

СОГЛАСОВАНО

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Комбинат социального питания»

И. С. Митурчин



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Комбинат социального питания»

И. С. Митурчин



## Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима 2023г)

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 № 7, МБОУ СОШ № 8, МБОУ СОШ № 9, МАОУ 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

03.10.2023  
МО Туапсинский район



| Прием пищи   | № рецептуры* | Наименование блюда                   | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин          |             |               |               |               | Минеральные вещества, мг/сут |              |        |  |
|--|--------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------------------------|--------------|--------|--|
|  |              |                                      |                 | белок               | жир           | углеводы       |                               | А, рет. экв./сут | В1, мг/сут  | В2, мг/сут    | С, мг/сут     | Кальций       | Магний                       | Фосфор       | Железо |  |
| <b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2</b>  |              |                                      |                 |                     |               |                |                               |                  |             |               |               |               |                              |              |        |  |
| <b>Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)</b>             |              |                                      |                 |                     |               |                |                               |                  |             |               |               |               |                              |              |        |  |
|  | 54-21з       | Квас из консервированная             | 100             | 2,00                | 0,33          | 10,17          | 52,17                         | 1,20             | 0,02        | 0,03          | 1,92          | 36,67         | 11,33                        | 33,00        | 0,32   |  |
|  | ТТКМ2        | Глаз из курица 80/170                | 230             | 7,63                | 8,16          | 24,23          | 256,38                        | 9,98             | 0,14        | 0,16          | 7,34          | 20,44         | 67,35                        | 219,16       | 5,46   |  |
|  | ГП           | Хлеб ржаное-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                       | 40              | 2,96                | 0,36          | 21,10          | 94,00                         | 0,00             | 0,00        | 0,02          | 0,00          | 8,00          | 5,60                         | 26,00        | 0,44   |  |
|  | ГП           | Йогурт 2,5% жирности 1шт.            | 150             | 4,20                | 3,76          | 16,66          | 117,00                        | 15,00            | 0,05        | 0,00          | 0,90          | 186,00        | 22,50                        | 142,50       | 0,16   |  |
|  | 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   |  |
|  |              | <i>весов (порция не менее 530г!)</i> | <b>740</b>      |                     |               |                |                               |                  |             |               |               |               |                              |              |        |  |
|  |              | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>                | <b>1821</b>     | <b>13,03</b>        | <b>87,88</b>  | <b>589,71</b>  | <b>26,18</b>                  | <b>0,23</b>      | <b>0,24</b> | <b>10,38</b>  | <b>269,97</b> | <b>117,65</b> | <b>455,32</b>                | <b>7,33</b>  |        |  |
| <b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>    |              |                                      |                 |                     |               |                |                               |                  |             |               |               |               |                              |              |        |  |
|  | 47*          | Салат из квашеной капусты            | 100             | 1,7                 | 5             | 4,76           | 83,7                          | 0                | 0,02        | 0,03          | 19,81         | 52,54         | 16,01                        | 33,95        | 0,67   |  |
|  | 78**         | Суп картофельный с горохом           | 250             | 5,50                | 5,28          | 16,33          | 147,50                        | 121,50           | 0,23        | 0,08          | 5,83          | 42,68         | 35,38                        | 88,10        | 2,05   |  |
|  | ТТКМ40       | Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160 | 250             | 10,00               | 16,88         | 31,02          | 483,00                        | 0,00             | 0,29        | 0,31          | 36,30         | 37,75         | 72,11                        | 358,11       | 5,30   |  |
|  | ГП           | Хлеб ржаное-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   |  |
|  | ГП           | Хлеб пшеничный                       | 55              | 4,07                | 0,50          | 27,01          | 128,93                        | 0,00             | 0,00        | 0,01          | 0,00          | 11,00         | 7,70                         | 35,75        | 0,61   |  |
|  | 338*         | Сок желтый свежий                    | 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   |  |
|  | 338*         | Апельсины свежие                     | 100             | 0,90                | 0,20          | 8,10           | 43,00                         | 0,00             | 0,04        | 0,03          | 60,00         | 34,00         | 20,00                        | 23,00        | 0,30   |  |
|  |              | <i>весов (порция не менее 800г!)</i> | <b>995</b>      |                     |               |                |                               |                  |             |               |               |               |                              |              |        |  |
|  |              | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                   | <b>2589</b>     | <b>28,33</b>        | <b>120,86</b> | <b>1000,45</b> | <b>121,50</b>                 | <b>0,64</b>      | <b>0,51</b> | <b>125,94</b> | <b>209,98</b> | <b>178,22</b> | <b>613,20</b>                | <b>11,84</b> |        |  |
| <b>Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |              |                                      |                 |                     |               |                |                               |                  |             |               |               |               |                              |              |        |  |
|  | 3*           | Бульон с сыром 60/10/30              | 100             | 11,6                | 16,6          | 29,66          | 314                           | 118              | 0,08        | 0,14          | 0,22          | 278,4         | 18,9                         | 192          | 0,98   |  |
|  | ТТКМ25       | 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   |  |
|  | 338*         | Яблоки свежие                        | 150             | 0,60                | 0,60          | 14,70          | 70,50                         | 0,00             | 0,05        | 0,03          | 15,00         | 24,00         | 13,50                        | 16,50        | 3,30   |  |
|  |              | <i>весов (порция не менее 350г!)</i> | <b>430</b>      |                     |               |                |                               |                  |             |               |               |               |                              |              |        |  |
|  |              | <b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>                | <b>1357</b>     | <b>18,42</b>        | <b>31,56</b>  | <b>457,40</b>  | <b>127,00</b>                 | <b>0,17</b>      | <b>0,31</b> | <b>16,42</b>  | <b>332,40</b> | <b>46,26</b>  | <b>292,02</b>                | <b>4,65</b>  |        |  |

| Прим. шпш  | № рецептуры <sup>а</sup>                    | 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       |  |  |  |
| <b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3</b>  |   |                    |                 |                     |               |               |                               |                |              |              |               |               |               |                              |              |  |  |  |
| <b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |   |                    |                 |                     |               |               |                               |                |              |              |               |               |               |                              |              |  |  |  |
| 143**  | Яйцо отварное                               | 40                 | 5.1             | 4.6                 | 0.3           | 63            | 100                           | 0.03           | 0.18         | 0.00         | 22            | 5             | 77            | 1                            |              |  |  |  |
| ТК №21   | Запеканка из творога                        | 180                | 9.96            | 15.52               | 10.96         | 252           | 61.38                         | 0.072          | 0.36         | 0.331        | 268.80        | 38.40         | 349.2         | 1.035                        |              |  |  |  |
| ГП   | Кефир                                       | 20                 | 0.50            | 3.00                | 0.70          | 32.00         | 20.00                         | 0.01           | 0.02         | 0.10         | 18.00         | 2.00          | 12.00         | 0.00                         |              |  |  |  |
| ГП   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30                 | 2.04            | 0.36                | 10.08         | 51.24         | 0.00                          | 0.05           | 0.03         | 0.00         | 13.52         | 14.12         | 45.21         | 1.13                         |              |  |  |  |
| 264**  | Хлеб пшеничный                              | 40                 | 2.96            | 0.36                | 10.08         | 51.24         | 0.00                          | 0.00           | 0.02         | 0.00         | 8.00          | 5.60          | 26.00         | 0.44                         |              |  |  |  |
| 231**  | 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                         |              |  |  |  |
|  | Гречи свежие                                | 100                | 0.40            | 0.30                | 10.30         | 47.00         | 0.00                          | 0.02           | 0.03         | 5.00         | 19.00         | 12.00         | 16.00         | 2.30                         |              |  |  |  |
| <i>всего (норма - не менее 550г):</i>                                    |   |                    | <b>590</b>      | <b>23.87</b>        | <b>26.55</b>  | <b>67.78</b>  | <b>584.24</b>                 | <b>199.38</b>  | <b>0.27</b>  | <b>0.78</b>  | <b>6.62</b>   | <b>462.52</b> | <b>89.72</b>  | <b>606.41</b>                | <b>6.03</b>  |  |  |  |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>   |   |                    | <b>23.87</b>    | <b>26.55</b>        | <b>67.78</b>  | <b>584.24</b> | <b>199.38</b>                 | <b>0.27</b>    | <b>0.78</b>  | <b>6.62</b>  | <b>462.52</b> | <b>89.72</b>  | <b>606.41</b> | <b>6.03</b>                  |              |  |  |  |
| <b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>    |   |                    |                 |                     |               |               |                               |                |              |              |               |               |               |                              |              |  |  |  |
| ГП   | Икра кабачковая                             | 100                | 1.20            | 4.73                | 7.70          | 77.50         | 0.02                          | 0.02           | 0.06         | 7.50         | 40.00         | 15.00         | 37.50         | 0.70                         |              |  |  |  |
| 62**   | Борщ с капустой и картофелем                | 250                | 1.8             | 4.93                | 10.93         | 102.5         | 168.25                        | 0.05           | 0.05         | 10.68        | 49.73         | 26.13         | 54.6          | 1.23                         |              |  |  |  |
| 491*   | Чайкобли 60/40                              | 100                | 7.80            | 7.60                | 6.40          | 127.00        | 0.00                          | 0.00           | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00          | 0.00          | 0.00                         |              |  |  |  |
| 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                         |              |  |  |  |
| 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                         |              |  |  |  |
| ГП   | Хлеб пшеничный                              | 60                 | 4.44            | 5.44                | 6.44          | 7.44          | 8.44                          | 9.44           | 10.44        | 11.44        | 12.44         | 13.44         | 14.44         | 15.44                        |              |  |  |  |
| 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                         |              |  |  |  |
| ГП   | Молоко 0.2 3.2% (в индивидуальной упаковке) | 200                | 6.00            | 6.40                | 9.40          | 120.00        | 0.00                          | 0.03           | 0.02         | 2.00         | 240.00        | 7.00          | 18.00         | 1.00                         |              |  |  |  |
| 231**  | Яблоки свежие                               | 100                | 0.40            | 0.40                | 9.80          | 47.00         | 0.00                          | 0.03           | 0.02         | 10.00        | 16.00         | 9.00          | 11.00         | 2.20                         |              |  |  |  |
| <i>всего (норма - не менее 800г):</i>                                    |   |                    | <b>1230</b>     | <b>29.82</b>        | <b>36.08</b>  | <b>124.83</b> | <b>871.36</b>                 | <b>176.71</b>  | <b>12.75</b> | <b>24.65</b> | <b>42.34</b>  | <b>421.82</b> | <b>142.73</b> | <b>321.82</b>                | <b>23.92</b> |  |  |  |
| <b>ИТОГО ОБЕД</b>  |   |                    | <b>29.82</b>    | <b>36.08</b>        | <b>124.83</b> | <b>871.36</b> | <b>176.71</b>                 | <b>12.75</b>   | <b>24.65</b> | <b>42.34</b> | <b>421.82</b> | <b>142.73</b> | <b>321.82</b> | <b>23.92</b>                 |              |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |   |                    |                 |                     |               |               |                               |                |              |              |               |               |               |                              |              |  |  |  |
| ГП   | Печенье «печеньиково»                       | 50                 | 3.02            | 5                   | 37            | 205           | 0                             | 0.022          | 0            | 0            | 14.5          | 10            | 45            | 1.02                         |              |  |  |  |
| ГП   | Йогурт 2.5% жирности 1шт.                   | 150                | 4.20            | 3.76                | 16.66         | 117.00        | 15.00                         | 0.05           | 0.00         | 0.90         | 186.00        | 22.50         | 142.50        | 0.16                         |              |  |  |  |
| 338*   | Апельсины свежие                            | 150                | 1.35            | 0.30                | 12.15         | 64.50         | 0.00                          | 0.06           | 0.05         | 90.00        | 51.00         | 30.00         | 34.50         | 0.45                         |              |  |  |  |
| <i>всего (норма - не менее 350г):</i>                                    |   |                    | <b>350</b>      | <b>8.57</b>         | <b>9.06</b>   | <b>65.81</b>  | <b>386.50</b>                 | <b>15.00</b>   | <b>0.13</b>  | <b>0.05</b>  | <b>90.90</b>  | <b>351.50</b> | <b>62.50</b>  | <b>222.00</b>                | <b>1.63</b>  |  |  |  |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>   |   |                    | <b>8.57</b>     | <b>9.06</b>         | <b>65.81</b>  | <b>386.50</b> | <b>15.00</b>                  | <b>0.13</b>    | <b>0.05</b>  | <b>90.90</b> | <b>351.50</b> | <b>62.50</b>  | <b>222.00</b> | <b>1.63</b>                  |              |  |  |  |

| 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: 4

| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |  | Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                                | Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |   |
|---|--|--|--------------------------------|---|---|
| ТТКЖа5  | Салат из свежей капусты с горошком     | ТТКЖа2   | Салат из свежих овощей с сыром | ТТКЖа20   | Сырники со сметаной 180/20                                    |
| ТТКЖа27   | Сырая тушеная в томате с овощами 50/50 | ТТКЖа42  | Рассольник ленинградский       | ГП  | Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства) |
| ТТКЖа28   | Рис отваренный                         | 216**  | Котлеты из куриного филе       |   |   |
| ГП  | Хлеб ржаной-пшеничный*                 | ГП   | Капуста тушенная свежая        |   |   |
| ГП  | Хлеб пшеничный                         | ГП   | Хлеб ржаной-пшеничный          |   |   |
| ТТКЖа29   | Чай с сахаром                          | 212**  | Хлеб пшеничный                 |   |   |
|   |  |  | Кисель из черной смородины     |   |   |
| <b>Итого завтрак</b>  |  | <b>Итого обед</b>  |                                | <b>Итого полдник</b>  |   |
| 630   |  | 930  |                                | 400   |   |
| 17,24   |  | 24,72  |                                | 19,04   |   |
| 78,49   |  | 26,70  |                                | 17,48   |   |
| 96,84   |  | 118,71   |                                | 54,44   |   |
| 609,51  |  | 829,60   |                                | 440,00  |   |
| 22,08   |  | 32,30  |                                | 76,67   |   |
| 0,19  |  | 0,31   |                                | 0,39  |   |
| 0,18  |  | 0,33   |                                | 0,65  |   |
| 37,67   |  | 69,41  |                                | 2,24  |   |
| 93,89   |  | 364,01   |                                | 330,53  |   |
| 90,18   |  | 181,12   |                                | 94,55   |   |
| 329,15  |  | 382,50   |                                | 428,33  |   |
| 3,59  |  | 7,36   |                                | 3,25  |   |

| Вещество             | Количество  | Белок        | Жир          | Углеводы      | Энергетическая ценность | А, ретинол   | В1          | В2          | С            | Кальций       | Магний        | Фосфор        | Железо      |
|----------------------|---|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 36**                 | Салат из свежих овощей с сыром                                | 4,67         | 9,38         | 7,19          | 131,00                  | 38,50        | 0,02        | 0,07        | 5,77         | 161,70        | 22,98         | 1,28          | 1,28        |
| 72**                 | Рассольник ленинградский                                      | 2,03         | 5,1          | 12            | 105                     | 130          | 0,1         | 0,05        | 8,13         | 29,15         | 24,18         | 56,73         | 0,93        |
| ТТКЖа42              | Котлеты из куриного филе                                      | 7,00         | 5,27         | 13,16         | 135,64                  | 0,00         | 0,07        | 0,08        | 0,62         | 29,33         | 64,00         | 144,00        | 1,38        |
| 216**                | Капуста тушенная свежая                                       | 3,73         | 5,83         | 16,97         | 135,00                  | 1,54,80      | 0,05        | 0,07        | 30,89        | 99,81         | 37,17         | 72,25         | 1,46        |
| ГП                   | Хлеб ржаной-пшеничный   | 40           | 0,49         | 13,44         | 68,31                   | 0,00         | 0,05        | 0,03        | 0,00         | 18,02         | 18,82         | 60,30         | 1,50        |
| ГП                   | Хлеб пшеничный  | 60           | 4,44         | 29,47         | 140,65                  | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 0,00         | 12,00         | 8,40          | 39,00         | 0,67        |
| 212**                | Кисель из черной смородины                                    | 0,14         | 0,08         | 24,48         | 114,00                  | 0,00         | 0,02        | 0,02        | 24,00        | 14,00         | 5,38          | 8,94          | 0,14        |
| <b>Итого обед</b>    |   | <b>24,72</b> | <b>26,70</b> | <b>118,71</b> | <b>829,60</b>           | <b>32,30</b> | <b>0,31</b> | <b>0,33</b> | <b>69,41</b> | <b>364,01</b> | <b>181,12</b> | <b>382,50</b> | <b>7,36</b> |
| ТТКЖа20              | Сырники со сметаной 180/20                                    | 13,64        | 12,48        | 32,84         | 287                     | 36,67        | 0,31        | 0,31        | 0,84         | 90,53         | 66,55         | 248,33        | 3,05        |
| ГП                   | Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства) | 5,40         | 5,00         | 21,60         | 133,00                  | 40,00        | 0,08        | 0,34        | 1,40         | 240,00        | 28,00         | 180,00        | 0,20        |
| <b>Итого полдник</b> |   | <b>19,04</b> | <b>17,48</b> | <b>54,44</b>  | <b>440,00</b>           | <b>76,67</b> | <b>0,39</b> | <b>0,65</b> | <b>2,24</b>  | <b>330,53</b> | <b>94,55</b>  | <b>428,33</b> | <b>3,25</b> |
| <b>Итого завтрак</b> |   | <b>17,24</b> | <b>78,49</b> | <b>96,84</b>  | <b>609,51</b>           | <b>22,08</b> | <b>0,19</b> | <b>0,18</b> | <b>37,67</b> | <b>93,89</b>  | <b>90,18</b>  | <b>329,15</b> | <b>3,59</b> |

всего (норма не менее 350г)

| 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: 1 // ДЕНЬ: 5

| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                          | Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |       | ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |        |
|---|--------------------------|--|-------|---|--------|
| ГП  | Яйца 2,5 % жирности 1шт  | 150  | 4,20  | 3,76  | 16,66  |
| 14**  | Омлет натуральный        | 75   | 7,37  | 11,43   | 1,38   |
| 115**   | Хлеб пшеничный с молоком | 200  | 6,90  | 6,32  | 20,46  |
| ГП  | Хлеб пшеничный           | 30   | 2,22  | 0,27  | 14,73  |
| ГП  | Пшеника                  | 34   | 2,05  | 3,40  | 25,16  |
| 262**   | Чай с лимоном            | 180  | 0,12  | 0,02  | 15,30  |
| всего (порция — не менее 350г)                                    |                          | 669  | 23,05 | 25,20   | 93,58  |
| ИТОГО ЗАВТРАК   |                          |  | 23,05 | 25,20   | 93,58  |
| всего (порция — не менее 530г)                                    |                          | 669  | 23,05 | 25,20   | 93,58  |
| ИТОГО ОБЕД  |                          |  | 47,92 | 41,59   | 145,47 |
| всего (порция — не менее 400г)                                    |                          | 1229   | 47,92 | 41,59   | 145,47 |
| ИТОГО ПОЛДНИК   |                          |  | 15,94 | 18,46   | 37,64  |
| всего (порция — не менее 350г)                                    |                          | 390  | 15,94 | 18,46   | 37,64  |
| ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет                   |                          |  | 15,94 | 18,46   | 37,64  |
| всего (порция — не менее 350г)                                    |                          | 390  | 15,94 | 18,46   | 37,64  |

| Итого (всего)                                   |       | белок | жир   | углеводы | Энергетическая ценность, ккал | А, рети. экв/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |
|---|-------|-------|-------|----------|-------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|---------|--------|--------|--------|
| 100   | 2,00  | 0,33  | 10,17 | 52,17    | 1,20                          | 0,02             | 0,03       | 1,92       | 36,67     | 11,33   | 35,00  | 0,32   |        |
| 275   | 2,51  | 9,20  | 15,30 | 152,53   | 119,29                        | 0,05             | 0,04       | 0,49       | 27,92     | 10,44   | 37,64  | 0,64   |        |
| 250   | 28,92 | 23,99 | 35,29 | 449,00   | 327,50                        | 0,11             | 0,17       | 2,24       | 24,25     | 53,61   | 278,99 | 3,51   |        |
| 44  | 2,98  | 0,54  | 14,78 | 73,14    | 0,00                          | 0,06             | 0,03       | 0,00       | 19,82     | 20,70   | 66,33  | 1,65   |        |
| 60  | 4,44  | 0,55  | 29,47 | 140,65   | 0,00                          | 0,00             | 0,01       | 0,00       | 12,00     | 8,40    | 39,00  | 0,67   |        |
| 200   | 0,68  | 0,28  | 20,76 | 88,00    | 98,00                         | 0,02             | 0,06       | 100,00     | 21,34     | 3,44    | 3,44   | 0,64   |        |
| 200   | 6,00  | 6,40  | 9,40  | 120,00   |                               | 3                | 14         | 2,00       | 240,00    | 7,00    | 18,00  | 1,00   |        |
| 100   | 0,40  | 0,30  | 10,30 | 47       | 0,00                          | 0,02             | 0,03       | 5,00       | 19,00     | 12,00   | 16,00  | 2,30   |        |
| ИТОГО ОБЕД                                      |       | 47,92 | 41,59 | 145,47   | 1124,49                       | 545,99           | 3,27       | 14,37      | 111,65    | 401,00  | 126,93 | 494,41 | 10,73  |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                   |       | 23,05 | 25,20 | 93,58    | 694,48                        | 221,45           | 0,18       | 0,56       | 6,25      | 495,52  | 70,21  | 480,96 | 2,86   |
| ИТОГО ПОЛДНИК                                   |       | 15,94 | 18,46 | 37,64    | 362,06                        | 187,08           | 0,07       | 0,43       | 2,80      | 131,00  | 31,70  | 239,00 | 2,73   |
| ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет |       | 15,94 | 18,46 | 37,64    | 362,06                        | 187,08           | 0,07       | 0,43       | 2,80      | 131,00  | 31,70  | 239,00 | 2,73   |

| Итого (всего)                                   |       | белок | жир   | углеводы | Энергетическая ценность, ккал | А, рети. экв/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |
|---|-------|-------|-------|----------|-------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|---------|--------|--------|--------|
| 150   | 12,71 | 18,00 | 3,30  | 225,50   | 183,00                        | 0,06             | 0,41       | 0,30       | 110,00    | 17,00   | 203,00 | 2,10   |        |
| 40  | 2,93  | 0,36  | 24,04 | 93,76    | 0,00                          | 0,00             | 0,02       | 0,00       | 8,00      | 5,60    | 26,00  | 0,44   |        |
| 200   | 0,30  | 0,10  | 10,30 | 42,80    | 4,08                          | 0,01             | 0,01       | 2,50       | 13,00     | 9,10    | 10,00  | 0,19   |        |
| ИТОГО ПОЛДНИК                                   |       | 15,94 | 18,46 | 37,64    | 362,06                        | 187,08           | 0,07       | 0,43       | 2,80      | 131,00  | 31,70  | 239,00 | 2,73   |
| ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет |       | 15,94 | 18,46 | 37,64    | 362,06                        | 187,08           | 0,07       | 0,43       | 2,80      | 131,00  | 31,70  | 239,00 | 2,73   |

| Прием пищи  | № рецептуры*                          | Наименование блюда                          | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины       |               |              |              |               | Минеральные вещества/сут |               |               |             |  |
|---|---------------------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|--|
|   |                                       |   |                 | белок               | жир          | углеводы      |                               | А, ретинол/сут | В1, мг/сут    | В2, мг/сут   | С, мг/сут    | Кальций       | Магний                   | Фосфор        | Железо        |             |  |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 45*                                   | Салат из белокожанной капусты с морковью    | 100             | 1,30                | 3,25         | 6,45          | 60,40                         | 205,75         | 0,02          | 0,04         | 0,07         | 17,08         | 24,97                    | 15,08         | 28,30         | 0,47        |  |
|   | 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                    | 99,63         | 1,33          |             |  |
|   | 207**                                 | Макаронные 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          |             |  |
|   | ГП                                    | Хлеб ржанно-пшеничный                       | 30              | 2,04                | 0,36         | 10,08         | 51,24                         | 0,00           | 0,05          | 0,03         | 0,00         | 13,52         | 14,12                    | 45,21         | 1,13          |             |  |
|   | ГП                                    | Хлеб пшеничный                              | 40              | 2,96                | 0,36         | 21,10         | 94,00                         | 0,00           | 0,00          | 0,02         | 0,00         | 8,00          | 5,60                     | 26,00         | 0,44          |             |  |
|   | ГП                                    | Печенье «Сердце Кубани»                     | 51              | 3,08                | 5,1          | 37,74         | 209,1                         | 0,00           | 0,01          | 0,01         | 4,00         | 14,00         | 8,00                     | 14,00         | 1,40          |             |  |
|   | ГП                                    | Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке    | 200             | 1,00                | 0,00         | 20,00         | 42,00                         | 0,00           | 0,04          | 0,02         | 12,00        | 19,20         | 10,80                    | 13,20         | 2,64          |             |  |
|   | 231**                                 | Яблоки свежие                               | 120             | 0,48                | 0,48         | 11,76         | 56,40                         | 0,00           | 0,04          | 0,02         | 0,00         | 19,20         | 10,80                    | 13,20         | 2,64          |             |  |
|   | <i>весов (норма - не менее 550г):</i> |   |                 | 821                 | 26,11        | 23,21         | 146,97                        | 855,74         | 238,33        | 0,22         | 0,19         | 34,83         | 107,91                   | 93,45         | 264,94        | 8,73        |  |
|   | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                  |   |                 |                     | <b>26,11</b> | <b>23,21</b>  | <b>146,97</b>                 | <b>855,74</b>  | <b>238,33</b> | <b>0,22</b>  | <b>0,19</b>  | <b>34,83</b>  | <b>107,91</b>            | <b>93,45</b>  | <b>264,94</b> | <b>8,73</b> |  |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    | 54-13*                                | Салат из свежеты                            | 100             | 1,38                | 4,50         | 7,7           | 76,00                         | 1,13           | 0,02          | 0,03         | 3,80         | 32,00         | 18,00                    | 36,00         | 1,17          |             |  |
|   | 108*                                  | Суп картофельный с клецками                 | 250             | 3,56                | 4,59         | 18,79         | 143,75                        | 21,05          | 0,01          | 0,08         | 5,75         | 33,4          | 25,35                    | 72,23         | 1,18          |             |  |
|   | 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          |             |  |
|   | 216**                                 | Калюста тушенная свежая                     | 180             | 3,73                | 5,83         | 16,97         | 135,00                        | 154,80         | 0,05          | 0,07         | 30,89        | 99,81         | 37,17                    | 72,23         | 1,46          |             |  |
|   | ГП                                    | Хлеб ржанно-пшеничный                       | 50              | 3,39                | 0,61         | 16,80         | 85,39                         | 0,00           | 0,07          | 0,03         | 0,00         | 22,52         | 23,52                    | 75,38         | 1,88          |             |  |
|   | ГП                                    | Хлеб пшеничный                              | 60              | 4,44                | 0,55         | 29,47         | 140,65                        | 0,00           | 0,00          | 0,01         | 0,00         | 12,00         | 8,40                     | 39,00         | 0,67          |             |  |
|   | ГП                                    | Вафли «золотце моря»                        | 15              | 2,48                | 0,30         | 14,55         | 55,50                         | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00                     | 0,00          | 0,00          |             |  |
|   | 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          |             |  |
|   | ГП                                    | Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке) | 200             | 6,00                | 6,40         | 9,40          | 120,00                        | 0,00           | 3             | 14           | 2,00         | 240,00        | 7,00                     | 18,00         | 1,00          |             |  |
|   | <i>весов(норма - не менее 550г):</i>  |   |                 | 1155                | 6,00         | 6,40          | 9,40                          | 120,00         | 0,00          | 3            | 14           | 2,00          | 240,00                   | 7,00          | 18,00         | 1,00        |  |
| <b>ИТОГО ОБЕД</b>   |                                       |   |                 | <b>37,09</b>        | <b>42,09</b> | <b>145,60</b> | <b>1107,62</b>                | <b>218,52</b>  | <b>3,31</b>   | <b>14,33</b> | <b>40,20</b> | <b>437,87</b> | <b>127,52</b>            | <b>425,01</b> | <b>10,73</b>  |             |  |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 143**                                 | Ябло отварное                               | 40              | 5,1                 | 4,6          | 0,3           | 63                            | 100            | 0,03          | 0,18         | 0            | 22            | 5                        | 77            | 1             |             |  |
|   | 11**                                  | Сыр порширки                                | 20              | 4,64                | 5,91         | 0,00          | 72,00                         | 52,00          | 0,01          | 0,06         | 0,15         | 176,00        | 7,00                     | 100,00        | 0,20          |             |  |
|   | ГП                                    | Хлеб пшеничный                              | 55              | 4,07                | 0,50         | 29,02         | 129,25                        | 0,00           | 0,00          | 0,03         | 0,00         | 11,00         | 7,70                     | 35,75         | 0,60          |             |  |
|   | 261**                                 | Чай с сахаром                               | 200             | 0,07                | 0,20         | 10,01         | 40,00                         | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 0,03         | 10,95         | 1,40                     | 2,80          | 0,23          |             |  |
|   | 338**                                 | Апельсины свежие                            | 165             | 1,49                | 0,33         | 13,37         | 70,95                         | 0,00           | 0,07          | 0,05         | 99,00        | 56,10         | 33,00                    | 37,95         | 0,50          |             |  |
| <i>весов (норма - не менее 350г):</i>                             |                                       |   | 480             | 15,37               | 11,53        | 52,69         | 375,20                        | 152,00         | 0,10          | 0,32         | 99,18        | 276,05        | 54,10                    | 253,50        | 2,53          |             |  |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>  |                                       |   |                 | <b>15,37</b>        | <b>11,53</b> | <b>52,69</b>  | <b>375,20</b>                 | <b>152,00</b>  | <b>0,10</b>   | <b>0,32</b>  | <b>99,18</b> | <b>276,05</b> | <b>54,10</b>             | <b>253,50</b> | <b>2,53</b>   |             |  |

| Прием пищи  | № рецептуры*      | Наименование блюда  | Масса порции, г                       | Пищевая ценность, г                   |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин       |               |             |              |               |               |               |               |             |  |  |  |  |  |  |  |
|---|-------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|
|   |                   |   |                                       | белок                                 | жир          | углеводы     |                               | А, рети/сут   | В1, мг/сут    | В2, мг/сут  | С, мг/сут    | Кальций       | Магний        | Фосфор        | Железо        |             |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6</b>                                       |                   |   |                                       |                                       |              |              |                               |               |               |             |              |               |               |               |               |             |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)             | П1**              | Сыр порлими   | 15                                    | 3,48                                  | 4,43         | 0,00         | 54                            | 39,00         | 0,005         | 0,045       | 0,11         | 132,00        | 5,25          | 75,00         | 0,15          |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Ю**               | Масло сливочное   | 15                                    | 0,12                                  | 10,88        | 0,20         | 99                            | 60            | 0,00          | 0,015       | 0,00         | 3,6           | 0,00          | 4,5           | 0,03          |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   | ТТКМ43            | Ванильки со сгущенным молоком 170/30                          | 200                                   | 10,87                                 | 7,01         | 32,00        | 254,00                        | 0,00          | 0,23          | 0,21        | 0,19         | 157,72        | 47,92         | 201,63        | 2,09          |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   | П1                | Хлеб пшеничный  | 30                                    | 2,22                                  | 0,27         | 14,73        | 70,34                         | 0,00          | 0,00          | 0,02        | 0,00         | 6,00          | 4,20          | 19,50         | 0,33          |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   | 382*              | Какао с молоком   | 200                                   | 4,08                                  | 3,34         | 17,38        | 118,60                        | 24,40         | 0,06          | 0,18        | 1,58         | 152,22        | 21,34         | 124,56        | 0,48          |             |  |  |  |  |  |  |  |
| 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          |               |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   |                   |   | <i>весов (норма - не менее 550г):</i> | <i>560</i>                            |              |              |                               |               |               |             |              |               |               |               |               |             |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>  |                   |   |                                       | <b>21,17</b>                          | <b>26,53</b> | <b>74,31</b> | <b>642,94</b>                 | <b>123,40</b> | <b>0,33</b>   | <b>0,49</b> | <b>11,88</b> | <b>467,54</b> | <b>87,71</b>  | <b>436,19</b> | <b>5,28</b>   |             |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)                | 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          |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   | 78**              | Суп картофельный с фасолью                                    | 250                                   | 3,50                                  | 5,28         | 16,53        | 147,50                        | 121,50        | 0,23          | 0,08        | 5,83         | 42,68         | 33,58         | 88,10         | 2,05          |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   | 187**             | Терфени 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          |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   | 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          |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   | П1                | Хлеб ржано-пшеничный  | 45                                    | 3,05                                  | 0,55         | 15,12        | 76,85                         | 0,00          | 0,06          | 0,03        | 0,00         | 20,27         | 21,17         | 67,84         | 1,69          |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   | П1                | Хлеб пшеничный  | 60                                    | 4,44                                  | 0,55         | 29,47        | 140,65                        | 0,00          | 0,00          | 0,01        | 0,00         | 12,00         | 8,40          | 39,00         | 0,67          |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   | П1                | Сок яблочный  | 200                                   | 1,00                                  | 0,00         | 20,00        | 42,00                         | 0,00          | 0,01          | 0,01        | 4,00         | 14,00         | 8,00          | 14,00         | 1,40          |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   | П1                | Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства) | 200                                   | 5,40                                  | 5,00         | 21,60        | 133,00                        | 40,00         | 0,08          | 0,34        | 1,40         | 240,00        | 28,00         | 180,00        | 0,20          |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   |                   |   |                                       | <i>весов (норма - не менее 800г):</i> | <i>1135</i>  |              |                               |               |               |             |              |               |               |               |               |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   | <b>ИТОГО ОБЕД</b> |   |                                       |                                       | <b>34,26</b> | <b>31,15</b> | <b>145,27</b>                 | <b>984,39</b> | <b>174,50</b> | <b>0,57</b> | <b>0,60</b>  | <b>34,14</b>  | <b>432,31</b> | <b>169,70</b> | <b>628,94</b> | <b>9,19</b> |  |  |  |  |  |  |  |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 54-40             | Макаронь отварные с сыром                                     | 200                                   | 10,53                                 | 9,07         | 38,13        | 276,93                        | 44,93         | 0,07          | 0,07        | 0,05         | 168           | 14,67         | 133,33        | 1,02          |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   | 242**             | Кусель из черной смородины                                    | 200                                   | 0,14                                  | 0,08         | 24,48        | 114,00                        | 0,00          | 0,02          | 0,02        | 24,00        | 14,00         | 5,38          | 8,94          | 0,14          |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   | 338*              | Апельсины свежие  | 150                                   | 1,35                                  | 0,30         | 12,15        | 64,50                         | 0,00          | 0,05          | 0,03        | 15,00        | 24,00         | 13,50         | 16,50         | 3,30          |             |  |  |  |  |  |  |  |
|   |                   |   | <i>весов (норма - не менее 250г):</i> | <i>550</i>                            |              |              |                               |               |               |             |              |               |               |               |               |             |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>  |                   |   |                                       | <b>12,02</b>                          | <b>9,45</b>  | <b>74,76</b> | <b>455,43</b>                 | <b>44,93</b>  | <b>0,14</b>   | <b>0,12</b> | <b>39,05</b> | <b>206,00</b> | <b>33,75</b>  | <b>158,77</b> | <b>4,46</b>   |             |  |  |  |  |  |  |  |



| Прием пищи   | № рецептуры <sup>а</sup> | Наименование блюда                        | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины       |              |              | Минеральные вещества/сут |               |               |               |              |      |
|--|--------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------|
|  |                          |   |                 | белок               | жир          | углеводы      |                               | А, ретинол/сут | В1, мг/сут   | В2, мг/сут   | С, мг/сут                | Кальций       | Магний        | Фосфор        | Железо       |      |
| <b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>  |                          |   |                 |                     |              |               |                               |                |              |              |                          |               |               |               |              |      |
| <b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |                          |   |                 |                     |              |               |                               |                |              |              |                          |               |               |               |              |      |
|  | ПП                       | Икра кабачковая                           | 100             | 1,20                | 4,73         | 7,70          | 77,50                         | 0,02           | 0,02         | 0,06         | 7,50                     | 40,00         | 15,00         | 37,50         | 0,70         |      |
|  | 189**                    | Фрикадельки из говядины в соусе           | 50-50           | 8,63                | 8,24         | 8,10          | 141,00                        | 12,50          | 0,07         | 0,07         | 1,75                     | 22,40         | 14,51         | 93,63         | 1,33         |      |
|  | 207**                    | Макаронь отварные с маслом                | 180             | 6,62                | 5,42         | 31,73         | 201,60                        | 22,08          | 0,04         | 0,00         | 0,00                     | 5,83          | 25,34         | 44,60         | 1,33         |      |
|  | 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                            | 40              | 2,96                | 0,36         | 21,10         | 94,00                         | 0,00           | 0,00         | 0,02         | 0,00                     | 8,00          | 5,66          | 26,00         | 0,44         |      |
|  | ПП                       | Печенье «печенковое»                      | 23              | 1,51                | 2,5          | 18,5          | 102,5                         | 0,00           | 11           | 0,00         | 0,00                     | 6,5           | 5             | 22,5          | 0,51         |      |
|  | ПП                       | Соус яблочный 0,2 в промывленной упаковке | 200             | 1,90                | 0,00         | 20,00         | 42,00                         | 0,00           | 0,01         | 0,01         | 4,00                     | 14,00         | 8,00          | 14,00         | 1,40         |      |
|  |                          | <i>всего (порция — не менее 530г)</i>     | <b>665</b>      |                     |              |               |                               |                |              |              |                          |               |               |               |              |      |
|  |                          | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                      |                 | <b>23,28</b>        | <b>21,49</b> | <b>113,85</b> | <b>692,76</b>                 | <b>34,60</b>   | <b>11,17</b> | <b>0,18</b>  | <b>13,25</b>             | <b>105,74</b> | <b>82,86</b>  | <b>268,37</b> | <b>6,46</b>  |      |
| <b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>    |                          |   |                 |                     |              |               |                               |                |              |              |                          |               |               |               |              |      |
|  | 62**                     | Борщ с капустой и картофелем              | 250             | 1,8                 | 4,93         | 10,93         | 102,5                         | 168,25         | 0,05         | 0,05         | 10,68                    | 49,73         | 26,13         | 54,6          | 1,23         |      |
|  | ТТК№27                   | Сайда, тушенная в томате с овощами        | 50-50           | 6,23                | 6,41         | 3,86          | 93,33                         | 0,00           | 0,07         | 0,06         | 4,74                     | 27,66         | 29,77         | 148,84        | 0,63         |      |
|  | 210**                    | Пюре картофельное                         | 180             | 3,67                | 5,76         | 24,53         | 163,80                        | 28,56          | 0,16         | 0,13         | 21,80                    | 44,37         | 33,30         | 103,91        | 1,21         |      |
|  | ПП                       | Хлеб ржано-пшеничный                      | 45              | 3,05                | 0,55         | 15,12         | 76,83                         | 0,00           | 0,06         | 0,03         | 0,00                     | 20,27         | 21,17         | 67,84         | 1,69         |      |
|  | ПП                       | Хлеб пшеничный                            | 60              | 4,44                | 5,44         | 6,44          | 7,44                          | 8,44           | 9,44         | 10,44        | 11,44                    | 12,44         | 13,44         | 14,44         | 15,44        |      |
|  | 54-6м                    | 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         |      |
|  | ПП                       | Вафли «золотые мед»                       | 30              | 3,60                | 0,60         | 29,10         | 111,00                        | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00         |      |
|  | 338*                     | Апельсины свежие                          | 110             | 0,99                | 0,22         | 8,91          | 47,30                         | 0,00           | 0,03         | 0,02         | 11,00                    | 17,60         | 9,90          | 12,10         | 2,42         |      |
|  |                          | <i>всего (порция — не менее 800г)</i>     | <b>975</b>      |                     |              |               |                               |                |              |              |                          |               |               |               |              |      |
|  |                          | <b>ИТОГО ОБЕД</b>                         |                 | <b>24,08</b>        | <b>24,01</b> | <b>109,19</b> | <b>645,02</b>                 | <b>209,33</b>  | <b>9,83</b>  | <b>10,74</b> | <b>62,15</b>             | <b>183,07</b> | <b>142,81</b> | <b>411,73</b> | <b>22,80</b> |      |
| <b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |                          |   |                 |                     |              |               |                               |                |              |              |                          |               |               |               |              |      |
|  | ТТК№30                   | Овядли с повидлом                         | 180-20          | 200                 | 11,26        | 6,89          | 40,76                         | 302,42         | 24,64        | 0,27         | 0,27                     | 0,75          | 20            | 58,73         | 219,65       | 2,69 |
|  | 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         |      |
|  | 231**                    | Яблоки свежие                             | 150             | 0,60                | 0,60         | 14,70         | 70,50                         | 0,00           | 0,05         | 0,03         | 15,00                    | 24,00         | 13,50         | 16,50         | 3,30         |      |
|  |                          | <i>всего (порция — не менее 350г)</i>     | <b>550</b>      |                     |              |               |                               |                |              |              |                          |               |               |               |              |      |
|  |                          | <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>                      |                 | <b>17,66</b>        | <b>12,49</b> | <b>63,46</b>  | <b>472,92</b>                 | <b>64,64</b>   | <b>0,40</b>  | <b>0,64</b>  | <b>17,15</b>             | <b>284,00</b> | <b>100,23</b> | <b>416,15</b> | <b>6,17</b>  |      |

| Прим пищи  | № рецептуры* | Наименование блюда                          | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины       |             |              |               |               |               | Минеральные вещества, мг/ст |              |  |  |
|--|--------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------------|--------------|--|--|
|  |              |   |                 | белок               | жир          | углеводы      |                               | А, ретинол/сут | В1, мг/сут  | В2, мг/сут   | С, мг/сут     | Кальций       | Магний        | Фосфор                      | Железо       |  |  |
| <b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8</b>  |              |   |                 |                     |              |               |                               |                |             |              |               |               |               |                             |              |  |  |
| <b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |              |   |                 |                     |              |               |                               |                |             |              |               |               |               |                             |              |  |  |
|  | 75*          | Яйра свежесыренная                          | 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         |  |  |
|  | ТТКМ№1       | 1 Улит из говядины 50/50                    | 100             | 5,15                | 6,68         | 4,67          | 150                           | 12,00          | 0,05        | 0,12         | 1,78          | 13,91         | 20,90         | 158,42                      | 2,30         |  |  |
|  | 303*         | Каши вязкая гречневая                       | 180             | 5,49                | 6,01         | 2,62          | 174,60                        | 23,04          | 0,14        | 0,07         | 0,00          | 10,13         | 86,44         | 130,50                      | 2,92         |  |  |
|  | ГП           | Хлеб ржано-пшеничный                        | 26              | 1,77                | 0,31         | 8,74          | 44,41                         | 0,00           | 0,04        | 0,03         | 0,00          | 11,71         | 12,23         | 39,18                       | 0,98         |  |  |
|  | ГП           | Хлеб пшеничный                              | 40              | 2,96                | 0,36         | 21,10         | 94,00                         | 0,00           | 0,00        | 0,02         | 0,00          | 8,00          | 5,60          | 26,00                       | 0,44         |  |  |
|  | 266**        | Какао с молоком                             | 180             | 3,67                | 3,19         | 15,82         | 106,20                        | 21,96          | 0,05        | 0,16         | 1,42          | 137,00        | 19,21         | 112,10                      | 0,43         |  |  |
|  |              | <i>всего (норма - не менее 530г)</i>        | <b>626</b>      |                     |              |               |                               |                |             |              |               |               |               |                             |              |  |  |
|  |              | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                        |                 | <b>21,41</b>        | <b>16,56</b> | <b>97,82</b>  | <b>734,51</b>                 | <b>87,92</b>   | <b>0,32</b> | <b>4,60</b>  | <b>8,87</b>   | <b>239,97</b> | <b>205,29</b> | <b>496,34</b>               | <b>8,76</b>  |  |  |
| <b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>    |              |   |                 |                     |              |               |                               |                |             |              |               |               |               |                             |              |  |  |
|  | 54-21з       | Кукуруза консервированная                   | 100             | 2,00                | 0,33         | 10,17         | 52,17                         | 1,20           | 0,02        | 0,03         | 1,92          | 36,67         | 11,33         | 35,00                       | 0,32         |  |  |
|  | 108*         | Суп картофельный с овощами                  | 250             | 3,56                | 4,59         | 18,79         | 143,75                        | 21,05          | 0,1         | 0,075        | 5,75          | 33,4          | 25,35         | 72,23                       | 1,175        |  |  |
|  | 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         |  |  |
|  | 216**        | Карпуста тушенная свежая                    | 180             | 3,73                | 5,83         | 16,97         | 135,00                        | 154,80         | 0,05        | 0,07         | 30,89         | 99,81         | 37,17         | 72,25                       | 1,46         |  |  |
|  | ГП           | Хлеб ржано-пшеничный                        | 45              | 3,05                | 0,55         | 15,12         | 76,85                         | 0,00           | 0,06        | 0,03         | 0,00          | 20,27         | 21,17         | 67,84                       | 1,69         |  |  |
|  | ГП           | Хлеб пшеничный                              | 60              | 4,44                | 0,55         | 29,47         | 140,65                        | 0,00           | 0,00        | 0,01         | 0,00          | 12,00         | 8,40          | 39,00                       | 0,67         |  |  |
|  | 270**        | Напиток из плодов шиповника                 | 200             | 0,68                | 0,28         | 20,76         | 88,00                         | 98,00          | 0,02        | 0,06         | 100,00        | 21,34         | 3,44          | 3,44                        | 0,64         |  |  |
|  | ГП           | Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке) | 200             | 6,00                | 6,40         | 9,40          | 120,00                        | 0,00           | 3           | 14           | 2,00          | 240,00        | 7,00          | 18,00                       | 1,00         |  |  |
|  |              | <i>всего (норма - не менее 800г)</i>        | <b>1135</b>     |                     |              |               |                               |                |             |              |               |               |               |                             |              |  |  |
|  |              | <b>ИТОГО ОБЕД</b>                           |                 | <b>36,79</b>        | <b>42,18</b> | <b>132,42</b> | <b>1069,75</b>                | <b>317,72</b>  | <b>3,43</b> | <b>14,40</b> | <b>141,22</b> | <b>479,45</b> | <b>134,80</b> | <b>451,52</b>               | <b>10,56</b> |  |  |
| <b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b> |              |   |                 |                     |              |               |                               |                |             |              |               |               |               |                             |              |  |  |
|  | 54-60        | Яйца отварные                               | 40              | 4,8                 | 4            | 0,3           | 56,6                          | 62,4           | 0,02        | 0,14         | 0,00          | 19            | 4,2           | 67                          | 0,87         |  |  |
|  | 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                       | 0,65         |  |  |
|  | ТТКМ№25      | Чай с молоком                               | 200             | 1,52                | 1,36         | 8,00          | 81,00                         | 10,00          | 0,04        | 0,16         | 1,33          | 33,33         | 15,40         | 92,80                       | 0,41         |  |  |
|  | 338*         | Груши свежие                                | 120             | 0,48                | 0,36         | 12,36         | 56,40                         | 0,00           | 0,02        | 0,02         | 6,00          | 22,80         | 14,40         | 19,20                       | 2,76         |  |  |
|  |              | <i>всего (норма - не менее 330г)</i>        | <b>440</b>      |                     |              |               |                               |                |             |              |               |               |               |                             |              |  |  |
|  |              | <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>                        |                 | <b>11,15</b>        | <b>19,23</b> | <b>48,16</b>  | <b>444,24</b>                 | <b>146,00</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,72</b>  | <b>7,33</b>   | <b>90,59</b>  | <b>41,73</b>  | <b>220,40</b>               | <b>4,69</b>  |  |  |

| Прием пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |     |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины       |            |            | Минеральные вещества, мг/сут |         |        |        |        |
|------------|--------------|--------------------|-----------------|---------------------|-----|----------|-------------------------------|----------------|------------|------------|------------------------------|---------|--------|--------|--------|
|            |              |                    |                 | белок               | жир | углеводы |                               | A, ретинол/сут | B1, мг/сут | B2, мг/сут | C, мг/сут                    | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9**

| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |  | Итого завтрак |              |              |               |               |               |             |             |             |              |              |               |               |             |
|---|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 45*   | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100           | 1.30         | 3.25         | 6.45          | 60.40         | 203.75        | 0.02        | 0.04        | 0.04        | 17.08        | 24.97        | 15.08         | 28.50         | 0.47        |
| ТТК№42  | Котлеты из курдючного жира               | 100           | 7.00         | 5.27         | 15.16         | 135.64        | 0.00          | 0.07        | 0.08        | 0.62        | 29.33        | 64.00        | 144.00        | 1.38          |             |
| 305*  | Рисе припущенный                         | 180           | 4.37         | 5.16         | 44.00         | 239.94        | 22.08         | 0.02        | 0.02        | 0.00        | 2.90         | 22.81        | 72.72         | 0.62          |             |
| 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                           | 35            | 2.59         | 0.32         | 17.19         | 82.06         | 0.00          | 0.00        | 0.02        | 0.00        | 7.00         | 4.90         | 22.75         | 0.39          |             |
| 242**   | Кисель из черной смородины               | 180           | 0.13         | 0.07         | 22.03         | 102.60        | 0.00          | 0.02        | 0.02        | 21.60       | 12.60        | 5.02         | 8.05          | 0.13          |             |
| <i>всего (норма – не менее 530г)</i>                              |  | <i>615</i>    | <i>16.75</i> | <i>14.31</i> | <i>111.55</i> | <i>654.80</i> | <i>223.83</i> | <i>0.16</i> | <i>0.19</i> | <i>0.19</i> | <i>39.31</i> | <i>85.81</i> | <i>121.22</i> | <i>305.96</i> | <i>3.73</i> |

| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |  | Итого обед |              |              |               |               |               |             |             |             |              |               |              |               |             |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 66**   | Пи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250.25 | 275        | 1.78         | 4.95         | 7.9           | 87.5          | 140.25        | 0.05        | 0.05        | 0.05        | 15.775       | 49.25         | 22.13        | 49            | 0.83        |
| ТТК№38   | Азу (говядина) 60/190                                | 250        | 22.25        | 15.88        | 29.84         | 363.23        | 125.00        | 0.03        | 0.03        | 0.03        | 6.25         | 62.75         | 13.75        | 75.00         | 0.25        |
| ГП   | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 45         | 3.05         | 0.55         | 15.12         | 76.85         | 0.00          | 0.06        | 0.03        | 0.00        | 20.27        | 21.17         | 67.84        | 1.69          |             |
| ГП   | Хлеб пшеничный                                       | 60         | 4.44         | 0.55         | 29.47         | 140.65        | 0.00          | 0.00        | 0.01        | 0.00        | 12.00        | 8.40          | 39.00        | 0.67          |             |
| ГП   | Сок яблочный   | 200        | 1.00         | 0.00         | 20.00         | 42.00         | 0.00          | 0.01        | 0.01        | 4.00        | 14.00        | 8.00          | 14.00        | 1.40          |             |
| 257**  | Ватрушка с творогом                                  | 75         | 9.22         | 5.48         | 29.18         | 202.00        | 34.00         | 0.08        | 0.12        | 0.04        | 50.80        | 21.60         | 90.20        | 0.90          |             |
| <i>всего (норма – не менее 900г)</i>                           |  | <i>905</i> | <i>41.74</i> | <i>27.41</i> | <i>131.51</i> | <i>912.23</i> | <i>299.25</i> | <i>0.23</i> | <i>0.25</i> | <i>0.25</i> | <i>26.07</i> | <i>209.07</i> | <i>95.05</i> | <i>335.04</i> | <i>5.74</i> |

| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                               | Итого полдник |              |              |              |               |              |             |             |             |               |              |               |             |  |
|---|-------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--|
| 54-25к  | Каша ячневая молочная рисовая | 200           | 7.07         | 7.2          | 38.27        | 246           | 35.2         | 0.07        | 0.2         | 0.81        | 198.67        | 37.33        | 178.67        | 0.56        |  |
| 10**  | Масло сливочное               | 10            | 0.08         | 7.25         | 0.13         | 66            | 40           |             | 0.01        |             | 2.4           |              | 3             | 0.02        |  |
| 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        |  |
| 54-6кн  | 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 350г)</i>                              |                               | <i>460</i>    | <i>11.15</i> | <i>15.00</i> | <i>78.76</i> | <i>472.01</i> | <i>79.28</i> | <i>0.08</i> | <i>0.23</i> | <i>3.31</i> | <i>224.07</i> | <i>53.43</i> | <i>224.17</i> | <i>1.32</i> |  |

| Прием пищи  | № рецептуры <sup>а</sup>                                       | 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                       |      |  |  |
| <b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10</b>  |  |   |                         |                     |              |               |                               |                   |             |              |               |               |               |               |                              |      |  |  |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)   | 54-21з   | Кукруза консервированная                    | 100                     | 2,00                | 0,33         | 10,17         | 52,17                         | 1,20              | 0,02        | 0,03         | 1,92          | 36,67         | 11,33         | 35,00         | 0,32                         |      |  |  |
|   | 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                         |      |  |  |
|   | 207**  | Макаронные изделия 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                         |      |  |  |
|   | ГП   | Хлеб пшеничный                              | 40                      | 2,96                | 0,37         | 21,10         | 93,71                         | 0,00              | 0,00        | 0,02         | 0,00          | 8,00          | 5,60          | 26,00         | 0,45                         |      |  |  |
|   | ТТКМ50   | 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                         |      |  |  |
|   | 231**  | Блоки 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                         |      |  |  |
|   | ГП   | Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке) | 200                     | 6,00                | 6,40         | 9,40          | 120,00                        | 0,00              | 3           | 14           | 2,00          | 240,00        | 7,00          | 18,00         | 1,00                         |      |  |  |
|   |  | <i>весов (норма - не менее 530г)</i>        | <i>900</i>              |                     |              |               |                               |                   |             |              |               |               |               |               |                              |      |  |  |
|   | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>   |   |                         | <b>30,04</b>        | <b>36,41</b> | <b>98,81</b>  | <b>835,68</b>                 | <b>152,95</b>     | <b>3,29</b> | <b>14,22</b> | <b>84,67</b>  | <b>295,69</b> | <b>70,58</b>  | <b>246,06</b> | <b>9,07</b>                  |      |  |  |
|   | 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 |  |  |
| 72**  |  | Расходник ленинградский                     | 250                     | 2,03                | 5,1          | 12            | 105                           | 1,30              | 0,1         | 0,05         | 8,13          | 29,15         | 24,18         | 56,73         | 0,93                         |      |  |  |
| ТТКМ57  |  | Мясо тушеное (говядина) с солцом 50/50      | 100                     | 15,94               | 19,76        | 11,33         | 244,40                        | 55,56             | 0,06        | 0,13         | 1,90          | 12,26         | 23,02         | 166,06        | 2,43                         |      |  |  |
| 210**   |  | Пюре картофельное                           | 180                     | 3,67                | 5,76         | 24,53         | 163,80                        | 28,56             | 0,16        | 0,13         | 21,80         | 44,37         | 33,30         | 103,91        | 1,21                         |      |  |  |
| ГП  |  | Хлеб ржано-пшеничный                        | 45                      | 3,05                | 0,55         | 15,12         | 76,85                         | 0,00              | 0,06        | 0,03         | 0,00          | 20,27         | 21,17         | 67,84         | 1,69                         |      |  |  |
| 264**   |  | Хлеб пшеничный                              | 60                      | 4,44                | 0,55         | 29,47         | 140,65                        | 0,00              | 0,00        | 0,01         | 0,00          | 12,00         | 8,40          | 39,00         | 0,67                         |      |  |  |
| 231**   |  | 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                         |      |  |  |
|   |  | Груши свежие                                | 100                     | 0,40                | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | 0,00              | 0,02        | 0,03         | 5,00          | 19,00         | 12,00         | 16,00         | 2,30                         |      |  |  |
|   |  | <i>весов (норма - не менее 800г)</i>        | <i>1035</i>             |                     |              |               |                               |                   |             |              |               |               |               |               |                              |      |  |  |
| <b>ИТОГО ОБЕД</b>   |  |   |                         | <b>37,36</b>        | <b>44,08</b> | <b>125,89</b> | <b>958,70</b>                 | <b>272,62</b>     | <b>0,46</b> | <b>0,61</b>  | <b>43,89</b>  | <b>424,53</b> | <b>159,05</b> | <b>540,81</b> | <b>10,64</b>                 |      |  |  |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в потреблении пищевых веществ) | ТТКМ43   | Ванильки со ступленным молоком 170/30       | 200                     | 10,87               | 7,01         | 32,00         | 254,00                        | 0,00              | 0,23        | 0,21         | 0,19          | 157,72        | 47,92         | 201,63        | 2,09                         |      |  |  |
|   | ГП   | Йогурт 2,5 % жирности 1шт.                  | 150                     | 4,20                | 3,76         | 16,66         | 117,00                        | 15,00             | 0,05        | 0,00         | 0,90          | 186,00        | 22,50         | 142,50        | 0,16                         |      |  |  |
|   | 338*   | Апельсины свежие                            | 100                     | 0,90                | 0,20         | 8,10          | 43,00                         | 0,00              | 0,04        | 0,03         | 60,00         | 34,00         | 20,00         | 23,00         | 0,30                         |      |  |  |
|   | <i>весов (норма - не менее 300г)</i>                           | <i>450</i>                                  |                         |                     |              |               |                               |                   |             |              |               |               |               |               |                              |      |  |  |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>  |  |   | <b>15,97</b>            | <b>10,97</b>        | <b>56,76</b> | <b>414,00</b> | <b>15,00</b>                  | <b>0,32</b>       | <b>0,24</b> | <b>61,09</b> | <b>377,72</b> | <b>90,42</b>  | <b>367,13</b> | <b>2,55</b>   |                              |      |  |  |

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

| 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                      |  |  |  |  |  |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |              |                                      |                 |                     |              |               |                               |                 |             |             |              |               |               |               |                             |  |  |  |  |  |
|   | ГП           | Икра кабачковая                      | 100             | 1.20                | 4.73         | 7.70          | 77.50                         | 0.02            | 0.02        | 0.06        | 7.50         | 40.00         | 15.00         |               |                             |  |  |  |  |  |
|   | 187**        | Творог жирный (воздушный) 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                        |  |  |  |  |  |
|   | 303*         | Каша вязкая гречневая                | 180             | 5.49                | 6.01         | 24.62         | 174.60                        | 23.04           | 0.14        | 0.07        | 0.00         | 10.13         | 86.44         | 130.50        | 2.92                        |  |  |  |  |  |
|   | ГП           | Хлеб ржано-пшеничный                 | 27              | 1.84                | 0.32         | 9.07          | 46.12                         | 0.00            | 0.05        | 0.02        | 0.00         | 12.16         | 12.70         | 40.70         | 1.02                        |  |  |  |  |  |
|   | ГП           | Хлеб пшеничный                       | 40              | 2.96                | 0.37         | 19.65         | 93.77                         | 0.00            | 0.00        | 0.01        | 0.00         | 8.00          | 5.60          | 26.00         | 0.45                        |  |  |  |  |  |
|   | ГП           | Сок яблочный                         | 180             | 0.90                | 0.00         | 18.00         | 37.80                         | 0.00            | 0.01        | 0.01        | 3.60         | 12.60         | 7.20          | 12.60         | 0.90                        |  |  |  |  |  |
|   | 338*         | Апельсины свежие                     | 110             | 0.99                | 0.22         | 8.91          | 47.30                         | 0.00            | 0.04        | 0.03        | 66.00        | 37.40         | 22.00         | 25.30         | 0.33                        |  |  |  |  |  |
|   |              | <i>весы (порция - не менее 530г)</i> | <b>737</b>      |                     |              |               |                               |                 |             |             |              |               |               |               |                             |  |  |  |  |  |
|   |              | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>                |                 | <b>21.75</b>        | <b>20.43</b> | <b>97.02</b>  | <b>626.17</b>                 | <b>36.06</b>    | <b>0.31</b> | <b>0.28</b> | <b>80.21</b> | <b>157.95</b> | <b>165.60</b> | <b>376.09</b> | <b>7.65</b>                 |  |  |  |  |  |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    |              |                                      |                 |                     |              |               |                               |                 |             |             |              |               |               |               |                             |  |  |  |  |  |
|   | 62**         | Борщ с капустой и картофелем         | 250             | 1.8                 | 4.93         | 10.93         | 102.5                         | 168.25          | 0.05        | 0.05        | 10.68        | 49.73         | 26.13         | 34.6          | 1.23                        |  |  |  |  |  |
|   | ТТК№2        | Плов из курицы 80.170                | 250             | 7.63                | 8.16         | 24.23         | 256.38                        | 9.98            | 0.14        | 0.16        | 7.54         | 20.44         | 67.55         | 219.16        | 5.46                        |  |  |  |  |  |
|   | ГП           | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30              | 2.04                | 0.36         | 10.08         | 51.24                         | 0.00            | 0.05        | 0.03        | 0.00         | 13.52         | 14.12         | 45.21         | 1.13                        |  |  |  |  |  |
|   | ГП           | Хлеб пшеничный                       | 51              | 3.77                | 0.47         | 25.05         | 119.55                        | 0.00            | 0.00        | 0.01        | 0.00         | 10.20         | 7.14          | 33.15         | 0.57                        |  |  |  |  |  |
|   | 54-6м        | 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                        |  |  |  |  |  |
|   | 231**        | Яблоки свежие                        | 113             | 0.45                | 0.45         | 11.07         | 53.11                         | 0.00            | 0.03        | 0.02        | 11.30        | 18.08         | 10.17         | 12.43         | 2.49                        |  |  |  |  |  |
|   | ГП           | Вафли «золотые моря»                 | 30              | 3.60                | 0.60         | 22.50         | 111.00                        | 0.00            | 0.00        | 0.00        | 0.00         | 0.00          | 0.00          | 0.00          | 0.00                        |  |  |  |  |  |
|   |              | <i>весы (порция - не менее 800г)</i> | <b>894</b>      |                     |              |               |                               |                 |             |             |              |               |               |               |                             |  |  |  |  |  |
|   |              | <b>ИТОГО ОБЕД:</b>                   |                 | <b>19.59</b>        | <b>15.07</b> | <b>114.16</b> | <b>736.58</b>                 | <b>182.31</b>   | <b>0.28</b> | <b>0.28</b> | <b>33.01</b> | <b>124.96</b> | <b>134.20</b> | <b>374.55</b> | <b>11.06</b>                |  |  |  |  |  |
| 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        | 0.00         | 19            | 4.2           | 67            | 0.87                        |  |  |  |  |  |
|   | 1**          | Бутерброд с маслом сливочным 60.20   | 40              | 2.18                | 6.89         | 13.70         | 126.12                        | 36.80           | 0.03        | 0.20        | 0.00         | 7.73          | 3.87          | 20.70         | 0.33                        |  |  |  |  |  |
|   | 382*         | Каша с молоком                       | 200             | 4.08                | 3.54         | 17.38         | 118.60                        | 24.40           | 0.06        | 0.18        | 1.58         | 152.22        | 21.34         | 124.56        | 0.48                        |  |  |  |  |  |
|   | 338*         | Ручьи свежие                         | 148             | 0.59                | 0.44         | 15.24         | 69.56                         | 0.00            | 0.03        | 0.03        | 7.40         | 28.12         | 17.76         | 23.68         | 3.40                        |  |  |  |  |  |
|   |              | <i>весы (порция - не менее 350г)</i> | <b>428</b>      |                     |              |               |                               |                 |             |             |              |               |               |               |                             |  |  |  |  |  |
|   |              | <b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>                |                 | <b>11.65</b>        | <b>14.87</b> | <b>46.82</b>  | <b>370.88</b>                 | <b>123.60</b>   | <b>0.14</b> | <b>0.55</b> | <b>8.98</b>  | <b>207.07</b> | <b>47.17</b>  | <b>235.94</b> | <b>5.08</b>                 |  |  |  |  |  |

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

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, витаминных и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20                         | 90                  | 92   | 383      | 2720                          | 900             | 1,4        | 1,6        | 70                           | 1200    | 1200   | 300    | 18     |
| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах: базисная — 25% от суммарной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | 22,5                | 23   | 95,75    | 680                           | 225             | 0,35       | 0,4        | 17,5                         | 300     | 300    | 75     | 4,5    |
| Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней                                     | 22,3                | 23,1 | 98,34    | 692                           | 136             | 1,41       | 1,8        | 38,60                        | 259,16  | 199,17 | 397    | 6,38   |

СЕЗОН: ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

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, витаминных и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20                         | 90                  | 92   | 383      | 2720                          | 900             | 1,4        | 1,6        | 70                           | 1200    | 1200   | 300    | 18     |
| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах: базисная — 35% от суммарной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | 31,5                | 32,2 | 134,05   | 952                           | 245             | 0,49       | 0,56       | 24,5                         | 420     | 420    | 105    | 6,3    |
| Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней  | 31,8                | 32,1 | 128,20   | 923                           | 243             | 2,95       | 6,79       | 64,08                        | 320,82  | 144    | 456,59 | 11,9   |

СЕЗОН:ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛДНИК

|  | Пищевая ценность, г |     |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины         |            |            |           | Минеральные вещества/сут |        |        |        |
|--|---------------------|-----|----------|-------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|--------------------------|--------|--------|--------|
|  | белок               | жир | углеводы |                               | А, рет. экв./сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций                  | Магний | Фосфор | Железо |
| Поверхность в пищевых веществах энергии, витаминов и минеральных веществ (средняя) по СанПиН 2.3.2.4.390-20                          | 90                  | 92  | 383      | 2720                          | 900              | 1.4        | 1.6        | 70        | 1200                     | 1200   | 300    | 18     |
| Потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полюс — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.390-20 | 135                 | 138 | 5745     | 408                           | 135              | 0.21       | 0.24       | 105       | 180                      | 180    | 45     | 27     |
| Итого найдено (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней                                | 139                 | 140 | 5670     | 419                           | 88               | 0.2        | 0.39       | 2919      | 251.74                   | 61     | 281    | 31.5   |