

Прем пици	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут						
				Белок	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15				
			200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09				
			20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36				
			200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23				
			560	24,03	23,27	115,23	687,20	39,00	0,27	0,26	0,33	306,36	58,47	279,43	2,83				
			ИТОГО ЗАВТРАК																
			Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73	
						275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
						100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
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				
40	3,20	0,48				19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51				
48	3,68	0,43				26,88	120,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53				
180	0,14	0,14				25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85				
100	0,40	0,30				10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30				
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				
1223	34,42	37,03				159,96	1 063,06	255,70	0,42	0,39	40,97	194,01	173,95	444,91	10,53				
ИТОГО ОБЕД																			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00				
			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				
			200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	0,53					
			130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99				
			450	10,27	18,10	59,51	433,16	271,60	0,14	0,65	86,50	73,16	31,33	142,20	5,17				
ИТОГО ПОЛДНИК																			

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	Углеводы		А, рети/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
	305*	Рис припущенный	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,03	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	ГП	Сок в ассортименте	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
	231**	Бананы	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
		всего (норма — не менее 550г):													
		ИТОГО ЗАВТРАК			26,85	11,04	122,14	642,44	50,45	0,21	18,51	79,61	120,70	308,34	5,31
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
78**		Суп картофельный с горохом	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
ТТКС№83		Гуляш из говядины 50/50	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
207**		Макаронные отварные с маслом	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 ржано-пшеничный	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
ГП		Хлеб пшеничный	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
241**		Компот из смеси сухофруктов	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61	
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		всего (норма — не менее 800г):													
		ИТОГО ОБЕД			42,20	37,04	143,08	1153,10	347,33	0,45	27,34	384,64	145,44	451,30	9,82
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№8	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70	
	261**	Чай с сахаром	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
	231**	Яблоки свежие	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,04	0,03	13,00	20,80	11,70	14,30	2,86	
		всего (норма — не менее 350г):													
	ИТОГО ПОЛДНИК			6,99	10,32	38,59	355,10	72,90	1,64	14,11	180,94	20,70	105,30	4,79	

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 пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66	
	ТТК№67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50	
				625												
		ИТОГО ЗАВТРАК	26,21	34,01	98,79	786,73	152,95	0,34	0,26	85,88	78,73	87,12	294,94	7,61		
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18	
	ТТК№75	Плов из говядины 85/165	250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35	
			Итого (порция - не менее 800г):	870												
		ИТОГО ОБЕД	39,48	34,21	128,89	974,72	68,47	0,23	0,35	36,59	111,71	127,19	481,99	7,59		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№76	Блинчики со стухенным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
		Итого (порция - не менее 350г):	400													
		ИТОГО ПОЛДИК	20,33	19,65	76,45	494,00	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29		

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут		
			Белок	жир	Углеводы	Белок	жир	Углеводы		А, рт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	22	0	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9		
	144**	Омлет натуральный	200	20.19	30.48	3.68	368.00	457.63	0.11	0.69	0.32	149.73	25.20	332.08	3.71		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	171.61	0.04	0.26	0.12	56.15	9.45	124.53	1.39		
	ГП	Батон пшеничный	20	2.20	0.87	17.40	78.60	0.00	0.03	0.00	0.00	5.70	3.90	0.00	0.36		
	ГП	Пранки	34	2.05	3.40	25.16	139.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	264**	Кофейный напиток с молоком	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		
	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 550г):</i>	654	30.38	38.00	83.99	744.04	647.24	0.30	1.16	29.11	354.79	80.15	574.61	8.68		
		ИТОГО ЗАВТРАК															
	Обед (35% от суточной потребности)	54-133	Салат из свеклы отварной	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	
72**		Рассольник ленинградский	250	2.02	5.10	12.00	105.00	130.00	0.10	0.05	8.13	29.15	24.18	56.73	0.93		
ТТКС69		Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	17.57	42.14	38.52	547.00	0.00	0.29	0.31	36.30	37.75	72.11	358.11	5.30		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	40	3.20	0.48	19.60	88.80	0.00	0.07	0.04	0.00	18.03	18.83	60.28	1.51		
ГП		Хлеб пшеничный	50	3.83	0.45	28.00	125.00	0.00	0.00	0.03	0.00	10.00	7.00	32.50	0.55		
ГП		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1.00	0.00	20.00	42.00	0.00	0.01	0.01	4.00	14.00	8.00	14.00	1.40		
231**		Апельсины свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.03	0.02	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30		
ГП		Вафли «золотце мю»	15	0.75	4.50	9.00	79.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		<i>всего (норма - не менее 800г):</i>	1005	30.15	57.47	145.09	1110.30	131.13	0.51	0.50	57.23	159.93	160.11	573.62	13.15		
		ИТОГО ОБЕД															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11.60	16.60	29.66	314.00	118.00	0.08	0.14	0.22	278.40	18.90	192.00	0.98		
	262**	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	2.40	4.40	0.36		
	ГП	Молоко 0.2 3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	0.00	14.00	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00		
		<i>всего (норма - не менее 350г):</i>	500	17.73	23.02	54.26	496.00	118.00	0.08	14.14	5.05	532.60	28.30	214.40	2.34		
	ИТОГО ПОЛДНИК																

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг /сут			
			белок	жир	углеводы	А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут		С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
Завтрак (25% от суточной потребности)	45*	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47				
	ТТК№75	Чахохбили 60/40	100	11,94	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01				
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,52	9,31	42,18	0,00	0,03	0,02	0,00	8,56	8,94	28,63	0,72				
	ГП	Батон пшеничный	30	3,30	26,10	117,90	0,00	0,04	0,00	0,00	8,55	5,85	0,00	0,54				
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	9,01	36,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21				
	231**	Груши свежие	100	0,40	10,30	47,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30					
			всего (норма — не менее 550г):	709														
			ИТОГО ЗАВТРАК	28,82	22,69	111,04	748,98	241,25	0,43	0,27	24,17	128,59	221,14	413,66	10,71			
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9			
66**		Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)250/25	275	1,78	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83				
207**		Макаронные отварные с маслом	180	6,62	5,42	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33				
184**		Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60				
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	9,80	44,40	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24				
ГП		Хлеб пшеничный	25	1,92	0,22	14,00	62,50	0,00	0,00	0,02	5,00	3,50	16,25	0,28				
ТТК№74		Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32				
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00				
			всего(норма — не менее 800г):	1080														
			ИТОГО ОБЕД	32,62	41,16	110,68	949,83	246,15	0,53	14,35	58,14	353,00	125,44	434,29	11,49			
Полдник (15% от суточной потребности)	ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02				
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40				
	231**	Апельсины свежие	128	0,51	0,38	60,16	0,00	0,04	0,03	6,40	24,32	15,36	20,48	2,94				
			всего (норма — не менее 350г):	354														
			ИТОГО ПОЛДИК	3,51	4,88	50,18	222,16	0,00	0,07	0,04	10,40	38,32	23,36	34,48	5,36			

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности)	143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,70	2,16	3,96	0,32	
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	ГП	Вафли «золотце мёд»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего (норма — не менее 350г):			615												
	ИТОГО ЗАВТРАК			15,92	16,11	120,82	674,02	126,25	0,19	0,26	7,50	84,79	62,61	208,59	5,95	

Обед (35% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23	
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71	
	210**	Пюре картофельное	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	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
	всего (норма — не менее 800г):			900												
	ИТОГО ОБЕД			24,51	26,50	126,72	860,70	231,01	0,39	0,35	38,48	176,76	130,50	447,45	6,54	

Полдник (15% от суточной потребности)	ТТК №68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	ТТК №63	Чай с молоком	200	3,64	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41
	231**	Апельсины свежие	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99
	всего (норма — не менее 350г):			380											
ИТОГО ПОЛДНИК			10,56	11,34	37,23	396,10	82,90	1,68	0,58	8,91	207,23	38,60	201,80	5,10	

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	Клетчатка	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	ТТК№83	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50	
	всего (норма — не менее 550г):			630	32,74	24,08	104,86	832,13	88,20	0,41	0,40	91,28	78,21	226,52	503,31	10,74
	ИТОГО ЗАВТРАК															
	Обел (35% от суточной потребности)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
		72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
ТТК№67		Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
207**		Макарон 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 ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ГП		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
231**		Бананы	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,00	0,05	0,06	12,00	9,60	50,40	33,60	0,72	
всего (норма — не менее 800г):			1040	32,26	39,79	154,26	1048,60	194,75	0,51	0,35	38,01	127,99	173,51	421,09	10,69	
ИТОГО ОБЕД																
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	231**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего (норма — не менее 350г):			356	8,52	11,42	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	2,02
ИТОГО ПОЛДНИК																

Принем 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	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциами	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01	
	ТТК №80	Залецанка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,04	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,84	0,28	11,27	51,06	0,04	0,04	0,00	0,00	10,37	10,83	34,66	0,87	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,02	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	266**	Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24	
		<i>всего (норма- не менее 350г)</i>	553	37,45	37,59	82,54	736,26	154,54	0,20	0,70	2,67	631,48	88,55	654,25	3,06	
		ИТОГО ЗАВТРАК														
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73
108*		Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18	
318*		Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
305**		Рис припущенный	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	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
241**		Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61	
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	1100	36,81	27,84	155,17	1 008,89	167,05	0,29	1,42	16,66	371,15	128,41	407,79	7,00	
		ИТОГО ОБЕД														
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
	ТТК №77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,64	0,40	16,17	73,26	0,00	0,06	0,03	0,00	14,87	15,53	49,73	1,24	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
		<i>всего (норма- не менее 350г)</i>	473	22,92	19,43	72,16	533,66	203,75	0,14	0,14	17,74	88,12	101,62	250,83	3,76	
	ИТОГО ПОЛДНИК															

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9			Масса порции, г													
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50		
	ТТК№82	Плов из курицы 80/170	2,18	14,08	44,67	440,62	9,98	0,14	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	2,45	0,29	17,92	80,00	0,00	0,00	0,00	6,40	4,48	20,80	0,35			
	261**	Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21			
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
	всего (норма - не менее 550г)			792												
	ИТОГО ЗАВТРАК			32,79	21,41	97,60	755,22	21,68	0,23	14,25	14,44	307,22	108,41	335,69	8,65	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	36**	Салат из свежлы с сыром	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28		
		66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83	
187**		Тефтели мясные (говядина) 65/55	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34		
302*		Каша рассыпчатая гречневая	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51		
ГП		Хлеб пшеничный	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
ГП		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40			
231**		Груши свежие	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
всего (норма - не менее 800г):			1045													
ИТОГО ОБЕД			33,55	31,63	148,41	962,89	191,75	0,45	0,44	33,65	327,42	270,50	521,23	14,67		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	144**	Омлет натуральный	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб пшеничный	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ТТК№63	Чай с молоком	3,64	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41		
	ГП	Пряники	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	всего (норма - не менее 350г)			504												
ИТОГО ПОЛДНИК			31,35	35,95	73,94	754,64	467,63	0,20	0,91	1,65	204,59	60,32	496,09	5,69		

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	45*	Салат из белочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
	ТТК№77	Коллеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	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 ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
			всего (норма — не менее 550г)	620												
			ИТОГО ЗАВТРАК	29,36	24,52	104,82	701,40	225,83	0,22	0,13	21,31	92,25	129,95	294,21	5,90	
	Обед (35% от суточной потребности в пище)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
		78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
ТТК№48		Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
ТТК№74		Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
292**		Булочка сдобная	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51	
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			ИТОГО ОБЕД	44,29	34,45	147,63	1 069,97	271,00	0,43	1,42	54,08	413,68	118,48	329,22	6,49	
Полдник (15% от суточной потребности в пище)		ТТК№61	Блинчики со стухенным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
		всего (норма — не менее 350г)	400													
		ИТОГО ПОЛДНИК	15,13	14,85	86,77	459,22	98,00	0,24	0,25	80,19	168,72	50,92	204,63	2,62		

Приним 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 пищевых веществ)	54-13з	Салат из свежеслы отварной		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	
	173**	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50		100	15,94	16,31	2,59	220,00	0,00	0,06	0,13	1,90	12,25	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		21	1,68	0,25	10,29	46,62	0,00	0,04	0,02	0,00	9,46	9,88	31,65	0,79	
	ГП	Хлеб пшеничный		30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	262**	Чай с лимоном		200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
			всего (норма — не менее 550г)		631	25,10	27,11	77,08	643,42	29,69	0,28	0,32	30,33	118,28	90,81	361,52	6,29
			ИТОГО ЗАВТРАК														
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Омурцы свежие		100	0,70	0,10	1,90	12,00	1,170	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
		ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25		275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
ТТК №67		Котлеты Южные		100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
305*		Рис 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		21	1,68	0,25	10,29	46,62	0,00	0,04	0,02	0,00	9,46	9,88	31,65	0,79	
ГП		Батон пшеничный		30	3,30	1,31	26,10	117,90	0,00	0,04	0,00	0,00	8,55	5,85	0,00	0,54	
ТТК №195		Компот из ягод свежемороженых		200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,06	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33	0,39	
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)		200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
231**		Яблоки свежие		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			всего (норма — не менее 800г)		1206	34,97	44,03	140,56	1 099,45	198,79	0,38	14,23	34,39	337,82	99,80	343,10	8,08
		ИТОГО ОБЕД															
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК №68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами		50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70	
	266**	Какао с молоком		200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
	231**	Апельсины свежие		130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99	
			всего (норма — не менее 350г)		380	11,00	13,53	46,81	433,10	97,30	1,69	0,60	9,16	326,12	44,54	233,56	5,17
			ИТОГО ПОЛДНИК														

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) 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, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50	
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,70	24,59	102,81	732,45	154,92	0,28	1,89	29,65	201,92	118,10	383,33	6,77	

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) 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, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	31,50	32,20	134,05	952,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30		
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	34,38	36,15	140,59	1 010,69	209,25	0,41	6,17	40,62	258,79	148,66	436,06	9,40		

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) 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, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7		
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	13,55	16,01	58,19	432,87	121,01	0,52	2,70	21,11	206,76	45,08	194,21	3,87		