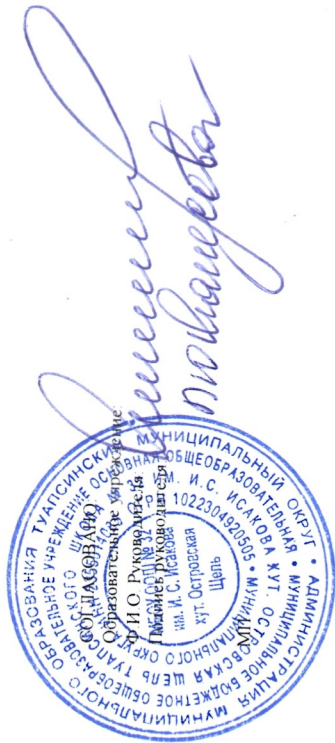




Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Комплексное обеспечение питания обучающихся в образовательных учреждениях»

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Зима 2025г) 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, МБОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6, МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МБОУ 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, МБОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39.

01.10.25

МО ТУАПСИНСКИЙ ОКРУГ

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества,мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А,рет экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ГП	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		
	11**	Сыр порезанный	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
	ТТКС№61	Блинчики со ступенчатым 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
	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
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
		всего (норма — не менее 350г): 560													
ИТОГО ЗАВТРАК			24,03	23,27	115,23	687,20	39,00	0,27	0,26	0,33	306,36	58,47	279,43	2,83	
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокачанной 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 №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
	ТТКС№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
	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 ржаной-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 (яблок)	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
231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		всего(норма -не менее 800г): 1025													
ИТОГО ОБЕД			33,90	34,22	143,88	1 016,46	351,60	0,39	0,35	45,80	186,37	165,27	426,60	8,89	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	143**	Йогурт отарное	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
	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
	ТТКС№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
	231**	Апельсины свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,03	0,02	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
		всего (норма — не менее 350г): 430													
ИТОГО ПОЛДНИК			10,19	18,04	57,45	423,76	271,60	0,13	0,65	85,50	69,36	28,93	139,00	4,71	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свежих 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
	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
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ТП	Хлеб пшеничный	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
	ТП	Сок в асортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
всего (норма — не менее 350г)			725												
ИТОГО ЗАВТРАК				27,52	15,44	127,94	706,44	39,88	0,19	0,21	17,41	94,61	124,70	314,34	5,98
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	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
	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
	ТП	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
	ТП	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	
ТП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
всего(норма — не менее 800г)				42,09	38,52	144,33	1170,21	143,60	0,45	14,35	17,75	399,68	145,36	460,50	10,05
ИТОГО ОБЕД															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК№68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	8,95	9,60	20,89	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21
ТП	Печенье «Ангика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02
всего(норма — не менее 350г)			376												
ИТОГО ПОЛДНИК				11,42	14,70	57,70	461,00	72,90	1,62	0,40	1,14	169,99	10,26	93,52	3,16

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)				47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	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	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	43,21	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			
	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):				650														
ИТОГО ЗАВТРАК				22,13	26,15	101,95	744,10	51,06	0,30	0,27	44,74	157,22	98,05	375,67	4,52			

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)				306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
	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№75	Чайохбили 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01			
	303*	Каша пшеничная вязкая	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	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№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			
всего (норма — не менее 800г):				900														
ИТОГО ОБЕД				28,73	24,78	118,85	816,60	222,50	0,38	0,29	44,07	163,30	130,82	412,11	6,49			

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)				ГП	Вафли «золотые морь»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,04	0,02	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76			
всего (норма — не менее 350г):				350														
ИТОГО ПОЛДНИК				2,98	9,36	50,36	257,40	0,00	0,05	0,03	10,00	36,80	22,40	33,20	4,16			

[illegible]

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)															
	ПТ	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	ТТКС№7	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
	ПТ	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
	ПТ	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
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
			625												
	ИТОГО ЗАВТРАК			25,66	32,70	96,70	767,21	64,77	0,32	0,25	8,17	92,17	81,55	296,34	7,36
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	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 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
	ТТКС№75	Циол из говядины 83/165	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
	ПТ	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
	ПТ	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 свежемороженных	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
		<i>весого(порции - не менее 800г);</i>	<i>870</i>												
	ИТОГО ОБЕД			40,78	34,44	137,16	1014,89	57,97	0,21	0,37	33,61	131,38	124,52	486,99	7,41
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТКС№76	Блинчики со сливочным 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
		<i>весого (порция - не менее 350г);</i>	<i>400</i>												
	ИТОГО ПОЛДИНК			20,33	19,65	76,45	494,00	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29

[illegible]

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества,мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	ТТКМ75	Чиахобби 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	92,53	1,01
	302*	Капша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	34,68	5,47
	ТТП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	0,29	11,76	53,28	0,00	0,04	0,02	0,00	10,82	11,30	26,17	0,90
	ТТП	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
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
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	
		весов (норма – не менее 350г):													
ИТОГО ЗАВТРАК			30,44	23,40	124,63	813,48	241,25	0,44	0,25	19,17	114,69	213,44	405,20	8,78	
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
ТТП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
207**	Макаронны отарные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	23,34	44,60	1,33	
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	
ТТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,16	0,11	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
ТТП	Хлеб пшеничный	27	2,00	0,24	14,24	63,30	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28	
ТТКМ74	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	
ТТП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		весов(норма – не менее 800г):	1057												
ИТОГО ОБЕД			36,52	46,03	123,44	1 066,14	227,42	0,66	14,39	38,19	372,42	133,89	484,89	12,52	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ТТП	Вафли «золотисте мор»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТП	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	132	0,53	0,40	13,60	62,04	0,00	0,04	0,03	6,60	25,08	15,84	21,12	3,04	
		весов (норма – не менее 350г):	362												
ИТОГО ПОЛДНИК			3,03	9,40	51,60	263,04	0,00	0,05	0,04	10,60	39,08	23,84	35,12	4,44	

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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
	ТП	Хлеб вязкая-пшеничный	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13
	ТП	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	200	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	2.40	4.40	0.36
	231**	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	0.03	0.02	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20
	ТП	Вафли «золотые моря»	15	0.75	4.50	9.00	79.50	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			всего (норма — не менее 350г):			635									
ИТОГО ЗАВТРАК				15.93	16.22	121.84	680.22	126.25	0.22	0.26	12.83	83.29	59.85	204.03	5.89

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-133	Салат из свежей 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
	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 №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
	ТП	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
	ТП	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				26.95	30.57	140.35	965.95	73.24	0.33	0.38	32.46	175.44	133.72	471.08	7.16

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №76	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	8.95	9.60	20.89	254.00	72.90	1.60	0.40	1.08	149.20	7.60	88.20	1.70
	ТТК №78	Напиток из шиповника с сахаром	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
	231**	Апельсины свежие	110	0.44	0.33	11.33	51.70	0.00	0.03	0.02	5.50	20.90	13.20	17.60	2.53
			всего (норма — не менее 350г):			360									
ИТОГО ПОЛДНИК				9.99	10.13	50.54	370.92	170.90	1.64	0.47	86.58	181.10	23.80	108.80	4.76

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
ТТКС№83	Тушиш 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 ржаной-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	
261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
всего (норма – не менее 550г):				650											
ИТОГО ЗАВТРАК				32,28	27,15	102,49	850,50	203,75	0,36	0,31	18,90	89,12	220,00	505,41	10,04
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
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	
ТТКС№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**	Макаронны 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 ржаной-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	
ТТКС№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	
231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
всего(норма – не менее 800г):				1000											
ИТОГО ОБЕД				31,34	38,46	156,29	1090,41	197,52	0,49	0,36	47,90	135,57	160,98	410,67	9,53
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
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	0,00	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											
ИТОГО ПОЛДНИК				8,52	11,42	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	2,02

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр полумасленный	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
	10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01
	ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 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
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,30	13,75	55,50	0,00	0,04	0,03	0,00	11,27	11,77	37,68	0,94
	ТП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
231**	Яблочки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36	
		всего (норма- не менее 550г)													
ИТОГО ЗАВТРАК			32,91	26,97	84,40	678,50	107,38	0,12	0,44	5,75	402,25	62,43	466,24	3,14	
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых вещств	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
	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
	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
	ТП	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
	ТП	Хлеб пшеничный	43	3,30	0,39	24,00	107,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,60	6,02	27,95	0,47
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	
ТП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		всего (норма — не менее 800г)													
ИТОГО ОБЕД			39,27	26,07	151,69	998,67	159,24	0,22	14,22	5,06	381,93	107,81	369,75	5,97	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	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
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,56	0,38	15,68	71,00	0,00	0,05	0,03	0,00	14,42	15,06	48,22	1,21
	ТП	Хлеб пшеничный	41	3,15	0,37	22,96	102,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
			всего (норма- не менее 350г)												
ИТОГО ПОЛДНИК			22,92	19,43	72,23	533,90	203,75	0,14	0,14	17,74	87,87	101,28	249,97	3,73	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	ТТК№82	Плов из курицы 80/170	250	21,18	14,08	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	27	2,16	0,32	13,23	59,94	0,00	0,05	0,03	0,00	12,17	12,71	40,69	1,02
	ТП	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
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
	ТП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего (порция не менее 350г)													
ИТОГО ЗАВТРАК			792	33,78	26,30	104,36	829,76	9,98	0,20	14,26	29,35	341,72	109,43	337,07	8,74
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	275	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**	Тфтели 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
	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
	ТП	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
	ТП	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
		Сок яблочный 0,2 в промывленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
		всего (порция не менее 800г)													
ИТОГО ОБЕД			945	30,85	22,05	153,79	970,19	184,17	0,45	4,55	28,55	205,94	296,43	534,08	12,79
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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
	ТП	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
	ТП	Хлеб пшеничный	23	1,76	0,21	12,88	57,50	0,00	0,00	0,02	0,00	4,60	3,22	14,95	0,25
	ТТК№63	Чай с молоком	200	3,64	1,36	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41
	ТП	Пирожки	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
			всего (порция не менее 350г)												
ИТОГО ПОЛДНИК			477	29,24	35,68	59,52	689,94	639,24	0,15	1,12	1,77	243,82	53,27	564,36	5,76

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	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			
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
	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			
	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	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№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 530г)			620												
			ИТОГО ЗАВТРАК			29,08	26,17	103,10	740,74	110,30	0,22	0,23	80,12	105,69	125,66	293,81	5,37	
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47		
	78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	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	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25		
	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			
			292**	Булочка слоеная	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	
			ИТОГО ОБЕД			920	40,82	37,39	145,78	1 006,24	475,02	0,41	0,22	53,76	193,58	114,77	342,29	5,68
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
	ТТК№61	Ванилики со стухшим 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			
	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 350г)			400												
			ИТОГО ПОЛДНИК			14,66	14,67	83,65	456,00	0,00	0,23	0,21	3,02	171,92	50,32	206,03	2,45	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут							
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо					
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА																				
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																				
	54-13з	Салат из свежих 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	20		1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,09	0,02		12,11	24,65		18,50	57,73	0,67		
	ГП	Хлеб пшеничный	25		1,92	0,22	14,00	62,50	0,00	0,00	0,02		0,00	5,00		3,50	16,25	0,28		
	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 530г):		625																
ИТОГО ЗАВТРАК					24,64	27,05	73,82	628,70	29,69	0,33	0,32		42,44	132,47		98,72	384,35	6,11		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																				
	306*	Горошек консервированный	100		2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03		9,70	23,92		20,18	61,33	0,70		
	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	20		1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,02	0,01		0,00	1,61		12,67	40,40	0,40		
	ГП	Хлеб пшеничный	28		2,15	0,25	15,68	70,00	0,00	0,00	0,02		0,00	5,60		3,92	18,20	0,31		
	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		
	ГП	Печенье «Антика»	26		2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,02		3,33	11,67		6,67	11,67	1,02		
		всего (норма — не менее 800г):		929																
ИТОГО ОБЕД					32,22	43,19	139,00	1 042,40	198,04	0,37	0,26		18,19	103,57		105,61	399,72	8,68		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																				
	ТТК№68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50		8,95	9,60	20,89	254,00	72,90	1,60	0,40		1,08	149,20		7,60	88,20	1,70		
	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	122		0,49	0,37	12,57	57,34	0,00	0,04	0,02		6,10	23,18		14,64	19,52	2,81		
		всего (норма- не менее 350г):		372																
ИТОГО ПОЛДНИК					13,52	13,51	51,04	429,34	97,30	1,69	0,60		8,76	324,60		43,58	232,28	4,98		

СЕЗОН: Зима		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ЗАВТРАК									
		Пищевая ценность, г			Витамины		Минеральные вещества, мг/сут						
		белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) 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 сумочной 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 сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней		27,51	25,73	104,96	752,85	141,79	0,27	1,86	24,71	193,30	114,45	370,05	6,52

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, витаминах и минеральных веществах (сумочная) 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 (факт) — 35% от сумочной 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 сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	34,50	35,64	141,70	1 023,18	201,69	0,41	4,19	36,55	219,11	148,11	447,52	8,99	

СЕЗОН: Зима		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше			ПОЛДНИК							
	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) 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 (полюдная — 15% от сумочной 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 сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	13,71	16,58	58,73	431,37	134,47	0,51	2,70	19,48	207,90	39,08	189,69	3,73