

[illegible]

01.10.2025
МО Туапсинский округ

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководителя:

Подпись руководителя:

УТВЕРЖАЮ
«Комбинат социального питания»
Генеральный директор
Ш. С. Наврузов

[illegible]

МО Туапсинский округ

[illegible]

ПРИЕМ ПИЩИ № рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углевод ы	А, рет 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)														
54-133	Салат из свежих отварной	60	0,53	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70
318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
305*	Рис припущенный	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
ТП1	Хлеб ржанко-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,02	0,01	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40
ТП1	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,00	11,20	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
ТП1	Сок яблочный 0,2 в промывленной 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**	Вянаны	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
		всего (норма – не менее 500кcal):		650										
ИТОГО ЗАВТРАК			24,39	12,52	106,21	580,55	35,75	0,15	0,17	16,29	67,82	110,95	274,66	4,64

Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ТП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
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
ТТКМ63	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
207**	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	32,17	1,11
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ТП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68
ТП	Молоко 0,2 - 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	всего(норма - не менее 700г)	970												
	ИТОГО ОБЕД		37,15	34,38	119,76	1 017,60	115,61	0,37	14,29	13,66	368,91	122,26	394,72	8,61

ПОДЛИНК (15% от суточной потребности в питательных веществах)														
ТТК№76	Горный бруснич с сыром и помидорами	50	8,95	9,60	20,89	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
231**	Яблони спелые	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21
	всего (норма - не менее 300г)	350												
ИТОГО ПОДЛИНК			9,42	10,20	40,70	341,00	72,90	1,60	0,40	1,14	169,99	10,26	93,52	2,14

Принем пищи		№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут										
					белок	жир	углеводы		А, рет экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо							
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																							
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		с суточной потребности потребления пищевых веществ		47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4					
				ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71					
				210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01					
				ТП	Хлеб ржанко-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21					
				262**	Хлеб пшеничный	200	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22					
				Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36						
				всего (порция — не менее 500г):																			
				ИТОГО ЗАВТРАК		18,69	22,89	78,40	610,32	74,86	0,38	0,33	54,99	155,96	102,48	390,48	3,91						
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	36,8	0,42					
				62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98					
				ТТК №75	Чакхолби 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01					
				303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98					
				ТП	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13					
				ТП	Хлеб пшеничный	42	3,22	0,38	21,00	105,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46					
				ТТК №74	Компот из абрикосов	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36					
				всего (порция — не менее 700г):																			
				ИТОГО ОБЕД		25,03	21,52	100,14	709,06	183,56	0,30	0,25	40,45	136,44	106,57	340,10	5,34						
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																							
				ТП	Варен «зюлоте море»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
				ТП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	16,00	2,30			
				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					
				всего (порция не менее 300г):																			
				ИТОГО ПОЛДНИК		2,90	9,30	48,30	248,00	0,00	0,04	0,03	9,00	33,00	20,00	30,00	3,70						

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)	ТП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
	ТТК№67	Котлеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	207**	Макароны отварные с маслом	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	
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74	
	ТП	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
вес(норма - не менее 500г):			540													
ИТОГО ЗАВТРАК				20,87	27,54	74,65	617,40	56,81	0,27	0,16	5,13	61,40	67,24	229,63	5,96	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза консервированная	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	
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94	
	ТТК№75	Плов из говядины 70/130	200	22,33	22,80	39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81	
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39	
вес(норма - не менее 700г):			730													
ИТОГО ОБЕД				32,15	27,48	110,16	810,83	282,92	0,24	0,29	33,88	99,67	99,02	382,08	5,90	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№76	Блинчики со стручковым молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
	386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
	вес(норма - не менее 300г):		350													
ИТОГО ПОЛДНИК				16,70	15,99	61,34	395,50	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77	

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: 5																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,40	35,53	36,55	18,08	1,02	
	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78	
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	ТП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	
	ТП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	264**	Кофейный напиток с молоком	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	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
	всего(норма - не менее 500г):			584				746,22	399,78	0,21	3,35	6,11	396,51	88,75	451,14	4,65
	ИТОГО ЗАВТРАК				25,97	30,51	94,58									
	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4	
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74	
	ТТКС69	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ТП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
	231**	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	
	ТП	Вафли «золотые меды»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего(норма - не менее 700г):			825				903,92	104,00	0,42	0,40	56,03	138,17	125,56	452,06	10,51
ИТОГО ОБЕД				24,39	46,31	119,89										
ИТОГО ПОЛДНИК				11,92	14,71	38,31	332,80	59,00	0,04	14,07	4,61	391,98	18,61	117,96	1,85	

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: 2 // ДЕНЬ: 6																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				143**	Яйно отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
	182	Каша вязкая молочная рисовая 150/10	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36			
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75			
	ТП	Ватон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36			
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36			
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36			
	ТП	Ватон «золотые ябло»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
				всего (норма – не менее 500г):				555										
ИТОГО ЗАВТРАК				12,20				13,99	90,47	529,10	120,00	0,11	0,22	5,33	68,39	39,27	166,10	3,19
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54-13*	Салат из свежих отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70
	108**	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94			
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71			
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,13	0,11	18,17	36,98	27,75	86,59	1,01			
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ТП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94			
				всего(норма - не менее 700г):				770										
ИТОГО ОБЕД				22,76				26,61	116,13	818,70	63,82	0,35	0,31	26,25	141,48	108,91	397,28	5,76
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТК №76	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	8,95	9,60	20,89	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	ТТК №78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48			
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	88,20	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
				всего (норма- не менее 300г):				330										
ИТОГО ПОЛДНИК				9,89				10,08	47,67	359,70	249,30	1,64	0,46	78,08	178,10	22,30	106,90	4,48

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28
	ТТК№83	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	302*	Каши рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ТП	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
	всего (норма – не менее 500г):			550											
ИТОГО ЗАВТРАК				27,72	24,34	76,09	705,39	122,25	0,30	0,50	12,06	71,26	191,05	437,30	8,64
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74
	ТТК№67	Котлеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	207**	Макарон отварные с маслом	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
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ТП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	ТТК№74	Компот из абрикосов	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36
231**	Ваннаы	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
всего(норма - не менее 700г):			860												
ИТОГО ОБЕД				25,79	32,23	130,52	914,04	163,47	0,41	0,30	45,60	103,62	137,18	335,25	7,93
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТП	Печенье «Алтыка»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	286,02	0,02	0,43	0,20	93,58	15,75	207,55	1,02
	ТП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего (норма - не менее 300г):			326	8,40	11,30	36,20	287,00	286,02	0,02	14,43	2,20	333,58	22,75	225,55
ИТОГО ПОЛДНИК															

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: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	11**	Сыр поршанки	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
	10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01
	ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	0,22	2,80	13,00	0,22
	ТП	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	231**	Йогурт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
всего (норма- не менее 500г)				525			586,90	98,17	0,06	0,36	5,69	352,18	46,30	382,66	2,15
ИТОГО ЗАВТРАК				27,88	23,91	70,54	586,90	98,17	0,06	0,36	5,69	352,18	46,30	382,66	2,15
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-213	Кукуруза консервированная	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
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	305*	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
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ТП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68
	ТП	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
всего (норма — не менее 700г):				995			862,54	133,39	0,19	0,19	4,28	357,85	92,80	314,89	5,17
ИТОГО ОБЕД				34,91	23,13	129,06	862,54	133,39	0,19	0,19	4,28	357,85	92,80	314,89	5,17
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28
	ТТК №77	Котлеты из крупного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,09	0,07	12,11	24,65	18,50	57,73	0,67
	ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
всего (норма- не менее 500г)				390			450,64	122,25	0,16	0,41	22,92	83,89	99,94	232,83	2,84
ИТОГО ПОЛДНИК				19,77	16,43	60,50	450,64	122,25	0,16	0,41	22,92	83,89	99,94	232,83	2,84

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: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,00	5,08	51,42	0,00	0,02	0,02	11,89	31,53	9,61	20,38	0,4
	ТТКС№82	Плов из курицы 70/130	200	17,00	11,26	35,73	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	П1	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
	П1	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		весов (порции - не менее 500г)													
ИТОГО ЗАВТРАК				27,40	21,28	81,22	658,32	45,00	0,07	14,15	14,44	328,60	64,31	239,81	3,82
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,40	35,53	36,55	18,08	1,02
	66**	Пти из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66
	187**	Тертый мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,00	0,20	0,11	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	П1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
		Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
		весов(порции - не менее 700г):													
ИТОГО ОБЕД				24,57	18,64	116,34	738,33	142,46	0,36	2,80	22,42	155,77	230,57	431,63	10,16
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	П1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	П1	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТТКС№63	Чай с молоком	180	3,30	1,22	7,20	72,90	9,00	0,00	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37
		весов (порции - не менее 300г)		414		607,34		352,22		0,08		0,69		1,44	
ИТОГО ПОЛДНИК				24,39	27,99	61,72	607,34	352,22	0,08	0,69	1,44	152,30	39,76	365,08	3,70

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: 2 // ДЕНЬ: 10																	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42		
	ТТК№77	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24		
	207**	Макаронные отварные с маслом	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		
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,02	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74		
	ПП	Хлеб пшеничный	23	1,76	0,21	12,88	57,50	0,00	0,00	0,02	0,00	4,60	3,22	14,95	0,25		
	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50		
	всего (порция — не менее 500г):		523				610,93	106,61	0,18	0,20	77,06	74,10	108,02	232,00	4,26		
ИТОГО ЗАВТРАК						24,58	21,68	84,20	610,93	106,61	0,18	0,20	77,06	74,10	108,02	232,00	4,26
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28		
	78**	Суп картофельный с фасолью	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		
	ТТК№48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20		
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ПП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	9,33	8,89	0,39		
	292**	Булочка слоистая	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51		
всего (порция — не менее 700г):		780				836,97	368,86	0,33	0,42	47,14	157,00	101,62	277,67	4,59			
ИТОГО ОБЕД						33,22	25,41	123,44	836,97	368,86	0,33	0,42	47,14	157,00	101,62	277,67	4,59
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№61	Ванильки со стухенным молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57		
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36		
	всего (порция- не менее 300г):		330				351,30	0,00	0,17	0,16	2,64	131,07	38,10	155,18	1,93		
ИТОГО ПОЛДНИК						11,02	11,00	67,02	351,30	0,00	0,17	0,16	2,64	131,07	38,10	155,18	1,93

СЕЗОН: Зима 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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (питатик — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Итого: питатик 25%, от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 10 дней	23,01	21,83	85,65	623,38	111,32	0,20	1,96	19,83	202,92	88,74	317,33	4,37

СЕЗОН: Зима 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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
Итого: обед 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 10 дней	28,77	28,41	118,53	845,64	180,21	0,33	3,38	32,50	181,28	127,08	367,40	7,17

СЕЗОН: Зима 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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник) — 15% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Итого: полдник 15% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 10 дней	12,23	13,84	50,25	366,17	149,49	0,41	3,14	20,06	189,08	35,92	177,46	2,85