

| Прием пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | | |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|-------------|-------------|---------------|------------------------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | | | белок | жир | углеводы | | А, ретинол/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54-1з | Сыр порциями | 15 | 3,50 | 4,40 | | 53,80 | 39,00 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 132,00 | 5,30 | 75,00 | 0,15 | |
| | 54-6о | Яйцо отварное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 62,4 | 0,02 | 0,14 | | 19 | 4,2 | 67 | 0,87 | |
| | 54-16к | Каша дружба | 150 | 3,75 | 4,35 | 18,08 | 126,68 | 20,40 | 0,05 | 0,09 | 0,40 | 87,00 | 20,25 | 93,00 | 0,40 | |
| | 338* | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 6,72 | 34,16 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 | |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,27 | 18,03 | 70,33 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 | |
| | ГП | Печенье "Осенние узоры" | 30 | 1,82 | 4,25 | 17,00 | 138,00 | | | | | | | | | |
| | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,80 | 2,90 | 11,30 | 86,00 | 13,30 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 111,00 | 31,00 | 107,00 | 1,07 | |
| | <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | | | 585 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 21,65 | 20,81 | 81,23 | 612,56 | 135,10 | 0,17 | 0,46 | 11,03 | 380,01 | 85,36 | 400,64 | 5,77 | |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54** | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 10,50 | 8,40 | 12,00 | 15,60 | 0,54 | |
| | ТТК№1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,41 | 11,21 | 6,45 | 138 | | 0,05 | 0,05 | 12,62 | 60 | 20,7 | 39,2 | 0,68 | |
| | ТТК№3 | Филе птицы тушеное с овощами | 200 | 5,98 | 2,53 | 18,32 | 137,77 | 11,00 | 0,12 | 0,1 | 8,20 | 37,30 | 43,00 | 135,80 | 1,50 | |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 39 | 2,65 | 0,47 | 13,10 | 66,61 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 17,56 | 18,34 | 58,79 | 1,47 | |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 3,70 | 0,45 | 30,06 | 117,21 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | |
| | 54-13хн | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,54 | 0,18 | 13,68 | 58,77 | 88,20 | 0,01 | 0,05 | 72,00 | 9,90 | 2,70 | 2,70 | 0,49 | |
| | 338* | Груши свежие | 105 | 0,42 | 0,32 | 10,82 | 49,35 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 5,25 | 19,95 | 12,60 | 16,80 | 2,42 | |
| | <i>всего (норма — не менее 700г):</i> | | | 834 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 15,36 | 15,27 | 94,71 | 580,91 | 99,20 | 0,30 | 0,27 | 108,57 | 163,11 | 116,34 | 301,39 | 7,64 | |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ТТК№20 | Сырники 130/20 | 150 | 13,23 | 10,19 | 15,63 | 225 | 27,5 | 0,23 | 0,23 | 0,63 | 67,9 | 49,91 | 186,7 | 2,29 | |
| | 54-6хн | Компот из вишни | 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 | |
| | <i>всего (норма — не менее 300г):</i> | | | 350 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 13,53 | 10,29 | 25,93 | 267,80 | 31,58 | 0,24 | 0,24 | 3,13 | 80,90 | 59,01 | 196,70 | 2,48 | |

| Прим. пища | № 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: 1 // ДЕНЬ: 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 16** | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,6 | 1,4 | 39,6 | | 0,01 | 0,02 | 2,81 | 13,4 | 7,9 | 23,75 | 0,34 |
| | 235* | Шницель рыбный натуральный из филе минтая | 95 | 11,95 | 13,25 | 8,00 | 198,64 | 48,36 | 0,054 | 0,073 | 3,54 | 61,65 | 33,49 | 190,67 | 2,66 |
| | 305* | Рис припущенный | 150 | 3,64 | 4,30 | 36,67 | 199,95 | | 0,02 | 0,02 | | 2,42 | 19,01 | 60,60 | 19,01 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 6,72 | 34,16 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,27 | 18,03 | 70,32 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 |
| | 338* | Апельсины свежие | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,60 | 0,00 | 0,05 | 0,04 | 72,00 | 40,80 | 24,00 | 27,60 | 0,36 |
| | ГП | Сок в ассортименте | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 14,00 | 14,00 | 14,00 | 2,52 |
| | | | <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | <i>675</i> | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 21,70 | 21,90 | 100,74 | 679,07 | 48,36 | 0,18 | 0,19 | 82,35 | 147,28 | 112,01 | 366,26 | 25,97 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 56** | Икра кабачковая(из свежих кабачков) | 60 | 1,64 | 4,30 | 8,72 | 79,80 | | 0,02 | 0,02 | 2,80 | 54,56 | 10,86 | 33,48 | 0,44 |
| | ТТК№4 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | 0,00 | 0,18 | 0,06 | 4,66 | 60,00 | 70,48 | 28,46 | 1,64 |
| | ТТК №2 | Гуляш из говядины | 100 | 8,00 | 11,06 | 2,89 | 221,00 | | 0,03 | 0,10 | 0,92 | 21,18 | 22,03 | 154,15 | 3,06 |
| | 54-2гн | Макароны отварные с овощами | 150 | 4,70 | 6,10 | 26,50 | 180,80 | 293,00 | 0,07 | 0,03 | 2,01 | 19,00 | 18,00 | 51,00 | 0,89 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 1,90 | 0,34 | 9,41 | 47,82 | | 0,04 | 0,02 | | 12,61 | 13,17 | 42,21 | 1,05 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 3,70 | 0,46 | 30,06 | 117,21 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,56 |
| | 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0,30 | 0,10 | 8,40 | 35,40 | 3,06 | 0,01 | 0,01 | 24,00 | 9,60 | 8,10 | 8,60 | 0,36 |
| | | | <i>всего(норма -не менее 700г)</i> | <i>788</i> | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 24,63 | 26,57 | 99,21 | 800,63 | 296,06 | 0,35 | 0,25 | 34,39 | 186,95 | 149,64 | 350,40 | 8,00 |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 3* | Бутерброд с сыром 30/5/15 | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 59 | 0,04 | 0,07 | 0,11 | 139,2 | 9,45 | 96 | 0,49 |
| | 338* | Яблоки свежие | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,80 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | 22,40 | 12,60 | 15,40 | 3,08 |
| | ТТК№25 | Чай с молоком | 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 |
| | | | <i>всего (норма — не менее 300г):</i> | <i>370</i> | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 7,73 | 10,08 | 35,75 | 295,70 | 68,00 | 0,12 | 0,24 | 15,31 | 191,60 | 35,91 | 194,92 | 3,94 |

| 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: 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ) | ТТК№5 | Котлеты особые (говядина, кур филе) | 90 | 6,50 | 19,47 | 6,00 | 175,00 | | 0,10 | 0,10 | 0,21 | 50,00 | 28,00 | 154,80 | 2,14 |
| | 54-8г | Капуста тушеная | 150 | 3,70 | 4,40 | 14,60 | 113,50 | 125,00 | 0,03 | 0,06 | 31,90 | 82,00 | 32,00 | 63,00 | 1,23 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,70 | 0,30 | 8,40 | 42,70 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 11,26 | 11,76 | 37,68 | 0,94 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 29 | 2,15 | 0,26 | 14,24 | 67,98 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 5,80 | 4,06 | 18,85 | 0,32 |
| | гтк №50 | Чай с шиповником | 180 | 0,72 | 0,18 | 15,03 | 60,03 | 88,20 | 0,01 | 0,05 | 72,00 | 9,90 | 2,70 | 2,70 | 0,49 |
| | 338* | Груши свежие | 107 | 0,43 | 0,32 | 11,02 | 50,29 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 5,35 | 20,33 | 12,84 | 17,12 | 2,46 |
| | 385* | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | | 0,08 | 0,3 | 2,60 | 240,00 | 7,00 | 18,00 | 0,20 |
| <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | | | 581/200 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 21,00 | 29,93 | 78,89 | 616,50 | 213,20 | 0,28 | 0,56 | 112,06 | 419,29 | 98,36 | 312,15 | 7,78 |
| Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ) | 54** | Огурцы свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | | 0,024 | 0,012 | 2,94 | 10,2 | 8,4 | 18 | 0,3 |
| | 112* | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,05 | 2,22 | 12,55 | 87,2 | | 0,07 | 0,04 | 4,86 | 23,6 | 19,04 | 46,18 | 0,8 |
| | ТТК№8 | Запеканка картофельная с печенью(говяжьей) | 200 | 5,06 | 13,42 | 32,34 | 298,75 | 1512,35 | 0,29 | 0,98 | 6,46 | 80 | 50,03 | 248,71 | 4,43 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 1,90 | 0,34 | 9,41 | 47,82 | | 0,04 | 0,02 | | 12,61 | 13,17 | 42,21 | 1,05 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 3,70 | 0,46 | 30,06 | 117,21 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,56 |
| | 54-1хн | Компот из сухофруктов | 180 | 0,45 | | 17,82 | 72,90 | 13,50 | | | 0,018 | 45,00 | 1,89 | 3,87 | 0,08 |
| | 338* | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| ГП | Йогурт 2,5 % жирности | 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 | |
| <i>всего (норма — не менее 700г):</i> | | | 968 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 18,18 | 20,65 | 129,78 | 795,08 | 1540,85 | 0,50 | 1,08 | 25,18 | 383,41 | 131,03 | 544,97 | 9,57 |
| Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ) | ГП | Печенье «Палочки считалочки» | 30 | 1,81 | 3 | 22,2 | 123 | 0 | 0,013 | 0 | 0 | 8,7 | 6 | 27 | 0,61 |
| | 10** | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 40 | | 0,01 | | 2,4 | | 3 | 0,02 |
| | 338* | Апельсины свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 34,00 | 20,00 | 23,00 | 0,30 |
| | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 3,60 | 12,60 | 100,40 | 17,30 | 0,04 | 0,17 | 0,68 | 143,00 | 34,00 | 130,00 | 1,09 |
| <i>всего (норма — не менее 300г):</i> | | | 340 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 7,39 | 14,05 | 43,03 | 332,40 | 57,30 | 0,09 | 0,21 | 60,68 | 188,10 | 60,00 | 183,00 | 2,02 |

| 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: 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54-13з | Салат из свеклы | 60 | 0,83 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 0,68 | 0,08 | 0,02 | 2,28 | 20 | 11,25 | 21,75 | 0,7 |
| | 262* | Сердце говяжье в соусе | 90 | 11,772 | 8,262 | 2,565 | 136,8 | 23,04 | 0,243 | 0,513 | 1,251 | 24,777 | 20,988 | 163,215 | 3,564 |
| | 54-11г | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,84 | 6,24 | 23,76 | 167,28 | 28,56 | 0,14 | 0,13 | 12,24 | 46,80 | 33,60 | 100,80 | 1,24 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 6,72 | 34,16 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,48 | 0,18 | 9,82 | 46,89 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 |
| | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,80 | 2,90 | 11,30 | 86,00 | 13,30 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 111,00 | 31,00 | 107,00 | 20,00 |
| | | | <i>всего(норма -не менее 500г):</i> | <i>570</i> | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 23,08 | 20,52 | 58,77 | 516,73 | 65,58 | 0,53 | 0,82 | 16,29 | 215,59 | 109,05 | 435,91 | 26,47 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54** | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 10,50 | 8,40 | 12,00 | 15,60 | 0,54 |
| | 54-1з | Сыр порциями | 16 | 3,73 | 4,69 | 0,00 | 57,39 | 41,60 | 0,01 | 0,05 | 0,12 | 140,80 | 5,65 | 80,00 | 0,16 |
| | ГТК №6 | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 11,24 | 7,45 | 142,2 | | 0,06 | 0,048 | 8,3 | 58 | 19,6 | 39,42 | 0,64 |
| | 280* | Фрикадельки из говядины в соусе | 90 | 7,28 | 9,60 | 9,09 | 154,28 | 13,98 | 0,03 | 0,06 | 0,23 | 20,96 | 12,16 | 68,22 | 4,53 |
| | 303* | Каша вязкая перловая | 150 | 3,00 | 4,16 | 21,36 | 135,00 | | 0,03 | 0,02 | | 13,40 | 12,79 | 104,84 | 0,58 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 1,90 | 0,34 | 9,41 | 47,82 | | 0,04 | 0,02 | | 12,61 | 13,17 | 42,21 | 1,05 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 45 | 3,33 | 0,41 | 27,05 | 105,49 | | | 0,01 | | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 |
| | 338* | Апельсины свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 34,00 | 20,00 | 23,00 | 0,30 |
| | ГП | Сок в ассортименте | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 14,00 | 14,00 | 14,00 | 2,52 |
| | | | <i>всего(норма -не менее 700г):</i> | <i>889</i> | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 23,07 | 30,76 | 104,94 | 783,18 | 55,58 | 0,27 | 0,28 | 83,15 | 311,17 | 115,67 | 416,54 | 10,82 |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ГТК №30 | Оладьи с повидлом 130/20 | 150 | 10,02 | 8,57 | 34,7 | 295,65 | 24,48 | 0,2 | 0,2 | 0,56 | 1,5 | 44,05 | 164,74 | 2,02 |
| | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 180 | 0,27 | 0,00 | 6,03 | 25,11 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 1,04 | 6,21 | 4,14 | 7,65 | 0,63 |
| | | | <i>всего (норма -не менее 300г)</i> | <i>330</i> | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 10,29 | 8,57 | 40,73 | 320,76 | 24,48 | 0,20 | 0,21 | 1,60 | 7,71 | 48,19 | 172,39 | 2,65 |

| Прем 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 47* | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,08 | 51,42 | | 0,01 | 0,02 | 11,89 | 31,52 | 9,91 | 20,37 | 0,40 |
| | ТТК№7 | Котлеты южные (говядина, свинина) | 90 | 8,00 | 20,90 | 8,24 | 264,13 | | 0,14 | 0,08 | 0,19 | 15,83 | 16,08 | 107,53 | 1,72 |
| | 54-2гн | Макароны отварные с овощами | 150 | 4,70 | 6,10 | 26,50 | 180,80 | 293,00 | 0,07 | 0,03 | 2,01 | 19,00 | 18,00 | 51,00 | 0,89 |
| | ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 6,72 | 34,16 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| | ПП | Хлеб пшеничный | 35 | 2,59 | 0,32 | 21,04 | 82,05 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 7,00 | 4,90 | 22,75 | 0,39 |
| | ТТК №16 | Кисель из черной смородины | 180 | 0,18 | 0,09 | 11,07 | 45,45 | 2,21 | 0,01 | 0,01 | 17,28 | 8,82 | 5,85 | 9,90 | 0,26 |
| | | | <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | 535 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 17,85 | 30,65 | 78,65 | 658,01 | 295,21 | 0,26 | 0,16 | 31,37 | 91,18 | 64,15 | 241,69 | 4,41 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 16** | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,6 | 1,4 | 39,6 | | 0,01 | 0,02 | 2,81 | 13,4 | 7,9 | 23,75 | 0,34 |
| | 81* | Борщ | 200 | 1,27 | 3,88 | 6,85 | 73 | | 0,02 | 0,03 | 8,74 | 42,02 | 18,5 | 36,88 | 0,88 |
| | ТТК№9 | Сайда запеченная с картофелем | 200 | 7,50 | 13,03 | 19,56 | 236,00 | | 0,13 | 0,13 | 5,73 | 76,00 | 44,70 | 247,00 | 1,30 |
| | ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 1,90 | 0,34 | 9,41 | 47,82 | | 0,04 | 0,02 | | 12,61 | 13,17 | 42,21 | 1,05 |
| | ПП | Хлеб пшеничный | 45 | 3,33 | 0,41 | 27,05 | 105,49 | | | 0,01 | | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 |
| | 338* | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| | 54-13хн | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,54 | 0,18 | 13,68 | 58,77 | 88,20 | 0,01 | 0,05 | 72,00 | 9,90 | 2,70 | 2,70 | 0,49 |
| | | | <i>всего (норма - не менее 700г):</i> | 813 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 15,39 | 21,84 | 87,75 | 607,68 | 88,20 | 0,24 | 0,28 | 99,28 | 178,93 | 102,27 | 392,79 | 6,76 |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54-1о | Омлет натуральный | 100 | 8,47 | 12,00 | 2,20 | 150,33 | 122,00 | 0,04 | 0,27 | 0,20 | 73,33 | 11,33 | 135,33 | 1,40 |
| | 58** | Икра морковная | 60 | 1,2 | 0,06 | 12,33 | 54,6 | 733,2 | 0,02 | 0,024 | 2,53 | 27,92 | 19,34 | 36,55 | 0,62 |
| | ПП | Хлеб пшеничный | 32 | 2,35 | 0,29 | 19,23 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 6,40 | 4,48 | 20,80 | 0,35 |
| | ПП | Морс ягодный 0,2 | 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 |
| | | | <i>всего (норма - не менее 300г):</i> | 392 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет | | | | 12,31 | 12,45 | 44,06 | 322,73 | 859,28 | 0,07 | 0,31 | 5,23 | 120,65 | 44,25 | 202,68 | 2,56 |

| Прем пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | белок | жир | углеводы | | А, ретинол/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |
| НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ) | ГП | Йогурт 2,5 % жирности | 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 |
| | 54-6о | Яйцо отварное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 62,4 | 0,02 | 0,14 | | 19 | 4,2 | 67 | 0,87 |
| | ТТК №10 | Вареники с картофелем, с маслом | 150 | 6,50 | 4,12 | 29,55 | 219,73 | 43,22 | 0,98 | 0,01 | | 59,22 | 25,84 | 103,52 | 0,52 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 6,72 | 34,16 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 21 | 1,55 | 0,19 | 10,31 | 49,23 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 4,20 | 2,94 | 13,65 | 0,23 |
| | 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | ГП | Снежок (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 |
| <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | | | 781 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 24,01 | 17,31 | 91,64 | 656,52 | 160,92 | 1,16 | 0,51 | 2,33 | 528,53 | 95,69 | 538,21 | 3,01 |
| Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ) | ГП | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,62 | 46,50 | 0,01 | 0,01 | 0,04 | 4,50 | 24,00 | 9,00 | 22,50 | 0,42 |
| | 96* | Рассольник ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,8 | | 0,07 | 0,046 | 6,7 | 23,32 | 19,34 | 45,38 | 0,74 |
| | ТТК №17 | Биточек из говядины | 90 | 16,44 | 15,72 | 14,88 | 265,56 | 19,92 | 0,06 | 0,14 | 0,10 | 36,00 | 0,00 | 165,60 | 2,33 |
| | 303* | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,58 | 5,00 | 20,53 | 145,50 | | 0,12 | 0,06 | | 8,44 | 71,67 | 108,33 | 2,42 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 1,90 | 0,34 | 9,41 | 47,82 | | 0,04 | 0,02 | | 12,61 | 13,17 | 42,21 | 1,05 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 45 | 3,33 | 0,41 | 27,05 | 105,49 | | | 0,01 | | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 |
| | 338* | Груши свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | | 0,02 | 0,02 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 180 | 0,27 | 0,09 | 7,56 | 31,86 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,64 | 7,29 | 7,74 | 0,32 | |
| <i>всего (норма - не менее 700г):</i> | | | 853 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 29,25 | 28,76 | 103,93 | 775,53 | 22,69 | 0,33 | 0,34 | 37,90 | 141,01 | 138,77 | 437,01 | 10,08 |
| Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ) | 54-4о | Макароны отварные с сыром | 150 | 7,9 | 6,8 | 28,6 | 207,7 | 33,7 | 0,05 | 0,05 | 0,04 | 126 | 11 | 100 | 0,77 |
| | 338* | Апельсины свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 34,00 | 20,00 | 23,00 | 0,30 |
| | ГП | Сок в ассортименте(в промышленной упаковке) 0,2 | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 14,00 | 14,00 | 14,00 | 2,52 |
| | <i>всего (норма- не менее 300г)</i> | | | 450 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 9,80 | 7,00 | 56,90 | 335,50 | 33,70 | 0,11 | 0,10 | 64,04 | 174,00 | 45,00 | 137,00 | 3,59 |

| Прим 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: 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54-21з | Кукуруза сахарная | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 | 0,72 | 0,01 | 0,02 | 1,15 | 22 | 6,8 | 21 | 0,19 |
| | ТТК №2 | Гуляш из говядины | 100 | 8,00 | 11,06 | 2,89 | 221,00 | | 0,03 | 0,10 | 0,92 | 21,18 | 22,03 | 154,15 | 3,06 |
| | 54-11г | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,84 | 6,24 | 23,76 | 167,28 | 28,56 | 0,14 | 0,13 | 12,24 | 46,80 | 33,60 | 100,80 | 1,24 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 6,72 | 34,16 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,27 | 18,03 | 70,32 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 |
| | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 3,60 | 12,60 | 100,40 | 17,30 | 0,04 | 0,17 | 0,68 | 143,00 | 34,00 | 130,00 | 1,09 |
| | 338* | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | | | 690 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 21,62 | 22,01 | 79,90 | 671,46 | 46,58 | 0,29 | 0,47 | 24,99 | 263,99 | 121,04 | 464,59 | 8,86 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54** | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 10,50 | 8,40 | 12,00 | 15,60 | 0,54 |
| | ТТК №1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,41 | 11,21 | 6,45 | 138 | | 0,05 | 0,05 | 12,62 | 60 | 20,7 | 39,2 | 0,68 |
| | 235* | Шницель рыбный натуральный из филе минтая | 95 | 11,95 | 13,25 | 8,00 | 198,64 | 48,36 | 0,05 | 0,07 | 3,54 | 61,65 | 33,49 | 190,67 | 2,66 |
| | 334 | Рис отварной с овощами | 150 | 3,42 | 4,96 | 31,25 | 183,75 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,90 | 13,05 | 29,25 | 83,10 | 0,66 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 1,90 | 0,34 | 9,41 | 47,82 | | 0,04 | 0,02 | | 12,61 | 13,17 | 42,21 | 1,05 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 45 | 3,33 | 0,41 | 27,05 | 105,49 | | | 0,01 | | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 |
| | 410* | Ватрушка с творогом | 50 | 6,15 | 3,65 | 19,45 | 134,67 | 22,67 | 0,05 | 0,08 | 0,03 | 33,87 | 14,40 | 60,13 | 0,60 |
| | ГП | Сок в ассортименте | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 14,00 | 14,00 | 14,00 | 2,52 |
| | ГП | Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | | 3 | 14 | 2,00 | 240,00 | 7,00 | 18,00 | 1,00 |
| <i>всего(норма -не менее 700г):</i> | | | 828/200 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 35,81 | 40,34 | 133,49 | 1026,37 | 71,03 | 3,30 | 14,30 | 33,59 | 452,58 | 150,31 | 492,16 | 10,21 |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ТТК №30 | Оладьи с повидлом 130/20 | 150 | 10,02 | 8,57 | 34,7 | 295,65 | 24,48 | 0,2 | 0,2 | 0,56 | 1,5 | 44,05 | 164,74 | 2,02 |
| | 338* | Яблоки свежие | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,80 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 |
| | 386* | Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 40,00 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,18 |
| | <i>всего (норма - не менее 300г):</i> | | | 490 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 16,38 | 14,13 | 56,42 | 461,45 | 64,48 | 0,32 | 0,57 | 15,96 | 263,90 | 87,45 | 357,34 | 5,28 |

| 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: 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 58** | Икра морковная | 60 | 1,2 | 0,06 | 12,33 | 54,6 | 733,2 | 0,02 | 0,024 | 2,53 | 27,92 | 19,34 | 36,55 | 0,62 |
| | ТТК №21 | Запеканка из творога | 150 | 9,73 | 5,3 | 21,7 | 301,2 | | 0,06 | 0,3 | 0,29 | 224 | 32 | 291 | 0,86 |
| | ГП | Сметана | 20 | 0,50 | 3,00 | 0,70 | 32,00 | 20,00 | 0,01 | 0,02 | 0,10 | 18,00 | 2,00 | 12,00 | |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 6,72 | 34,16 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,22 | 0,27 | 18,03 | 70,32 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 |
| | 338* | Груши свежие | 125 | 0,50 | 0,38 | 12,88 | 58,75 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 6,25 | 23,75 | 15,00 | 20,00 | 2,88 |
| | ТТК №50 | Чай с шиповником | 180 | 0,72 | 0,18 | 15,03 | 60,03 | 88,20 | 0,01 | 0,05 | 72,00 | 9,90 | 2,70 | 2,70 | 0,49 |
| | | | <i>всего (норма- не менее 500г)</i> | 585 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 16,23 | 9,43 | 87,39 | 611,06 | 841,40 | 0,16 | 0,44 | 81,17 | 318,58 | 84,65 | 411,89 | 5,92 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 306* | Горошек консервированный | 60 | 1,73 | 1,63 | 3,47 | 35,52 | 8,40 | 0,04 | 0,02 | 5,82 | 14,35 | 12,11 | 36,80 | 0,42 |
| | ТТК №18 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | 0,00 | 0,18 | 0,06 | 4,66 | 60,00 | 70,48 | 28,46 | 1,64 |
| | ТТК №19 | Капуста тушеная с мясом птицы | 200 | 13,80 | 8,20 | 10,40 | 182,90 | 49,50 | 0,07 | 0,09 | 34,00 | 88,00 | 74,00 | 148,00 | 1,86 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 1,90 | 0,34 | 9,41 | 47,82 | | 0,04 | 0,02 | | 12,61 | 13,17 | 42,21 | 1,05 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 45 | 3,33 | 0,41 | 27,05 | 105,49 | | | 0,01 | | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 |
| | ГП | Йогурт 2,5 % жирности | 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 |
| | 54-6хн | Компот из вишни | 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 |
| | | | <i>всего (норма — не менее 700г):</i> | 883 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 29,65 | 18,65 | 90,52 | 650,13 | 76,98 | 0,39 | 0,21 | 47,88 | 382,96 | 207,66 | 437,23 | 5,82 |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54-6о | Яйцо отварное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 62,4 | 0,02 | 0,14 | | 19 | 4,2 | 67 | 0,87 |
| | 338* | Груши свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | | 0,02 | 0,02 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 |
| | 1* | Бутерброд с маслом сливочным 30/10 | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 40,00 | 0,03 | 0,02 | | 8,40 | 4,20 | 22,50 | 0,35 |
| | ТТК №25 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 8,00 | 81,00 | 10,00 | 0,00 | 0,16 | 1,33 | 66,67 | 15,40 | 92,80 | 0,41 |
| | | | <i>всего (норма- не менее 300г)</i> | 380 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 9,08 | 13,14 | 33,49 | 320,60 | 112,40 | 0,07 | 0,34 | 6,33 | 113,07 | 35,80 | 198,30 | 3,93 |

| | | | белок | жир | углеводы | | А,рег.экв/сут | В1,мг/сут | В2,мг/сут | С,мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 18** | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,66 | 3,67 | 2,75 | 46,2 | | 0,02 | 0,02 | 10,83 | 10,64 | 10,47 | 19,1 | 0,5 |
| | ГТК№9 | Сайда запеченная с картофелем | 200 | 7,50 | 13,03 | 19,56 | 236,00 | | 0,13 | 0,13 | 5,73 | 76,00 | 44,70 | 247,00 | 1,30 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 32,40 | 34,16 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,15 | 0,75 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 35 | 2,59 | 0,32 | 21,04 | 82,05 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 7,00 | 4,90 | 22,75 | 0,39 |
| | 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 5,85 | 24,12 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 4,05 | 3,42 | 6,48 | 0,66 |
| | ГП | Снежок | 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 |
| | <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | | | 715 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 17,69 | 22,26 | 103,20 | 575,53 | 40,27 | 0,26 | 0,51 | 18,00 | 346,70 | 100,90 | 505,48 | 3,80 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ГТК№60 | Яйцо отварное с икрой кабачковой 20/40 | 60 | 2,88 | 3,89 | 3,23 | 59,3 | 31,21 | 0,02 | 0,09 | 3 | 25,5 | 8,1 | 48,5 | 0,72 |
| | ГТК№6 | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 11,24 | 7,45 | 142,2 | | 0,06 | 0,048 | 8,3 | 58 | 19,6 | 39,42 | 0,64 |
| | 262* | Сердце говяжье в соусе | 100 | 13,08 | 9,18 | 2,85 | 152 | 25,6 | 0,27 | 0,57 | 1,39 | 27,53 | 23,32 | 181,35 | 3,96 |
| | 303* | Каша пшеничная вязкая | 150 | 4,00 | 5,00 | 23,94 | 157,50 | | 0,11 | 0,02 | | 10,97 | 29,90 | 85,47 | 0,98 |
| | ГП | Пряники | 34 | 2,11 | 3,50 | 25,90 | 143,50 | | | | | | | | |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 28 | 1,90 | 0,34 | 9,41 | 47,82 | | 0,04 | 0,02 | | 12,61 | 13,17 | 42,21 | 1,05 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 45 | 3,33 | 0,41 | 27,05 | 105,49 | | | 0,01 | | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 |
| | гтк№16 | Кисель из черной смородины | 180 | 0,18 | 0,09 | 38,97 | 110,30 | 2,21 | 0,01 | 0,01 | 17,28 | 23,45 | 5,85 | 9,90 | 0,26 |
| | ГП | Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | | 3 | 14 | 2,00 | 240,00 | 7,00 | 18,00 | 1,00 |
| | <i>всего(норма - не менее 700г):</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | 997 | 34,75 | 40,05 | 148,20 | 1038,11 | 59,02 | 3,51 | 14,77 | 31,97 | 407,06 | 113,24 | 454,10 | 9,11 |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54-25к | Каша жидкая молочная рисовая | 150 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 | 26,4 | 0,05 | 0,15 | 0,61 | 149 | 28 | 134 | 0,42 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 53 | 3,92 | 0,45 | 30,06 | 117,21 | | | 0,01 | | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 |
| | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 3,60 | 12,60 | 100,40 | 17,30 | 0,04 | 0,17 | 0,68 | 143,00 | 34,00 | 130,00 | 1,09 |
| | <i>всего (норма - не менее 300г)</i> | | | 403 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 13,82 | 9,45 | 71,36 | 402,11 | 43,70 | 0,09 | 0,33 | 1,29 | 302,00 | 69,00 | 296,50 | 2,06 |

| | | | белок | жир | углеводы | | А, рети. экв./сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ТТК №26 | Котлеты из куриного филе | 90 | 6,30 | 3,84 | 12,12 | 151,68 | | 0,06 | 0,07 | 0,56 | 26,40 | 57,60 | 129,60 | 1,24 |
| | 303* | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,58 | 5,00 | 20,53 | 145,50 | | 0,12 | 0,06 | | 8,44 | 71,67 | 108,33 | 2,42 |
| | 70* | Огурцы консервированные | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,43 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,88 | 5,75 | 3,50 | 6,00 | 0,15 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 6,72 | 34,16 | | 0,03 | 0,02 | | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 35 | 2,59 | 0,32 | 21,04 | 82,05 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 7,00 | 4,90 | 22,75 | 0,39 |
| | 338* | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 180 | 0,27 | 0,00 | 6,03 | 25,11 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 1,04 | 6,21 | 4,14 | 7,65 | 0,63 |
| | <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | | | 600 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | 15,70 | 9,82 | 76,67 | 488,00 | 0,00 | 0,24 | 0,22 | 12,48 | 78,81 | 162,22 | 313,47 | 7,78 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54** | Огурцы свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | | 0,024 | 0,012 | 2,94 | 10,2 | 8,4 | 18 | 0,3 |
| | 81* | Борщ | 200 | 1,27 | 3,88 | 6,85 | 73 | | 0,02 | 0,03 | 8,74 | 42,02 | 18,5 | 36,88 | 0,88 |
| | 392* | Пельмени мясные отварные с маслом | 200 | 20,59 | 12,15 | 35,17 | 332,68 | 40,68 | 0,16 | 0,16 | 0,38 | 23,80 | 36,27 | 125,07 | 0,95 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 2,44 | 0,44 | 12,10 | 61,49 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 16,21 | 16,93 | 54,27 | 1,35 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 48 | 3,55 | 0,44 | 28,86 | 112,53 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 9,60 | 6,72 | 31,20 | 0,54 |
| | 338* | Груши свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 |
| | ГП | Сок в ассортименте | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 14,00 | 14,00 | 14,00 | 2,52 |
| ГП | Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | | 3 | 14 | 2,00 | 240,00 | 7,00 | 18,00 | 1,00 | |
| <i>всего (норма — не менее 700г):</i> | | | 1044 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | 35,67 | 23,67 | 124,02 | 838,70 | 40,68 | 3,30 | 14,28 | 23,06 | 374,83 | 119,82 | 313,42 | 9,84 |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | ТТК №23 | Пудинг творожный(запеченный) | 150 | 11,4 | 13,05 | 66,0 | 288,09 | | 0,06 | 0,3 | 0,29 | 240,25 | 32 | 291 | 0,86 |
| | ГП | Сметана | 20 | 0,50 | 3,00 | 0,70 | 32,00 | 20,00 | 0,01 | 0,02 | 0,10 | 18,00 | 2,00 | 12,00 | |
| | ГП | Морс ягодный 0,2 | 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 |
| <i>всего (норма- не менее 300г)</i> | | | 370 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | 12,20 | 16,15 | 77,00 | 362,89 | 24,08 | 0,08 | 0,33 | 2,89 | 271,25 | 43,10 | 313,00 | 1,05 |

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

| | 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 |
| <i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i> | 77 | 79 | 335 | 2350 | 700 | 1,2 | 1,4 | 60 | 1100 | 1100 | 250 | 12 |
| <i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i> | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 175 | 0,3 | 0,35 | 15 | 275 | 275 | 62,5 | 3 |
| <i>Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i> | 20,21 | 20,73 | 82,95 | 604,23 | 180,7 | 0,94 | 3,17 | 49 | 279,00 | 102 | 384 | 9,8 |

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

| | 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 |
| <i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i> | 77 | 79 | 335 | 2350 | 700 | 1,2 | 1,4 | 60 | 1100 | 1100 | 250 | 12 |
| <i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i> | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 245 | 0,42 | 0,49 | 21 | 385 | 385 | 87,5 | 4,2 |
| <i>Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i> | 27,80 | 28,42 | 115,12 | 825,92 | 239 | 1,85 | 7,44 | 53 | 369,00 | 138 | 433 | 8,9 |

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДНИК

| | 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 |
| <i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i> | 77 | 79 | 335 | 2350 | 700 | 1,2 | 1,4 | 60 | 1100 | 1100 | 250 | 12 |
| <i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i> | 11,55 | 11,85 | 50,25 | 352,5 | 105 | 0,18 | 0,21 | 9 | 165 | 165 | 37,5 | 1,8 |
| <i>Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i> | 11,18 | 11,45 | 49,23 | 343,89 | 132 | 0,14 | 0,29 | 11 | 167,00 | 49 | 222 | 3 |



М. М. Мухоморова



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Н.С. Аколова

Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: весна 2023г)
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14
МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ №39

01.02.2023
МО Туапсинский район