П1	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		
				250													
				ИТОГО ЗАВТРАК													
				24,59	21,67	90,41	608,00	29,66	3,15	14,15	12,08	318,01	71,29	224,57	5,81		
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)																	
54**	Промышляевское	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	13,6	0,54			
ТТК №47	Курица с грибами 200/25	225	3,05	8,9	12,52	124,8	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,08	0,52			
ТТК №27	Салата тушеная в масле с овощами 5/45	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57			
210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,08	27,75	86,60	1,01			
П1	Хлеб ржанопшеничный	30	2,04	0,36	10,08	50,76	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	45,21	1,13			
П1	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
54-б/а	Каша из ячменя	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			
П1	Вареная колбаса варья	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			
			ИТОГО ОБЕД														
			21,98	21,09	106,95	675,37	204,87	0,43	0,26	35,58	128,32	104,38	352,95	4,68			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)																	
54-1/а	Омлет сыр-яичный	150	16,57	16,80	3,20	210,18	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10			
П1	Хлеб пшеничный	33	3,40	0,30	18,20	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,62	21,45	0,56			
241**	Колбаса из свинины с укропом	200	3,60	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68			
211**	Яблочный кисель	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 ПОЛДНИК														
			17,97	16,80	61,20	466,53	183,00	0,11	0,46	11,02	165,88	48,08	238,89	5,34			

№ рецептуры*		Наименование блюда		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		Витаминная			Минеральные вещества/мг/сут			
№ рецептуры*		Наименование блюда		белок	жир	углеводы	Адет экв/сут	В1,мг	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
75*	Ирраг спелая	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,4	35,53	36,55	18,08	1,02
ТТК№41	Гуаша на говядине 50/50	100	5,15	6,68	4,67	1,50	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	138,42	2,30
301*	Каша вязкая гречневая	150	4,38	5,01	20,52	145,50	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	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	70,00	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	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
		ИТОГО ЗАВТРАК	17,89	14,94	77,40	566,68	69,76	0,26	2,90	6,48	198,68	157,69	424,89	6,97
Обед 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ														
16**	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,6	1,4	40,00	0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34	
108*	Суп картофельный с капустой 150/50	200	2,95	3,67	15,03	1,15	16,84	0,08	0,05	4,6	26,72	20,28	57,78	0,84
184**	Котлета домашняя 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,56	18,84	120,38	3,24
216**	Капуста тушеная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22
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	1,11
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	52,50	0,55
270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,69	79,00	88,20	0,02	0,06	90,00	19,20	3,10	3,10	0,58
ГП	Молоко 0,2 %жир (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
		ИТОГО ОБЕД	20,76	40,87	105,70	916,50	272,44	3,36	14,37	125,75	420,37	108,21	369,93	8,99
Подвиг (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54-60	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	63,4	0,02	0,14	0,00	1,9	4,2	67	0,87
1*	Бульбоборс с мясом свиным 30/10	40	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33
ТТК№23	Чай с молоком	200	1,32	8,00	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41
211**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	10,00	2,30
		ИТОГО ПОДВИГ	8,90	12,57	32,30	316,72	109,20	0,12	0,34	6,33	112,40	35,47	196,50	3,91

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин			Макроэлементы, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, ед.экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
ПЕЧЕНЬ: 2 // ДЕНЬ: 10																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
54**		Овсяная каша	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	
194**		Котлеты домашние 85,5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
207**		Макаронные изделия с маслом	150	5,32	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
111		Хлеб пшеничный	33	2,44	0,30	17,41	77,00	0,00	0,00	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36		
262**		Чай с лимоном	200	0,02	0,13	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36		
231**		Яйцо куриное свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,30	
111		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	
			ИТОГО ЗАВТРАК	837	26,97	32,97	89,97	763,00	62,80	1,27	14,14	18,17	306,22	71,38	239,40	6,57
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
36**		Салат из овощей с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77	
72**		Рапсовый ленивый салат	200	1,62	4,08	9,5	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	4,538	0,74	
111		Молоко пастеризованное (жирность) с сахаром 4,5/4,5	90	14,35	18,88	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	136,5	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
111		Хлеб пшенично-овсяный	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	
111		Хлеб пшеничный	30	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
264**		Корейский супчик с морковью	180	2,84	2,41	14,35	43,00	18,00	0,04	0,14	1,17	11,20	12,60	81,00	0,13	
			ИТОГО ОБЕД	364,2	34,61	94,17	738,90	218,90	0,16	0,31	31,07	308,06	115,31	440,90	6,50	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
111		Сырники со сметаной 180/20	200	10,8	12,48	32,84	277	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,53	248,33	3,05	
111		Яблоко 2,5%	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
			ИТОГО ПОЛДИК	15,00	16,24	49,50	394,00	51,67	0,36	0,31	1,74	266,53	89,03	390,83	3,21	

Сезон: Весна		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет		ЗАВТРАК							
Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		Витаминный		Минеральные вещества, мг/сут					
белок	жир	углеводы	А.р.т.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
77	79	333	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
19,23	19,74	81,79	387,4	173	0,4	0,38	18	278	278	62,4	3
19,91	19,24	80,96	387,23	168	0,8	3,38	19,73	252,23	84,26	340,6	3,01

Продуктивность в мясных единицах: мясной, свиной и птичий — 2,3/2,4/3,990,20
 Пищевая ценность мясных, зерновых, макаронных и овощных продуктов — 25% от суточной потребности
 Пищевая ценность — 25% от суточной потребности
 Пищевая ценность — 25% от суточной потребности

Сезон: Весна		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет		ОБЕД							
Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		Витаминный		Минеральные вещества, мг/сут					
белок	жир	углеводы	А.р.т.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
77	79	333	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
26,95	27,65	172,25	822,4	245	0,42	0,49	21	388	388	87,5	4,2
26,94	26,30	172,35	783,86	232	0,64	1,16	33	249,22	118	288	7,4

Продуктивность в мясных единицах: мясной, свиной и птичий — 2,3/2,4/3,990,20
 Пищевая ценность мясных, зерновых, макаронных и овощных продуктов — 25% от суточной потребности
 Пищевая ценность — 25% от суточной потребности
 Пищевая ценность — 25% от суточной потребности

Сезон: Весна		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет		ПОЛДНИК							
Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		Витаминный		Минеральные вещества, мг/сут					
белок	жир	углеводы	А.р.т.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
77	79	333	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
11,33	11,83	50,23	342,4	108	0,18	0,21	9	168	168	37,5	1,8
11,11	11,82	51,73	360,80	69,28	0,18	0,21	8,24	199,17	32,95	249	2,27

Продуктивность в мясных единицах: мясной, свиной и птичий — 2,3/2,4/3,990,20
 Пищевая ценность мясных, зерновых, макаронных и овощных продуктов — 25% от суточной потребности
 Пищевая ценность — 25% от суточной потребности
 Пищевая ценность — 25% от суточной потребности

ПН/ДЕНЬ: 2 // ДЕНЬ: 9

	белок	жир	глюкоза	А.рег.экс/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)											
54.21*	1,20	0,20	6,10	31,30	0,72	0,01	0,02	1,15	22,00	6,80	21,00
ТТК/М45	12,40	9,36	13,45	332,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63
Т11	1,36	0,24	6,72	31,60	0,09	0,01	0,02	0,00	9,41	30,14	0,75
Т11	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,09	4,20	19,50
201**	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	0,95	1,40	2,80	0,23
Кал с сахаром											
Итого завтрак	17,25	19,27	72,11	527,40	48,72	0,09	0,18	1,70	90,09	65,31	259,07
Итого завтрак											3,47

Итого завтрак — не менее 500г

Итого завтрак — не менее 700г

Итого обед

54**	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,36	0,04	0,04	10,5	8,4	1,2
66***	225	1,42	3,96	6,32	70	0,04	0,04	12,62	30,4	17,7	30,2
ТТК/М48	200	17,80	13,70	28,72	295,50	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00
Т11	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21
Т11	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50
287**	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20
242**	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05
221**	100	0,40	0,40	9,90	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00
Итого обед	920	35,17	24,54	114,79	896,20	0,27	0,30	59,76	200,92	97,44	301,76
Итого обед											6,80

Итого полдник — не менее 200г

Итого полдник

54.23*	130	5,30	5,4	28,70	184,5	0,54	0,15	0,61	149,00	28,00	134,00
107**	10	0,08	7,25	0,13	66	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	0,02
Т11	30	3,10	0,27	15,83	70,00	0,00	0,02	0,00	6,09	4,20	19,50
216**	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,02	0,30	14,18	5,14	4,40
Итого полдник	390	8,64	13,08	72,54	434,50	0,65	0,20	1,51	177,58	37,34	160,90
Итого полдник											1,71