СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководителя

Полнись руководител

Principal Nong toke 1036

УТВЕРЖДАЮ: Исполнительный директор Автономной некоммеряеской организации «Комбинат социального питания» ______ III.C.Нагучева

Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон: Зима 2024г) для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, 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 № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14 МБОУ СОШ № 15,МБОУ СОШ № 16,МБОУ СОШ № 16,МБОУ СОШ № 18,МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ ООШ № 22, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29 МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 31, МБОУ СОШ № 31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 34 МАОУ СОШ № 34, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ № 39

30,09.24

МО Туапсинский район

5.4			
5.4			

		*		T T	Пнщевая	ценность,	-	еская		Вита	амины		Ми	неральные веі	цества,мг/ сут	r
Прием пище		№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,	белок	жир	углеводы	Энергетичес ценность, к	А,рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	Смг/суг	Кальций	Магний	фофоф	Железо
неделя:	1/	/ ДЕНЬ: 1														
Завтрак (25% от сугочной потребности потребления	(B)								T 0.00 T	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
, , o , i , i , i , i , i , i , i , i ,	(S)	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	157,72	47,92	201,63	2,09
(25% пной пности ления	Веп	TTK№61	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0.00	0,72
ak (Toy peő	ži į	ГΠ	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20 36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
3abtp: cy потр	<u>e</u>	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01		-			2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
3ar		ГΠ	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
			всего (норма — не менее 550г):	637,5					0.00	0.20	14.21	2,22	418.98	63,98	222,15	4,02
	-		ИТОГО	3ABTPAK	24,09	24,35	107,13	715,45	0,00	0,29	14,21	2,22	410,70	05,70		1 3,4-
F X									1 1 20	0.00	0,03	1,92	36.67	11,33	35,00	0,32
% от ребности пищевых		54-213	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
01		TTK №47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29 42,67	0,03	0,04	0,49	15,96	20,93	143,76	3,60
"pe "n	TB	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	28,56	0,16	0,12	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
35% потре ия пи	ec	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80 51,00	0,00	0,10	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
Обед(чной п еблени	веществ	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08 26,37	117.00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
) 110 120 130	_	• ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых		241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	116,60	0,00	0,02	0,02	,	,			
cy IIO			всего(норма -не менее 800г)	915 ОГО ОБЕД	30,85	39,26	158,92	984,96	191,72	0,47	0,39	25,52	177,65	112,83	419,12	8,05
			MIC	ого овед	30,03	37,20	200,72									
.0 5															_	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребнести потребления)		TTICAG CO	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7
нии уточ ебие	í	TTK№58	Горячии оутерород с сыром и помидорами Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
ДДС от со потр	T C	266**		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ă l		231**	Яблоки свежие <i>всего (норма</i> — не менее 350г):	350	-7:-											1
			итого	полдник	10.88	13,54	41,28	359,40	97,30	1,69	0,60	12,66	317,42	37,94	223,76	4,38

		4.			24				×						
<u> </u>	***		ій, г	Пищева	я ценность,	r	кал		Вит	амины		Mu	неральные ве	щества,мг/ сут	г
Присм пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции,	белок	жир	углеводы	Энергстическая ценность, ккал	А,рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
неделя: 1	// ДЕНЬ: 2		·												
												T =0.00	60.00	20.12	1.70
E	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
автрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
(25) НОС ПСН ПСН ВВЫ	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18
ak (ros peo peo me	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,97	0,35	9,74	49,53	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09
Завтрак суто потреб потреб пище	ГП	Хлеб пшеничный	21	I,55	0,19	10,31	49,23	0,00	0,00	0,01	0,00	4,20	2,94	13,65	0,23
328	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
		всего (норма — не менее 550г):	630									 		407.50	
		итог	О ЗАВТРАК	21,02	14,79	95,64	641,67	43,42	0,26	4,34	11,42	123,01	135,89	297,68	6,92
											15.00	04.07	15,08	28,30	0,47
ен:	m 45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97		72,23	1,18
P0 15	108*	Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	358,11	5,30
от суточной потребления	108* TTK№46	Жаркое по -домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11 18,82	60,28	1,50
от суточной	Z LII	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02		32,50	0,55
	₹ rn	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	7,30	0,33
5% 100	ΓΠ 54-7xн 231**	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	12.00	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	10,00	2,30
Обед(35% отребности	=	всего(норма -не менее 800г)	970		<u> </u>							-			+
Обед (35% потребности			ИТОГО ОБЕД	21,95	30,28	116,47	965,77	227,55	0,42	0,48	85,73	151,74	158,07	574,72	11,61
TO HE XIA								20.00	0.005	0.045	0.11	122.00	5,25	75,00	0,15
5% :бно лщев	11**	Сыр поршиями	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	21,53	66,42	0,13
К (1 отре и пи	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	4,00	2,80	13,00	0,48
(НИ) ой п пени зеци	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	6,76	7,06	22,61	0,56
ПОЛДНИК (15% от уточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,02	0,18	5,04	25,62	0,00	0,02	0,02	0,00	12,76	4,63	3,96	0,85
17. 17.	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,61	12,70	4,05	3,70	+ 0,05
		всего(норма -не менее350г)) 440			77.00	440.42	(5.25	0.06	0,12	0,92	161.69	41.26	180.99	2,26
		итого	полдник	9,17	10,13	77,99	440,43	65,25	0,06	0,12	0,92	101,07	71,20	100,27	1 2,20

		п	т су отр	точ ебно ебле	€ (1: ной ости ения ещес	1		по	r	іот бле	pe) Н	пи	и					автј с пот пот	yro rpe rpe	чн бно бло	ой эстэ ени	и	-	TETETA: 1 //	Прием пи	щи
		231**	261**	Ш	TTK№64			231**	54-7 _{XH}	ПЛ	П	303*	TTK№41	62**	П				264**	TH	Ш	TTK№68	144**	HULL.	7 111117. 3	№ рецепту	ры*
ИТОГО	всего (норма — не мен	ежие	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Макароны отварные с сыром		л — не менее ооосу.	Яблоки свежие	Компот из абрикосов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Каша пшеничная вязкая	Гуляш из говядины 50/50	Борщ с капустой и картофелем	Икра кабачковая		ИТОГО	сего (норма — не менев	й напиток с молоког	Пряники	Хлеб пшеничный	Хлопья кукурузные с молоком 185/30	Омлет натуральный			Наименование блюда	
итого полдник	496	100	180	100	200	200	ИТОГО ОБЕД	100	180	30	51	180	100	100	250	100	ИТОГО ЗАВТРАК	649	180	34	20	215	200			Масса пој	оции, г
19,25		0,40	0,00	0.06	1 18	176	19,42	0,40	0,27	2,70	2,10	4,00	4 80	515	1.8	1 20	33,31	22.07	2,84	2,05	1,48	6,95	20,19			белок	Пищева
9,00	6	0,00	0,10	0.18	0.14	9.06	23,64	0,40	0,03	0,00	0,50	0.38	6,00	6.68	4.92	4.72	42,04	13 61	2,41	3,40	0,10	0,37	30,48	30.40		жир	Пищевая ценность, г
00,//	777	10,00	10.30	9.01	7.86	39,6	106,79	9,00	2,00	760	26.37	11 00	28.73	4.67	10,93	7,70	12,40	70 40	14,55	17.10	25.16	0.87	26.20	3 60		углеводы	
37/941	307 41	.,,,,,	47.00	36,00	37,51	276,9	768,35	47,000	47.00	31 80	117,00	52.94	189,60	150	102,5	77,51	727,900	917.35	40,00	150,10	139 40	46.89	318.06	368 00		Энергеті ценност	ическая ь, ккал
27,00	44 93		0.00	0,00	0,00	44,93	183,02	0,00	000	2.75	0,00	0,00	0,00	12,00	168,25	0,02	1	510.47	10,00	1800	0.00	0.00	34 84	457 63		А,рет.экв/ сут	
0,20	0.10		0,03	0,00	0,00	0,07	0,34	3	0 03	0.01	0,00	0,05	0,13	0,05	0,05	0,02		0.23	0,0.	0.04	0.00	0.00	0.09	0.11		В1,мг/сут	Витамины
.,	0.10		0,02	0,00	0,01	0,07	0,34		0.02	0,01	0,03	0,03	0,02	0,12	0,05	0,06		1,14	1	0.14	0,00	0,01	0.29	0,69		В2,мг/сут	инны
	5,08	,	5,00	0,03	0,00	0,05	51,56		10.00	21,60	0,00	0,00	0,00	1,78	10,68	7,50		3,88		1,17	0,00	0,00	2,39	0,32		С,мг/сут	
	200,06		19,00	9,86	3,20	168	165,36		16,00	8,60	10,00	13,97	13,16	13,91	49,73	40,00		500,10		113,20	0,00	4,00	233,16	149,73		Кальциі	
	30,17		12,00	1,26	2,24	14,67	130,19		9,00	7,70	7,00	14,59	35,88	20,90	26,13	15,00		72,26		12,60	0,00	2,80	31,66	25,20		Магний	Минеральные вещества,ми сут
	151,85		16,00	2,52	3	133,33	450,00	02.021	11,00	7,30	32,50	46,72	102,56	138,42	54,6	37,50		616,11		81,00	0,00	13,00	190,03	332,08		Фосфор	(eciba,mi/ cyi
	3,70		2,30	0,21	0,18	1,02	2,00	0.63	2,20	0,32	0,55	1,16	1,18	2,30	1,23	0,70		4,68		0,13	0,00	0,22	0,63	3,71		Железо	

.

	1.														
			4, Г	Пищевая	ценность, г		кал		Вита	мины		Ми	неральные вец	цества,мг/ сут	
Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции,	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
неделя: 1	// ЛЕНЬ: 4														
Педеля					0.70	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
TO A B B B B B B B B B B B B B B B B B B	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72 13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Завтрак (25% от суточной потребности потребления	TTK №59	Рыбные палочки	100	11,00	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
грак (25% суточной отребност отреблени	305*	Рис припущенный	180	4,37	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
втран сутс потре потре	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ab on on on	ГП	Хлеб пшеничный	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
m	TTK№50	Чай с шиповником	630	0,72	0,10	10,00			1					200.00	2.20
		всего(норма -не менее 550г):) 3ABTPAK	23,98	22,18	113,79	739,95	124,28	0,14	0,15	81,70	59,33	65,70	208,26	3,39
		итого	JABITAK	23,70											
										2.05	5.77	161,70	22,98	1,28	1,28
ž X	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77 8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
суточной ости пищевых	72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
2 5 1	TTK№44	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
35% от суто потребности бления пиш	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
лотребно потребления	210** FII	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
Обед(35% потре потреблен	TII	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00 42,00	0,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
(35)	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	,				44
T Tp		всего(норма -не менее 800г).	910		27.05	116,81	771,10	197,06	0.40	0,39	40,32	302,07	173,57	397,63	7,86
00 01		И	гого обед	27,70	27,05	110,81	//1,10	197,00	0,10	0,07					
					-										
			100	11.6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,6 3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
лдд 15% 15% точи реби ищее	266**	Какао с молоком	180				47.00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
01 0 20 101	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00		•		
	231	всего (норма -не менее 350г	380		20.10	55.20	467,20	139,96	0.16	0.32	11,64	431,40	47,11	315,10	3,61
		ИТОГО	полдник	15,67	20,19	55,28	407,20	137,70	0,10	,					

	T														
пи	pbi*		рции, г	Пищевая	ценность,	r	еская		Вит	амины		M	инеральные ве	щества,мг/ су	г
Присм пи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса пори	белок	жир	углеводы	Энергетиче ценность, н	А рет экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1	// ДЕНЬ:	5													
												r			
o or	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
(25% чной 5ности 5ления вещес	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
Завтрак (суточ потреб потреб ницевых н	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
3	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
		всего (норма — не менее 550г):	630												
			О ЗАВТРАК	26,21	34,68	91,37	773,22	64,77	0,31	0,23	8,19	93,16	82,25	299,59	7,40
7 <u>4</u> 74															
суточной ости пищевых	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
10 H	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
ости пищ	TTK№67	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	49,50	561,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
	TII	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
be be	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72
д(35% от суто потребности ребления пищ	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48
1 <u>m</u> <u>g</u>	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Обе		всего(норма -не менее 800г):	950		-										
			ого обед	43,50	36,94	135,15	1108,10	537,20	0,50	0,37	109,88	170,28	138,81	459,95	10,75
× 15												.			
ПОЛДНИИ К (15% от сутэчной по гребносия попребления пищевых вещестз)	TTK№61	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
ли 15% усту устреб греб греб еще	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
7 5 6 6 8		всего (порма- не менее 350г)	400												
	-	- итого	полдник	17,93	16,13	65,36	449,40	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29

(all

	-														
инийн	ryper*		порции, г	Пищева	я ценность,	Г	еская		Вил	амины		М	инеральные ве	щества,мг/ су	т
Прнем	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса пор	белок	жир	углеводы	Энергетиче ценность, к	A,per.экв/ cyr	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
неделя: 1	// ДЕНЬ: С	СУББОТА			<u>. </u>										
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0.02	0.00	17.00	24,97	15.00	7 20.00	1 0 45
% о. бис ще	TTK№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,02	0,00	17,08	13,91	15,08 20,90	28,30 158,42	0,47
25% TPe TRE TB)	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,03	0,12	0,00	10,13	35,88	102,56	2,30
ик (по ния	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0.00	0,13	0,02	0,00	15,77	16,47	52,75	1,18
ятр ной Бле ве	ГП	Хлеб пшеничный	41	3.03	0,37	20,13	96,12	0,00	0,00	0,02	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45
3ar rou	ΓΠ	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
5 E	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0.03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	1	всего (норма — не менее 550г).	736	0,10		7,00	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	10,00	9,00	11,00	2,20
			О ЗАВТРАК	18,65	17,12	95,43	625,70	215,75	0,30	0,23	32,46	101,57	110,27	392,28	9.17
								1		,,,,,	1 . 02,70	201,07	110,27	372,20	1 2,17
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
% in the second	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83
Обед (35% от суточной потребности потребления потребления потребления	TTK№46	Жаркое по -домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
Dec pec	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50
cy cy for	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0.72
	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
	ГΠ	Вафли «золотце моё»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		всего(норма -не менее 800г):	920										 -	, , ,	1
		ИТ	ого обед	23,74	31,47	133,87	1039,22	154,25	0,53	0,46	62,68	154,52	146,18	533,13	9,99
от суточной требления шеств)															
уточ деня в)	143**	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1
or c Tpe6 Hecri	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
15% И ПО И Вел	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02
IK ()	ПП	Хлеб ппеничный	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
December 1	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,28	0,18	8,48	40,68	0,00	0,03	0,02	0,00	8,11	8,47	27,13	0,68
ПОЛИНИК (15% от сутот потребности потреблен инцевых вещсств)	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48
<u> </u>	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 (норма — не менее 350г):	383	12.06	14.50		260.07	1							
-		ИТОГО	полдник	12,06	16,52	42,71	369,87	267,20	0,10	0,32	77,11	197,41	36,22	213,83	4,85
		1													

(c#)

пиши	ypы*		ции, г	Пищев	ая ценность	, г	еская		Вн	гамины		М	инеральные в	ещества,мг/ су	ут
Прием п	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции,	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А,рет.экв/	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2	// ДЕНЬ: 6	<u> </u>													
TO								-							
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	1 016
Завтрак (25% суточной потребности потребления пищевых веществ)	TTK№61	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349.40	0.00	0,03	0,00	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
Pec Pro	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0.02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137.00	19,21	112,10	0,33
33	231**	Яблоки свежие	100	0.40	0,40	9,80	47,00	0.00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		всего (норма — не менее 550г):	635		7,	1,,,,,,	17,00	,,,,	0,05	0,02	10,00	10,00	9,00	11,00	2,20
		итого	Э ЗАВТРАК	22,17	18,11	118,18	693,20	36,96	0,36	0.41	12,51	502,72	102.83	486,73	5,21
						<u></u>				1. *,*-	12,01	502,72	102,03	400,75	3,21
Обед(35% от нюй потребности потребления щевых веществ	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60.92	30,13	1,70
100 L	TTK №47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37.64	0,64
от ебно пия щес	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
35% 10тре блен х веш	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
(3)	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
Обед(чной п потре щевы	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7.00	32,50	0,55
	54-7хн	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60		7,30	
суто	П	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	7,70 28,00	180.00	0,32
	rm	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14.5	10	45	1,02
		всего(норма -не менее 800г):	1145									11,5	10	- 43	1,02
		И	ГОГО ОБЕД	34,97	33,30	194,54	1175,65	205,96	0,42	4,75	32,26	424,57	190.71	583,84	8,06
le .											6	Í			
5% OT H H S SCTB)															
ПОЛДНИК (15% о суточной потребности потребления пищевых веществ	TTK№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7
ATHIA Cyry orpo orpo cass	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,55	12,78	2,16	3,96	0,32
O.J. O.J.	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
	LII	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
	L	всего (порма- не менее 350г)	530												
		ИТОГО	полдник	7,92	9,91	59,40	339,20	72,90	1,64	0,43	12,63	194,98	29,76	122,16	5,72

	 5	*19		4, Г	Пншева	я ценность	. r	88		Ru	гамины					
E		№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции,	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	трет экв/суд	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	инеральные в жи Ма Ма Ма Ма Ма Ма Ма Ма Ма Ма	Фофор	Железо
НЕДЕЛ	IЯ: 2	// ДЕНЬ:7							4		<u> </u>			<u> </u>		
[(a)														_	
2		LU	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0.70
259	нен	TTK№44	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16.64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	0,70
Завтрак (25% суточной потребности	потребления	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0.00	0.00	5,83	25,34	44,60	1,38
E 5 E	OTF OBS	ГΠ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0.00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12		1,33
331		ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0.36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8.00	5,60	45,21 26,00	1,13
	B	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3.60	12,60	7,20		0,44
			всего (норма — не менее 550г)	: 630			1,	57,00	0,00	0,01	0,01	3.00	12,00	7,20	12,60	0,90
L			ОТИ	О ЗАВТРАК	24,32	16.86	105,25	622,99	22,10	0,21	0,20	11,72	109,28	131,26	309.91	5,87
F .	XI9						1		,		0,20	11,72	107,20	131,20	309,91	3,87
(35% от потребности	потребления пищевых веществ	54-213	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	75.00	1 000
то с	m ~	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10.68	49,73	26,13	35,00	0,32
1 2 P	ения пр веществ	TTK №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.00	54,6	1,23
3	HE HE	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22.08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	0,00	0,00
Обед(35% чной потре	Be Be	LII	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,02	0,00	13,52	14.12	72,72	0,62
100 H	eor	LII	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10.00	7.00	45,21 32,50	1,13
Обед суточной	Ę	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0.09	28,80	118,80	0,00	0,02	0.02	0,65	29,23	15,71		0,55
رَيْ	по		всего(норма -не менее 800г):	890					0,00	0,02	0,02	0,05	29,23	15,71	21,10	0.61
			ТИ	ого обед	25,51	24.71	148,15	917,41	191,53	0,15	0,17	13,24	142,04	97.09	261.72	
5 E						1 2.,		717,41	171,55	0,13	0,17	13,24	142,04	97,09	261,13	4,45
% 95		144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0.11	0,69	0.22	140.72	05.00		
IK (1.	шеств)	ГП	Хлеб пшеничный	16	1,18	0,14	7,86	37,51	0.00	0,00	0,09	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71
ПОЛДНИИ (суточной погр	3cm,	54-7хн	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,00	0,01		3,20	2,24	10,40	0,18
ДГО	.	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
E CALL			всего (норма- не менее 350г)	496		0,10	2,00	47,00	0,00	- 0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
				полдник	22.04	31,11	28.94	484.31	460,38	0,15	0.73	21.02	177.52	44.74	260.50	1
						31,11	20,74	404,31	400,38	0,13	0,/3	31,92	177,53	44,14	360,78	6,40

(B

	*		<u> </u>	T			Г _					_			
Пиши	уры		порцив,	Пищева	ая ценность	, r	ская	1	Bu	гамины		М	Іинеральные в	гщества,мг/ с	ут
Прием	№ peucnrypы*	Наименование блюда	Масса пор	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А,рет экв/сул	В1,мг/сут	В2,мг/сут	C,MI/cyT	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2	<u>2 // Д</u> ЕНЬ: 8	3						3			<u> </u>			<u> </u>	
E 1					-										
% от г ги ия еств	LU	Иогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120.60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
(25% чной эности этения вещес	TTK №60	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	10,46	18,52	23,30	284	61,38	0.072	0,36	0,351	268,80	38.40	349.2	1,035
IK (LU	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19.50	0.33
cyl orp	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81.00	0,33
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10.00	16,00	9,00	11.00	2.20
- 		всего (норма- не менее 550г	635					1,11	-,,,,	0,02	10,00	10,00	7,00	11,00	2,20
		ИТОГ	О ЗАВТРАК	19,67	24,72	82,65	566,60	94,38	0.19	0.54	12,42	590.01	86,70	603,20	3,85
ЮЙ БГХ							'	<u> </u>	<u> </u>	-,		0,001	50,70	003,20	3,03
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	29.20	0.45
Y E E	108*	Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,02	0,075	5,75	33,4	25,35	28,30	0,47
5% от су требнос гения пи веществ	TTK№37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	11,33	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	72,23 166,06	1,175
6 0 e60 ins	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	2,43
35% 10тре блені веш	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14.12	45,21	1,18
(3 e6. c	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8.00	5,60	26,00	1,13 0,44
Обед(п потре	ГП	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
Ŏ Ĭ	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,20	18.00	1.00
		всего (норма — не менее 800г):	1080		T	f		1 7,00			2,00	240,00	7,00	18,00	1 JURI
		И	гого обед	38,19	41,93	119,77	932,88	280,36	0,36	14,29	30,33	354.87	133,25	470.95	9.08
DCTH		1									,	001,01		+70,75	2,00
ПОЛДНИК (15% с суточной потребнос потребноств) веществ)	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.00
MIK (norp ms n les n	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41.40	0,00
Fine Ben	TTK№63	Чай с молоком	180	2,74	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	60,00	13,86	83,52	0,37
Tota	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
191	<u> </u>	всего (порма- не менее 350г)	377,5									12,00	12,00	10,00	2,30
		итого	полдник	8,99	19,93	45,56	422,99	82,60	0,13	0.56	6,20	94.46	33,59	140,92	3.32

			7.1	Пищевая	ценность, г		KIPI		Вита	мины		Мин	еральные веш	ества,мг/ сут 	
Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции,	белок	жий	углеводы	Энергетических ценность, ккыл	А,рет экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Е ДЕЛЯ : 2 /	// ЛЕНЬ· 9								T						
5 <u>71</u> 13171. 27	ДВПВ					7.7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
TB _ 18.	54-133	Салат из свеклы	100	1,38	4,50	7,7		9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
й сти ния цес		Плов из курицы80/170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
(25) 4H10 5H0 5He 5He	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78 36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
BTJ CJ HOTH HOTH HEB	261**	Чай с сахаром	. 180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	-,				
За	201		600			00.67	697,40	11,11	0,20	0,24	11.36	83,81	106,53	328,89	8,40
		ИТОГО	ЗАВТРАК	21,94	17,10	89,67	097,40	11,11	0,20						
E X					-			T							
CT P						# #O	59,20	14,00	0,07	0.03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83
% Common of the	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)250/25	275	1,78	4,95	7,9	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25
35% 10тре ия пи цеств	TTK№38	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ед(35% ой потре пения пи веществ	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Обед(чной п еблені вец	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
o a o	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90
Y 101	287**	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,00	-,-					
<u> </u>	20.	всего(норма -не менее 800г):	950			135,04	962,95	313,25	0,27	0,30	32,58	220,99	102,00	350,70	5,09
		ИТ	гого обед	41,28	31,13	133,04	902,73	313,23	0,2.	-,					
					1 4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
× = 5	ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	150	+						100.00	0.30
ПОЛДНИМ (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного	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
лин 15% 7точ греби пще	ГП	производства)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64
	231**	Яблоки свежие	350	0,46	3,10	,							10.00	220.20	3,86
		всего (норма- не менее 350г)	полдник	8,38	9,48	54,36	339,40	40,00	0.14	0,36	13,40	273,70	48,80	238,20	3,80

ши	pы*		іни, г	Пищева	я ценность,	Г	ская		Виз	амины		М	инеральные в	ещества,мг/ су	/T
Прием п	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции,	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А.рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	5,25 0 21,53 7,80 14,59 2,40 8,00 59,57 16,01 24,18 20,93 25,34 14,12 5,74 12,60 9,00 127,92 47,92 22,50 2,70	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2	// ДЕНЬ:	10						-1	_	1			-	.	
гой ия										-	_				
точной бления тв)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
cyr ecr	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03
6 от суточ потребле веществ)	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48
% X I X I	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72
трак (25% гребности 1 пищевых 1	ГΠ	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,11	0,37	10,42	52,95	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16
and see	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
# <u>F</u>	ГΠ	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
<u>33</u>]	всего (порма — не менее 550г	711												1
		итог	О ЗАВТРАК	14,29	22,64	114,65	678,47	125,25	0,15	0,13	6,94	195,34	59,57	211,04	4,30
Эбед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
EB EB	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
DE E	72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
35% от сутс отребности бления пиш веществ)	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
от ебн ия цест	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
35% потре блені вещ	ГΠ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
(3; 010 100 100 100	ГП	Хлеб пшеничный	41	3,03	0,37	20,13	96,12	0,00	0,00	0,02	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45
Обед (п потре	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13
90 91	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9.00	11,00	2,20
		всего (порма — не менее 800г)	981							-,				11,00	1,50
		И	гого обед	31,99	42,70	114,60	944,76	212,75	0,48	0,42	39,77	254,39	127,92	442,89	10,43
ATK CHE KE															
ПСЛДВИК (15% от суточной потребления пищевых веществ)	TTK№61	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
СОВ ОТОВ В В В В В В В В В В В В В В В В	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48
		всего (норма- не менее 350г,	505												
		ИТОГО	полдник	16,42	14,43	90,41	528,70	103,20	0,29	0,25	73,09	353.62	73.12	346,83	2,73

нин	уры*		ин, г	Пищева	я ценность	, г	ская		Bir	гамины			Іннеральные в	ещества,мг/ су	/T
Прием п	№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции,	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Aper.3ta/cyr	В1,мг/сут	В2,мг/сут	C,MI/cyT	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 /	/ ДЕНЬ: С	СУББОТА						,							
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
OT HOC (eB)	TTK№35	Салат из свежей капусты с горошком	100	1,57	6,02	8,79	95,00	0,00	0,05	0,05	32,90	31,96	16,63	33.86	0,57
5% реб <u>а</u> пип	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
(2) 101 10	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18
рак й п еще	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ВТ] ННО Ебл В	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0.00	11,40	7,80	0,00	0,72
S. or of	ГΠ	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
© ∺	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		всего (порма — не менее 550г):	748		<u> </u>		.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	1 3,		*,*2	10,00	10,00	7,00	11,00	2,20
		ИТОГ	О ЗАВТРАК	23,13	23,27	112,48	712,71	13,00	0,37	0.21	50.01	133,77	107,15	307,11	8.45
			1						/			100,77	107,15	307,11	0,73
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
бед (35% суточной утреблени пищевых пвеществ)	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
16 te 60 4	ТТК№67	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	49,50	561,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
Обед(суто потре пищ вещ	ГΠ	Хлеб ржано-ппеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0.00	0,05	0,03	0.00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	34	2,52	0,31	16,69	79,71	0,00	0.00	0,02	0,00	6,80	4,76	22,10	0,37
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
		всего (норма — не менее 800г):	844	<u> </u>			710,00	1,00	- 5,52	- 0,02	- 0,03	27,25	13,71	21,10	0,61
		ИТ	ого обед	44,24	39,40	128,79	1089.01	487,50	0.41	0,38	14,48	278,18	146,76	456,77	8,95
													1+0,70	450,77	0,73
от суточной пребления шеств)									·						
POT (E	TTK№64	Макароны отварные с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,9	44,93	0,07	0.07	0.05	168	14,67	133,33	1,02
pe of co	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	
% E E	ГП	Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,53	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	1,50 0,53
K (1:	54-7хн	Компот из чёрной смородины	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,33
ДПИК (15 ребности пищевых	ГП	Вафли «золотце моё»	15	1,80	0.30	14,55	55,5	0,00	0,00	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36
полдинк		всего (норма- не менее 350г)	503					0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ИТОГО	полдник	25,97	10.37	99,60	548.61	47.99	0,14	0,15	24,05	205.18	48,77	232,92	3,40

ЕЗОН:Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРІ	IN 12 JET H	Старыс	3ABT1	0	Витамины				Минеральн	ые веществ	a,mi/ cyi	
	Пищевая ценность, г		ДР			/cyT	r/cyT	r/cyT	ыций	Тний	сфор	21630
	белок	жир	глево	Энергетич кая ценност ккал	А, рет. сул	В1,м	В2,м	C,M	Кал	Ma	Ф	**************************************
отребность в тицевых веществах, энергии, витаминах и		92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
инеральных веществах (суточная) по пиПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	-			0.25	0,4	17,5	300	300	75	4,5
отребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и инеральных веществах (завтрак — 25% от суточной	22,5	23,00	95,75	680	225	0,35	0,4	17,0				
исраимы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 того завтрак (25% от суточной потребности потребления	22.75	23,22	100,47	698,73	105,12	0,25	1,84	20,40	242,59	93,70	356,91	5,97

mid

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИ		цевая ценность, г		Витамины					Минеральные вещества,мг/ сут				
	белок	dux	тлеводы	Энергетичес ценность, кі	А,рет.экв/ сут	ВІ,мт/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магишй	Фосфор	Железо	
Готребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и			202	2720	900	1.4	1.6	70	1200	1200	300	18	
инеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	300	4,,,							
динин 2.3/2.4.3590-20 Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и нинеральных веществах (обед — 35% от суточной пормы)по	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3	
иперальных веществах (обеб — 33% от буть то дана СанПиН 2.3/2.4.3590-20								44,86	233.05	138,62	450,12	8,66	
Миного обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за12 дней	31,95	33,48	134,07	971,68	265,18	0,40	1,89	44,00	255,05	20-70-			

СЕЗОН:Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОТУ	ТЕГОРИЯ 12лет и старше Пищевая ценность, г			еская ккал		Витам	ины		Минеральные вещества,мг/ сут				
	белок	фиж	глеводы	Энергетиче ценность, к	A,per.3kB/ cyr	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Готребность в тищевых веществах, энергии, витаминах и		22	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
отребновных веществах (суточная) по анПиН 2.3/2.4.3590-20 отребностье пищевых веществах, энергии, витаминах и ветем веществах (полдник — 15% от суточной	90	92	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7	
инеральных веществах (полдпик — 15% от суточной ормы)по СапПиН 2.3/2.4.3590-20	14,56	15,12	60,64	428,91	121,81	0,41	0,37	22,52	250,43	45,57	242,41	3,88	