

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный					Минеральный состав, мг/100 г*				
				белок	жир	углеводы		А, мкг/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 домашний		15	3,48	4,43	0,13	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
10**	Молоко стерилизованное		10	0,28	7,25	0,13	66	40	0,01	0,18	0,11	2,4	5	3	0,02		
143**	Яблоко домашнее		40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,05	0,18	0,95	22	5	71	1		
117**	Каша овсяная молочная овсяная		150	3,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14	0,02	105,08	51,20	169,25	1,23		
171	Хлеб пшенично-пшеничный		20	1,36	0,24	6,72	34	0,03	0,02	0,02	9,01	9,41	30,14	0,75			
171	Хлеб пшеничный		40	2,96	0,46	11,10	94	0,02	0,02	0,02	0,00	8,00	5,60	36,00	0,44		
202**	Чай с лимоном		180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,00	0,36		
231**	Рис шлифованный		100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,00	0,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
ИТОГО ЗАВТРАК				<i>всего (порция — не менее 200г):</i>	19,49	25,17	81,11	625,44	219,95	0,26	0,45	282,29	96,86	406,79	6,29		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
54**	Овощи свежие		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		
108*	Суп картофельный с капустой (90/90)		200	2,85	3,67	15,03	115	12,00	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94		
171	Пюре из картофеля 50/50		100	5,15	6,68	3,17	150	13,00	0,12	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,20		
210**	Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01		
171	Хлеб пшенично-пшеничный		28	1,90	0,34	9,41	48	0,00	0,01	0,03	0,00	12,61	14,17	42,20	1,09		
171	Хлеб пшеничный		50	3,70	0,45	24,35	117,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,00	7,00	32,80	0,55		
236**	Компот из свежих яблок (обед)		200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,02	0,00	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94		
ИТОГО ОБЕД				<i>всего (порция — не менее 200г):</i>	17,34	16,16	101,62	607,22	41,80	0,32	0,37	28,19	124,60	102,64	399,49	7,69	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
171	Салат с помидорами 130/20		150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02		
182**	Каша с молоком		200	4,08	5,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,99	152,22	21,34	124,56	0,48		
ИТОГО ПОЛДНИК				<i>всего (порция — не менее 200г):</i>	12,53	8,71	48,15	345,42	42,88	0,26	0,39	2,55	167,22	65,39	289,30	2,50	

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин			Минеральные вещества, мг/сут														
				белок	жир	углевод		А, рт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо										
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																									
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		54**	Пшеничные оладьи	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54									
		ТТК262	Плов из курицы(70/30)	200	10,40	8,97	26,08	205,10	0,00	0,11	0,13	6,03	16,34	54,04	175,33	4,37									
Итого завтрак		ТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,96	0,24	6,72	34,00	0,00	0,05	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75									
		ТТ	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,09	5,60	20,00	0,44									
Итого завтрак		ТТ	Сметана (в выпечку) 20% жирности	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,24	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20									
		остаток (порция) — не менее 200г)													820	24,78	14,69	75,78	499,30	119,80	0,26	0,53	17,43	281,76	109,05
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		49**	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	122,25	0,05	0,23	10,25	14,98	9,05	16,08	0,28									
		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									
Итого обед		ТТК263	Закуска из дольки(ов) (салата) 70/30	200	8,00	13,00	18,20	388,00	0,00	0,23	0,25	20,04	30,20	37,69	286,49	4,24									
		ТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	41,20	1,05									
Итого обед		ТТ	Хлеб пшеничный	90	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55										
		ТТ	Сок яблочный	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		318**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	24,00	20,00	23,00	0,20									
		остаток(порция) не менее 700г)													838	20,68	20,16	99,28	792,24	219,45	0,52	0,63	107,49	149,93	142,27
Полдник (12% от суточной потребности в потреблении пищевых веществ)		3*	Вотерфорд с сыром 50/50/5	50	5,8	8,3	14,83	137	99	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,69									
		ТТК265	Чай с медом	180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37									
Итого полдник		338**	Яблоки свежие	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,00	0,04	0,03	12,80	20,00	11,25	13,75	2,75									
		остаток (порция) — не менее 200г)													338	7,67	10,02	34,28	200,65	68,00	0,12	0,24	15,81	108,20	34,56

Примечания	№ рецептур*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углевод		A, мкг/сут	B1, мкг/сут	B2, мкг/сут	C, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
всего (порция) — кг: молоко 300г/л																			
42**	Сметан. из молока с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23	429,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636					
ТТК 2621	Запеканка из творога	150	8,1024	12,93	13,2975	210	51,15	0,06	0,3	0,2975	224,0025	31,0025	291	0,8625					
ТТ	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,05	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	0,75					
ТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,02	0,00	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75					
ТТ	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	84,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,00	5,60	20,00	0,44					
264**	Кафельный напиток с молоком	200	3,16	2,08	12,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14					
211**	Пектектина	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 ЗАВТРАК																			
всего (порция) — кг: молоко 300г/л																			
7,82																			
19,41																			
73,17																			
488,60																			
531,07																			
0,21																			
0,65																			
14,11																			
419,19																			
97,34																			
599,65																			
3,43																			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
всего (порция) — кг: молоко 300г/л																			
2078																			
25,84																			
26,40																			
129,05																			
863,50																			
124,67																			
3,35																			
14,19																			
24,76																			
383,84																			
115,45																			
228,79																			
7,46																			
ИТОГО ОБЕД																			
всего (порция) — кг: молоко 300г/л																			
2078																			
25,84																			
26,40																			
129,05																			
863,50																			
124,67																			
3,35																			
14,19																			
24,76																			
383,84																			
115,45																			
228,79																			
7,46																			
ИТОГО ПРОДАВНИК																			
всего (порция) — кг: молоко 300г/л																			
310																			
8,72																			
9,96																			
69,16																			
400,60																			
15,00																			
6,09																			
6,03																			
60,90																			
220,00																			
42,50																			
165,50																			
0,46																			
ПРОДАВНИК (15% от суточной потребности потребления углеводов)																			
ТТ	Печенье «Океан» узкое	60	3,62	6	44,4	246	15,00	0,05	0,00	0,90	185,00	22,50	142,50	0,16					
ТТ	Полугр. 2,5 % жирности	150	4,30	3,76	16,66	117,00	15,00	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	21,00	0,30					
238*	Амлексини сыванке	100	0,90	0,20	8,10	43,00													

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/г																										
				белки	жиры	углеводы		A, мкг/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	Ca, мг/сут	Калий	Магний	Фосфор	Железо																						
МЕНЮ ДНЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																																					
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																																					
19**		Салат из свежих помидоров и огурцов																																			
ТТХ №27		Салат, тушеный в масле с оливковым маслом																																			
305*		Рис отваренный																																			
ТТТ		Хлеб ржаной-пшеничный																																			
ТТТ		Хлеб пшеничный																																			
201**		Чай с сахаром																																			
		ИТОГО ЗАВТРАК																																			
		всего (всего) - не менее 300г/д																																			
		14,21												14,49		79,16		489,95		82,79		0,14		0,13		9,24		63,48		71,70		273,56		2,97			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																																					
36**		Салат из овощей с соусом																																			
72**		Рисовая каша с овощами																																			
ТТХ №26		Котлеты из рубленого фарша																																			
216**		Каша гречневая с маслом																																			
ТТТ		Хлеб ржаной-пшеничный																																			
ТТТ		Хлеб пшеничный																																			
242**		Каша из овсяной сыворотки																																			
ТТТ		Молоко 0,2-3,2% (в зависимости от марки)																																			
		ИТОГО ОБЕД																																			
		всего (всего) - не менее 300г/д																																			
		9,71												26,09		26,64		111,45		801,80		256,10		3,26		14,29		62,26		507,93		158,44		342,14		6,78	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																																					
ТТХ №20		Сырники со сметаной 130/20																																			
ТТТ		Сметана (в зависимости от жирности)																																			
		всего (всего) - не менее 300г/д																																			
		3,50												15,63		15,19		46,23		268,00		67,20		0,37		0,17		2,03		207,90		77,91		266,70		2,49	

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/г*				
				белки	жир	углеводы		А, рг/экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Зантрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого завтрак	
ТП	Бюджет 2,5 % стоимости	150	4,20
144**	Омлет картофельный	75	7,97
115**	Хачапури грузинское с сыром 140/110	150	5,17
ТП	Хлеб пшеничный	35	2,99
ТП	Промывки	34	2,05
262**	Чай с лимоном	180	0,12
Итого завтрак		624	21,79
		всего (порция) — не менее 500кбл.	
		33,66	92,20
		664,49	212,74
		0,16	0,49
		5,63	438,23
		61,89	436,78
		2,76	

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого обед	
54***	Омлет свиное	60	0,42
ТТР №23	Суп-пюре с грибами 200/25	225	2,05
179**	Плов из говядины 200/30	200	23,13
ТП	Хлеб ржанопшеничный	18	1,90
ТП	Хлеб пшеничный	45	3,33
220**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68
231**	Настояние	100	0,90
Итого обед		858	32,42
		всего (порция) — не менее 200г	
		32,79	111,01
		835,78	363,60
		0,27	0,35
		2,94	215,58
		10,2	120,25
		8,4	109,47
		18	436,69
		30,8	2,12

Волдырь (15% от суточной калорийности поправочная величина)		Итого волдырь для возрастной категории 7-11 лет	
42	Салат из моркови с яблоком	80	0,636
54-16	Омлет картофельный	100	8,47
ТП	Хлеб пшеничный	30	2,20
54-бюл	Ковшог из пшени	200	0,30
Итого волдырь		290	11,61
		17,47	35,64
		286,83	566,09
		0,48	0,34
		5,32	196,72
		42,86	291,54
		2,56	

Проект шипса	№ рецептуры ^А	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, тиамин/сут	В2, рибофлавин/сут	С, аскорбиновая кислота/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,13	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Йогурт створоженный	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,17	0,01	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	ТВБЖСЗ	Завтрак на сухом молоке 1,9070	150	8,15	5,26	17,33	177,00	0,00	0,16	0,05	0,05	9,00	6,30	29,25	0,50
	П1	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	106,00	0,00	0,02	0,16	1,41	137,00	19,21	112,10	0,43
	266**	Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	109,00	21,96	0,05	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
231**	Рисовый омлет	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02						
ИТОГО ЗАВТРАК			500	19,11	20,03	65,18	556,00	100,96	0,26	0,42	21,67	414,60	78,20	381,98	4,86

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	72**	Салат из свежих овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	44,00	30,50	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
	78**	Суп картофельный с фрикадельками	200	4,40	4,22	13,22	118,00	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
	187**	Тертый мясной (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	13,00	63,14	1,20
	302**	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	22,94	158,00		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98
	П1	Хлеб пшеничный	28	1,90	0,14	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,30	1,05
	П1	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,14	106,00	0,00	0,02	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,90
	П1	Сок 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
П1	Свежее (в индивидуальной упаковке) промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,24	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
ИТОГО ОБЕД			973	28,22	26,48	122,33	803,00	292,20	0,48	0,58	20,78	369,87	140,13	535,81	7,56

ВОДНИК (13% от суточной потребности пищевых веществ)	54-40	Заправочная отбивная с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77
	242**	Каша по-ирландски с морковью	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
	319*	Адамовы сливки	100	0,30	0,20	8,10	43,00		0,03	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ИТОГО ПОДЛИНИК			450	8,34	7,08	61,18	364,70	33,70	0,10	0,09	34,04	156,00	25,58	119,94	3,11

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

45*	Сметан. бел. безжироданной закваски с кориандром	60	0,78	1,99	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28
ТТК/Мг/д	Колбаса из курдючного жира	90	6,30	4,74	12,12	110,00	18,40	0,06	0,07	0,56	36,40	57,60	129,60	1,28
309*	Яич. припущенные	130	3,64	4,30	36,67	199,95	19,95	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
111	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	14,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
111	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,26	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,09	5,80	26,00	0,44
242**	Квас из зерновой смеси с кориандром	180	0,12	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13
231**	Грибы свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,05	5,00	19,60	12,00	16,00	2,30
ИТОГО ЗАВТРАК		640	15,57	11,96	112,61	623,79	160,65	0,16	0,40	37,41	92,61	117,69	287,27	5,65

калор. (кДж) ... мг. жиров (300%)

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

59**	Нераз. по. коровья	60	1,64	4,31	8,72	80,00	0,00	0,02	0,02	2,80	54,56	10,86	33,48	0,44
66**	Шпа. из легкой закваски с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,08	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
ТТК/Мг/д	Асн. (говядина) 50/150	200	17,80	11,70	21,27	241,00	100,00	0,02	0,02	5,00	30,20	11,00	60,00	0,20
111	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,30	1,05
111	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	9,00	6,30	29,25	0,90	
287**	Вяленая с парочком	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	30,80	21,60	90,20	0,90
111	Све. яблочный	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		808	36,31	27,19	118,64	789,00	246,20	0,22	0,26	24,66	216,57	86,63	308,33	5,15

калор. (кДж) ... мг. жиров (300%)

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

54-25*	Квас из легкой молочной закваски	200	7,07	7,2	28,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56
10**	Молоко стерилизованное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01	0,01	0,00	2,4	3	0,02	
111	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	30,66	119,25	0,00	0,01	0,00	0,00	10,20	7,14	31,15	0,56
54-60*	Копчен. по. свиная	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
ИТОГО ПОЛДНИК		461	11,22	15,01	79,36	476,35	79,28	0,08	0,22	5,31	224,27	51,57	224,82	1,31

калор. (кДж) ... мг. жиров (300%)

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

		белок	жир	углеводы	А,мг/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо													
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)																									
54**	Творожная смесь	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,028	10,5	8,4	12	15,6												
184**	Котлеты говяжьи 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,36												
209**	Картофель в молоке	150	5,52	4,52	26,45	168,00	8,34	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	4,90												
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,32	18,46	82,00	0,00	0,02	0,09	7,09	4,90	22,75	1,11												
ТТЖ%20	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,00	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	0,39												
231**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,08	0,02	10,60	16,00	9,00	2,70	0,69												
ИТОГО ЗАВТРАК		21,89		26,81		612,21		214,74		0,30		0,22		97,10		68,52		68,56		218,60		7,97			
		всего (всего — не менее 2000г)																							
Обед (35% от суточной потребности 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	0,71	0,77											
72**	Рисовые лепешки/досовой	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,12	19,34	45,38	0,74											
ТТЖ%29	Молоко пастеризованное(гомогениз.) с сахаром 45/45	90	1,435	17,78	10,20	198,00	90,00	0,03	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19											
207**	Макароны твердые с соусом	190	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	4,90												
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,96	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	37,17	1,11											
ГП	Хлеб пшеничный	90	3,70	0,45	26,58	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	1,05											
364**	Копченый шашлык с картофелем	200	3,16	2,68	15,94	90,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14											
231**	Настоянный	100	0,90	0,10	9,90	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60											
ИТОГО ОБЕД		33,96		32,17		111,79		389,00		215,50		0,12		0,50		22,97		304,62		125,14		431,46		7,15	
		всего (всего — не менее 2000г)																							
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)																									
ТТЖ%20	Сырники со сметаной 180/70	200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,93	3,05											
ГП	Пирог 2,5% жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,90	142,50	0,16											
231**	Шоколад свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20												
ИТОГО ПОЛДНИК		18,24		17,75		59,30		457,00		31,67		0,39		0,33		11,74		292,51		98,65		402,41		5,41	
		всего (всего — не менее 2000г)																							

	Б	Ж	У	КК4	А	В1	В2	С	Кальций	Марганец	Фосфор	Железо
заправка	19,50	19,70	83,45	579,43	179,37	6,52	1,78	22,27	258,45	98,41	361,27	5,16
обед	27,13	27,19	112,33	795,54	204,20	1,23	4,58	57,35	276,98	121,27	396,52	7,29
полдник	11,85	12,01	51,91	368,82	109,49	0,19	0,31	15,56	205,43	56,37	208,91	3,87

СЕЗОН: ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

Добробільність в продуктах еквівалент: зирок, вивільнені в інтегровані еквіваленти (сировини) по СанДиф 2.3.2.4.1590.20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, рети. акт./сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Марганец	Фосфор	Железо
Добробільність в продуктах еквівалент: зирок, вивільнені в інтегровані еквіваленти (сировини) по СанДиф 2.3.2.4.1590.20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Вміст зироків: 25% от отриманої потреби потреби вивільнені еквіваленти — сумарно вивільнені за 10 днів	19,50	19,70	83,45	579,43	179,37	0,12	1,78	22	219,09	99	361	5,9

СЕЗОН: ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

Добробільність в продуктах еквівалент: зирок, вивільнені в інтегровані еквіваленти (сировини) по СанДиф 2.3.2.4.1590.20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, рети. акт./сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Марганец	Фосфор	Железо
Добробільність в продуктах еквівалент: зирок, вивільнені в інтегровані еквіваленти (сировини) по СанДиф 2.3.2.4.1590.20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Вміст зироків: 25% от отриманої потреби потреби вивільнені еквіваленти — сумарно вивільнені за 10 днів	27,13	27,19	112,33	795,54	204,20	1,23	4,58	57	277,09	121	396	7,4

СЕЗОН ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны				Минеральные вещества, мг/г*				
	белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Полнорационная диета (средняя) по СанПиН 2.3.2.4.1500-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	280	12	
Полнорационная диета: завтрак, основной и дополнительный завтрак — 17% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.1500-20	11,33	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8	
Доля завтрака(2% от суточной потребности витаминов и минеральных веществ) — сравнение значения за 10 дней	11,83	12,01	51,91	369,82	109	0,19	0,21	16	205,00	56	231	3	

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный					Минеральные вещества, мг/100 г*				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/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 домашний		15	3,48	4,43	0,13	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
10**	Молоко стерилизованное		10	0,28	7,25	0,13	66	40	0,01	0,18	0,11	2,4	5	3	0,02		
143**	Яблоко очищенное		40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,05	0,18	0,95	22	5	71	1		
117**	Копченая колбаса вареная свиная		150	3,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14	0,02	105,08	51,20	169,25	1,23		
171	Хлеб пшенично-пшеничный		20	1,36	0,24	6,72	34	0,03	0,02	0,02	9,01	9,41	30,14	0,75			
171	Хлеб пшеничный		40	2,96	0,46	11,10	94	0,02	0,02	0,02	0,00	8,00	5,60	36,00	0,44		
202**	Чай с лимоном		180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,00	0,36		
231**	Растительное		100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,00	0,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
ИТОГО ЗАВТРАК				<i>всего (порция — не менее 200г):</i>	19,49	25,17	81,11	625,44	219,95	0,26	0,45	28,87	313,29	96,86	406,79	6,29	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
54**	Овощи свежие		60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,00	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30		
108*	Суп картофельный с капустой (90/90)		200	2,85	3,67	15,03	115	12,00	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94		
171	Пюре из картофеля 50/50		100	5,15	6,68	3,17	150	13,00	0,12	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,20		
210**	Пюре картофельное		150	3,06	4,89	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01		
171	Хлеб пшенично-пшеничный		28	1,90	0,34	9,41	48	0,00	0,01	0,03	0,00	12,61	14,17	42,20	1,09		
171	Хлеб пшеничный		50	3,70	0,45	24,55	117,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	7,00	32,80	0,55		
236**	Компот из свежих яблок (обед)		200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,00	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94		
ИТОГО ОБЕД				<i>всего (порция — не менее 200г):</i>	17,34	16,16	101,62	607,32	41,80	0,33	0,37	28,19	124,60	102,64	399,38	7,69	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
171	Салат с помидорами 130/20		150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02		
182**	Каша с молоком		200	4,08	5,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,99	152,22	21,34	124,56	0,48		
ИТОГО ПОЛДНИК				<i>всего (порция — не менее 200г):</i>	12,53	8,71	48,15	345,42	42,88	0,26	0,39	2,55	167,22	65,39	289,30	2,50	

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин			Минеральные вещества, мг/сут														
				белок	жир	углевод		А, рт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо										
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																									
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		54**	Пшеничные оладьи	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54									
		ТТК262	Плов из курицы(70/30)	200	10,40	8,97	26,08	205,10	0,00	0,11	0,13	6,03	16,34	54,04	175,33	4,37									
Итого завтрак		ТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,96	0,24	6,72	34,00	0,00	0,05	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75									
		ТТ	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,09	5,60	20,00	0,44									
Итого завтрак		ТТ	Сметана (в выпечку) 20% жирности	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,24	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20									
		остаток (порция) — не менее 200г)													820	26,78	14,69	75,78	499,30	119,80	0,26	0,53	17,43	281,76	109,05
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		49**	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	122,25	0,05	0,23	10,25	14,98	9,05	16,08	0,28									
		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									
Итого обед		ТТК263	Закуска из дольки(ов) (салат) 70/30	200	8,00	13,00	18,20	388,00	0,00	0,23	0,25	20,04	30,20	37,69	286,49	4,24									
		ТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	41,20	1,05									
Итого обед		ТТ	Хлеб пшеничный	90	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55										
		ТТ	Сок яблочный	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		318**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	24,00	20,00	23,00	0,20									
		остаток(порция) не менее 700г)													838	20,68	20,16	99,28	792,24	219,45	0,52	0,63	107,43	140,93	142,27
Полдник (12% от суточной потребности в потреблении пищевых веществ)		3*	Воздушная сирок 50/50/5	50	5,8	8,3	14,83	137	99	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,69									
		ТТК265	Чай с медом	180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37									
Итого полдник		338**	Яблоки свежие	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,00	0,04	0,03	12,80	20,00	11,25	13,75	2,75									
		остаток (порция) — не менее 200г)													338	7,67	10,02	34,28	200,65	68,00	0,12	0,24	15,81	108,20	34,56

Примечания	№ рецептур*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углевод		A, мкг/сут	B1, мкг/сут	B2, мкг/сут	C, мкг/сут	Ca, мг/сут	K, мг/сут	Mg, мг/сут	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
	42**	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23	429,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636				
	ТТК №21	Запеканка из творога	150	8,1024	12,93	13,2975	210	51,15	0,06	0,3	0,2975	224,0025	31,0025	291	0,8625				
	ТТ	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,05	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	0,75				
	ТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,02	0,00	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75				
	ТТ	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	54,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,00	5,60	20,00	0,44				
	264**	Кафефиол напиток с молоком	200	3,16	2,08	12,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14				
	211**	Пектевиташ	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 ЗАВТРАК			17,82	19,41	72,17	488,60	831,07	0,21	0,65	14,11	419,19	97,34	599,65	3,43				
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
	ТТ	Пюре картофельное	80	0,72	2,81	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42				
	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	13,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	40,68	0,98				
	491*	Захочинка 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30												
	303*	Каша пшеничная молочная	150	4,00	5,00	21,84	158,00		0,11	0,02		10,97	29,99	83,47	0,98				
	ТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,00	0,00	12,61	13,17	42,30	1,05				
	ТТ	Хлеб пшеничный	50	1,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	7,00	31,50	0,55				
	241**	Композе на основе соевого белка	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	21,44	0,68				
	231**	Яблочное пюре	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20				
	ТТ	Молоко 0,2-3,2% (в упаковке/литер/упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00				
	ИТОГО ОБЕД			25,84	26,40	129,05	861,50	124,67	3,35	14,19	24,76	383,84	115,43	278,79	7,46				
Ужин (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
	ТТ	Пюревые «Овощи тушеные»	80	3,62	6	44,4	246												
	ТТ	Пюре гр. 2,5 % жирности	150	4,30	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16				
	238*	Амлексинное пюре	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	21,00	0,30				
	ИТОГО УЖИН			8,72	9,96	69,16	406,60	15,00	0,09	0,03	60,90	229,00	42,50	165,50	0,46				

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/г																										
				белки	жиры	углеводы		A, мкг/г	B1, мг/г	B2, мг/г	Ca, мг/г	Калий	Магний	Фосфор	Железо																						
МЕНЮ ДНЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																																					
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																																					
19**		Салат из свежих помидоров и огурцов																																			
ТТХ №27		Сельдь, тушеная в масле с овощами/55																																			
305*		Рис отваренный																																			
ТТТ		Хлеб ржаной-пшеничный																																			
ТТТ		Хлеб пшеничный																																			
301**		Чай с сахаром																																			
		Итого завтрак																																			
		вес/объем/кол-во порций: 500/мл/																																			
		14,21												14,49		79,16		489,95		82,79		0,14		0,13		9,24		63,48		71,70		273,56		2,97			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																																					
36**		Салат из овощей с соусом																																			
72**		Рисовая каша с овощами																																			
ТТХ №26		Котлеты из рубленого фарша																																			
216**		Каша гречневая с овощами																																			
ТТТ		Хлеб ржаной-пшеничный																																			
ТТТ		Хлеб пшеничный																																			
242**		Каша из овсяной сыворотки																																			
ТТТ		Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)																																			
		Итого обед																																			
		вес/объем/кол-во порций: 700/г/																																			
		9,71												26,09		26,64		111,45		801,80		256,10		3,26		14,29		62,26		507,93		158,44		342,14		6,78	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																																					
ТТХ №30		Сырники со сметаной 130/20																																			
ТТТ		Сметана (в индивидуальной упаковке промышленного производства)																																			
		Итого полдник																																			
		вес/объем/кол-во порций: 300/г/																																			
		3,50												15,63		15,19		46,23		268,00		67,20		0,37		0,17		2,03		207,90		77,91		266,70		2,49	

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Зантрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого завтрак	
ТП	Бюджет 2,5 % стоимости	150	4,20
144**	Омлет картофельный	75	7,97
115**	Халва картофельная с яблоком 140/110	150	5,17
ТП	Халва пшеничная	35	2,99
ТП	Промени	34	2,05
262**	Чай с лимоном	180	0,12
Итого завтрак		624	21,79
		всего (порция) — не менее 500кбл.	
		33,66	92,30
		664,49	212,74
		0,16	0,49
		5,63	438,23
		61,89	436,78
			2,76

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		Итого обед	
54***	Омлет свиное	60	0,42
ТТР №23	Суп-пюре с картофелем 200/25	225	2,05
179**	Плов из говядины 200/30	200	23,13
ТП	Халва грано-пшеничная	18	1,90
ТП	Халва пшеничная	45	3,33
220**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68
231**	Наслаждение	100	0,90
Итого обед		858	32,42
		всего (порция) — не менее 200г	
		32,79	111,01
		835,78	363,60
		0,27	0,35
		2,94	215,58
		10,2	120,25
		8,4	109,47
		18	436,69
			2,12

ВОЗДУШЕК (15% от суточной калорийности поправочная величина)		Итого воздушник	
42	Салат из моркови с яблоком	80	0,636
54-16	Омлет картофельный	100	8,47
ТП	Халва пшеничная	30	2,20
54-бюджет	Ковольт из пшеницы	200	0,30
Итого воздушник		290	11,61
		всего (порция) — не менее 300г	
		12,47	35,64
		286,83	566,09
		0,48	0,34
		5,32	396,72
		42,66	291,54
			2,56

Проект шипса	№ рецептуры ^А	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, тиамин/сут	В2, рибофлавин/сут	С, аскорбиновая кислота/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,13	54	39,00	0,005	0,015	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Йогурт створоженный	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,17	0,01	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	ТВБМ24	Биточки на сухом молоке 19070	150	8,15	5,26	17,33	177,00	0,00	0,16	0,05	0,05	9,00	6,30	29,25	0,50
	П1	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	106,00	0,00	0,02	0,16	1,41	137,00	19,21	112,10	0,43
	266**	Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	109,00	21,96	0,05	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
231**	Рисовый омлет	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02						
ИТОГО ЗАВТРАК			500	19,11	20,03	65,18	556,00	100,96	0,26	0,42	21,67	414,60	78,20	381,98	4,86

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из свежих овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	44,00	30,50	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
	78**	Суп картофельный с фрикадельками	200	4,40	4,22	13,22	118,00	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
	187**	Тертый мясной (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	13,00	63,14	1,20
	302**	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	22,94	158,00		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98
	П1	Хлеб пшеничный	28	1,90	0,14	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,30	1,05
	П1	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,14	106,00	0,00	0,02	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	П1	Сок 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
П1	Свежее (в индивидуальной упаковке) промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,24	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
ИТОГО ОБЕД			973	28,22	26,48	122,33	803,00	292,20	0,48	0,58	20,78	369,87	140,13	535,81	7,56

ВОДНИК (13% от суточной потребности пищевых веществ)	54-40	Закусочная отбивная с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77
	242**	Каша по-ирландски с морковью	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
	319*	Адамовы сливки	100	0,30	0,20	8,10	43,00		0,03	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ИТОГО ПОДЛИНИК			450	8,34	7,08	61,18	364,70	33,70	0,10	0,09	34,04	156,00	25,58	119,94	3,11

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин						Минеральные вещества, мг/г*						
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо					
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																				
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																				
				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				
	54**	Другая свежая		90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20				
	189**	Фруктовый салат в салатнике в стиге 43/45		150	5,52	4,59	36,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11				
	207**	Молочное опарыше с маслом		20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,09	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75				
	111	Хлеб ржаной-пшеничный		30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,09	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,90	0,33				
	111	Хлеб пшеничный		30	2,18	3,10	20,40	138,00												
	111	Кефир		180	0,90	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	3,60	12,60	7,20	12,60	0,00					
	111	Сыр белый		200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	290,60	7,00	18,00	1,00				
	111	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)		200																
Итого завтрак				760	26,17	24,00	109,23	664,00	35,65	3,15	14,11	16,12	302,83	70,39	219,67	4,69				
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																				
	18**	Салат из свежих овощей		60	0,66	3,67	2,74	46,30	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,30				
	62**	Котлет с капустой и картофелем		200	1,44	3,94	8,74	82	10,4	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98				
	ТТК№27	Салат "Турецкая в тарелке с овощами"№242		90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,06	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57				
	210**	Пюре картофельное		130	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01				
	111	Хлеб ржаной-пшеничный		28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,09	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05				
	111	Хлеб пшеничный		45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,09	0,02	0,00	9,00	6,20	29,25	0,50				
	54-бел	Компот из яблок		200	0,30	0,10	10,20	42,80	4,08	0,01	0,01	2,90	13,00	9,10	10,00	0,19				
	111	Вареный картофель		30	3,60	0,60	26,10	111,00												
	231**	Гречка свежая		100	0,40	0,10	10,20	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,10				
Итого обед				903	29,20	19,97	118,25	702,90	78,28	0,13	0,11	49,57	165,90	126,49	280,78	7,49				
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																				
	ТТК№30	Салат с помидорами 130/20		130	8,45	5,17	30,57	226,80	18,48	0,2	0,2	0,36	15	44,05	164,74	2,02				
	286**	Кефир		200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,14	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18				
	238**	Витаминное желе		140	0,36	0,36	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	15,40	12,60	3,08				
Итого полдник				490	14,61	10,73	52,29	392,62	58,46	0,37	0,37	15,96	277,40	87,45	327,34	5,28				

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

45*	Сметан. до безжированной закваски с сахаром	60	0,78	1,99	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28
ТТК/Мг/дл	Колбаса из курдючного жира	90	6,30	4,74	12,12	110,00	18,40	0,06	0,07	0,56	36,40	57,60	129,60	1,28
309*	Яич. припущенные	130	3,64	4,30	36,67	199,95	19,95	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
111	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	14,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
111	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,26	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,09	5,80	26,00	0,44
242**	Квас из зерновой солоды	180	0,12	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13
231**	Гриби свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,60	12,00	16,00	2,30
ИТОГО ЗАВТРАК			15,57	11,96	112,81	623,79	160,65	0,16	0,40	37,41	92,41	117,69	287,27	5,65

калор. (ккал) ... мг. жиров. (мг)

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

59**	Нераз. кв. картофеля	60	1,64	4,31	8,72	80,00	0,00	0,02	0,02	2,80	54,56	10,96	33,48	0,44
66**	Шпа. на сливоч. масле с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,08	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
ТТК/Мг/дл	Аст. (пюре) 50/150	200	17,80	11,70	21,27	241,00	100,00	0,02	0,02	5,00	30,20	11,00	60,00	0,20
111	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	12,61	13,17	11,17	42,30	1,05
111	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	9,00	6,30	29,25	6,90	0,90
287**	Вяленая с луком	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,94	30,80	21,60	90,20	0,90
111	Све. яблочный	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			36,31	27,19	118,64	789,00	246,20	0,22	0,26	24,46	216,57	86,63	308,33	5,15

калор. (ккал) ... мг. жиров. (мг)

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

54-25*	Квас из жидк. молочной закваски	200	7,07	7,2	28,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56
10**	Молоко сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01	0,01	2,4	2,4	3	0,02	
111	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	30,66	119,25	0,00	0,01	0,00	0,00	10,20	7,14	31,15	0,56
54-60*	Копчен. на масле	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
ИТОГО ПОЛДНИК			11,22	15,01	79,36	474,35	79,28	0,08	0,22	5,31	224,27	51,57	224,82	1,31

калор. (ккал) ... мг. жиров. (мг)

Белок	жир	углеводы	Антиоксидант	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
-------	-----	----------	--------------	------------	------------	-----------	---------	--------	--------	--------

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

		белок	жир	углеводы	А,мг/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)												
54**	Творожная смесь	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,028	10,5	8,4	12
184**	Копченые сосиски 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84
209**	Картофель в молоке	150	5,52	4,52	26,45	168,00	8,34	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12
ТП	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,32	18,46	82,00	0,00	0,02	0,09	4,90	7,09	4,90
ТТЖ%20	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,00	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70
231**	Яйцо в масле	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,08	0,02	10,60	16,00	9,00	11,00
Итого завтрак		615	21,89	26,81	82,59	652,20	214,74	0,30	0,22	97,10	68,52	88,56
												218,60
												7,97
Обед (35% от суточной потребности 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
72**	Рисовые лепешки/длинной	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34
ТТЖ%29	Молоко тушеное(говядина) с сыром 48/45	90	14,35	17,78	10,20	198,00	90,00	0,03	0,12	1,71	11,03	20,72
207**	Макароны твердые с маслом	190	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,96	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17
364**	Копченый шашлык с молоком	90	3,70	0,45	26,58	117,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	7,00
231**	Настоянный	200	3,16	2,68	15,94	90,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00
		100	0,90	0,10	9,90	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00
Итого обед		878	33,96	32,37	111,79	809,00	215,50	0,12	0,50	22,97	304,62	225,34
												431,46
												7,15
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)												
ТТЖ%20	Сырники со сметаной 180/70	200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55
ТП	Пирог 2,5% жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,90
231**	Шоколад специи	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00
Итого полдник		450	18,24	17,75	59,30	451,00	51,67	0,39	0,33	11,74	292,53	98,65
												402,47
												5,41

	Б	Ж	У	КК4	А	В1	В2	С	Кальций	Марганец	Фосфор	Железо
заправка	19,50	19,70	83,45	579,43	179,37	6,52	1,78	22,27	258,45	98,41	361,27	5,16
обед	27,13	27,19	112,33	795,54	204,20	1,23	4,58	57,35	276,98	121,27	396,57	7,39
полдник	11,85	12,01	51,91	368,82	109,49	0,19	0,31	15,56	205,43	56,37	208,91	3,87

СЕЗОН: ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

Добротность и питательная ценность: энергия, питательные и минеральные вещества (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.1500.20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, рети. акт./сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Марганец	Фосфор	Железо
Добротность и питательная ценность: энергия, питательные и минеральные вещества (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.1500.20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Добротность и питательная ценность: энергия, питательные и минеральные вещества (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.1500.20	19,25	18,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	13	275	275	62,5	3
Разрыв: минимум 25% от суточной потребности потребления питательных веществ — среднее значение за 10 дней	19,50	18,70	82,45	379,43	179,00	0,32	1,78	22	219,00	99	361	5,0

СЕЗОН: ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

Добротность и питательная ценность: энергия, питательные и минеральные вещества (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.1500.20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, рети. акт./сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Марганец	Фосфор	Железо
Добротность и питательная ценность: энергия, питательные и минеральные вещества (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.1500.20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Добротность и питательная ценность: энергия, питательные и минеральные вещества (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.1500.20	26,65	27,60	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
Разрыв: минимум 25% от суточной потребности потребления питательных веществ — среднее значение за 10 дней	27,13	27,10	112,33	795,54	304	1,22	4,58	57	377,00	121	393	7,4

СЕЗОН ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/г*				
	белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Полнорационная диета в соответствии с требованиями СанПиН 2.3.2.4.1500-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	280	12	
Полнорационная диета в соответствии с требованиями СанПиН 2.3.2.4.1500-20	11,33	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8	
Дифференциальная диета (2% от суточной потребности по белку, 5% от суточной потребности по жиру, 10% от суточной потребности по углеводам) — сравнение индексов за 10 дней	11,83	12,07	31,91	369,82	109	0,19	0,11	16	205,00	56	331	3	