

Прим. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	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 потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порцирами	3,48	4,43	0,13	54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,3	66	40	0,01	0,18		2,4		3	0,02	
	143**	Яйцо отварное	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,11	0,41	22	5	77	1	
	116**	Каша вязкая молочная пшеничная	6,09	7,04	31,14	211,50	36,68	0,15	0,11	10,00	95,09	39,20	144,69	1,05	
	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,02	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	264**	Кофейный напиток с молоком	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
		всего (норма — не менее 500г):	22,26	26,96	82,49	607,72	235,68	0,29	0,56	11,82	409,28	88,76	451,58	5,70	
		ИТОГО ЗАВТРАК													
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50	
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	1,42	3,96	6,32	70		0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66	
	184**	Котлеты домашние	12,00	17,29	11,46	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	208**	Картофель отварной	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	270**	Напиток из плодов шиповника	0,68	0,28	20,76	88,00	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
	ГП	Вафли «золотые море»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		всего (норма — не менее 700г):	26,22	30,84	117,97	883,22	38,40	0,44	0,31	143,32	121,90	99,49	342,06	7,76	
		ИТОГО ОБЕД													

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	Жиры	Углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности питания)	ГП	Икра кабачковая	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	14,26	10,48	7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17	
	303*	Каша вязкая рисовая	2,57	4,17	26,58	154,05	0,00	0,03	0,02	0,00	4,13	18,00	55,58	0,38	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16	0,03	0,02	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	231**	Апельсины свежие	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	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
Итого ЗАВТРАК			22,89	18,33	94,31	587,57	17,83	0,22	0,23	19,17	133,91	113,64	381,48	6,80	
Обед (35% от суточной потребности питания)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40	
	78**	Суп картофельный с горохом	4,40	4,22	13,22	118,00	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
	175**	Гуляш из говядины 50/50	15,15	15,68	2,57	211,00	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	210**	Пюре картофельное	3,06	4,80	20,45	136,50	0,00	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
Итого ОБЕД			28,92	29,14	101,68	786,32	12,00	0,45	0,38	33,25	154,27	125,58	431,52	7,59	
Итого ОБЕД															
Итого ОБЕД															

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

всего (норма — не менее 500г): 655

всего (норма — не менее 700г): 780

Прем 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, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,42	4,43	1,55	51,6	17,76	0,012	0,06	6,62	20,51	7,464	32,33	0,61		
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	126,90	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20		
	207**	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,00	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
	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	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39		
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	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 500г):	535	18,78	16,93	75,67	524,72	29,01	0,14	0,16	11,02	75,74	58,35	211,05	4,41	
			ИТОГО ЗАВТРАК														
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54	
		79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	0,06	6,6	23,36	21,82	54,06	0,9	
199**		Плов из курицы 70/130	200	16,95	10,47	35,73	305,33	19,47	0,11	0,13	6,03	46,35	54,04	175,33	1,97		
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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
236**		Компот из свежих яблок	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		
			всего (норма — не менее 700г):	930	30,93	20,15	120,43	791,55	19,47	3,29	14,28	26,03	353,81	119,72	338,60	6,92	
			ИТОГО ОБЕД														

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3

Прем пищи	№ рецептур*	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			
Завтрак (25% от суточной потребности)	веществ	потребления пищевых веществ)	15	3,48	4,43	0,13	54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
			10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02		
			150	15,14	22,85	2,75	275,45	343,23	0,08	0,52	0,25	112,31	18,90	249,05	2,78		
			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		
			35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39		
			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		
			100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
			530	26,21	38,17	53,80	608,67	442,23	0,19	0,79	11,66	404,50	61,46	480,94	6,43		
			ИТОГО ЗАВТРАК														
			Обед (35% от суточной потребности)	веществ	потребления пищевых веществ	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00
225	3,05	6,77				12,75	124,8	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,08	0,52		
90	9,31	3,07				3,47	78,30	5,49	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57		
150	3,64	4,30				36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51		
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		
40	2,96	0,36				21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
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		
795	22,42	14,92				105,21	597,27	121,49	0,20	0,17	11,61	95,87	90,46	327,85	4,87		
ИТОГО ОБЕД																	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

№ 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		
57**	Икра овощная (кабачки, баклажаны)	60	1,31	1,67	7,36	49,20	0,00	0,02	0,03	4,21	32,88	12,30	30,70	0,43		
184**	Котлеты домашние	90	12,00	17,29	11,46	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24		
303**	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,00	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43		
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	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39		
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		
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		
		655	22,30	25,02	84,83	679,92	38,40	0,36	0,26	9,84	101,65	130,88	340,52	9,77		
ИТОГО ЗАВТРАК																
18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50		
61**	Борщ со сметаной 200/8	200	1,64	5,28	8,24	86	8	0,02	0,04	21,14	52,3	22,44	41,84	0,9		
491*	Чахохбили 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
208**	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16		
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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
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		
		770	17,85	20,93	102,93	664,52	8,00	0,26	0,22	53,96	131,58	99,41	235,32	4,80		
ИТОГО ОБЕД																
Обед 35% от суточной потребности																
веществ																
потребления пищевых																
веществ																

ПЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности)

всего (норма — не менее 500г):

всего (норма — не менее 700г):

Прем 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	
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	54**	Огурцы свежие	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	
	ТТКС№44	Котлеты из куриного филе	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24	
	139**	Макаронные отварные с овощами	5,28	6,60	32,70	211,20	0,00	0,08	0,02	5,42	20,38	17,64	58,57	1,04	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
		540	19,74	12,68	91,84	553,54	0,00	0,20	0,15	11,75	88,19	101,05	266,71	4,13	
			ИТОГО ЗАВТРАК												
	Обед (35% от суточной потребности в пище)	ГП	Икра кабачковая	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
		72**	Рассольник ленинградский	1,62	4,08	9,6	84	0	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
ттх № 2		Жаркое по-домашнему	14,05	25,71	19,74	437,60	0,00	0,41	0,16	7,72	32,78	48,96	205,96	3,44	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	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	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
236**		Компот из свежих яблок	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		Вафли «золотые мяки»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		760	25,15	34,10	115,52	938,12	0,01	0,55	0,31	19,62	115,80	102,16	349,45	7,11	
			ИТОГО ОБЕД												

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	
Завтрак (25% от суточной потребности)	вещств)	54**	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54	
		ТТКС37	90	14,35	16,38	10,20	226,40	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19	
		210**	150	3,06	4,80	20,45	136,50	0,00	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01	
		ГП	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	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
		ГП	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54	
231**	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
		всего (норма — не менее 500г):		655	23,22	22,36	85,11	606,02	148,00	0,29	0,36	115,38	102,42	89,78	323,54	7,71
ИТОГО ЗАВТРАК																
Обед (35% от суточной потребности)	вещств)	23**	60	1,422	4,428	1,554	51,6	17,76	0,012	0,06	6,618	20,508	7,464	32,328	0,606	
		78**	200	4,40	4,22	13,22	118,00	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
		ТТК №5	90	14,26	10,48	7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17	
		334	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66	
		ГП	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
ГП	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40			
		всего(норма - не менее 700г):		770	29,49	24,80	104,84	722,17	35,58	0,40	0,31	21,85	145,22	491,64	7,04	
ИТОГО ОБЕД																

Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, Р			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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,75	46,2	0,02	0,02	10,83	10,64	10,47	19,1	0,5	
	187**	Тефтели мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20	
	303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
Итого ЗАВТРАК				20,80	20,67	74,19	559,92	0,27	0,37	15,21	221,21	133,15	398,44	5,75	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40	
	64**	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,10	11,34	102,00	0,08	0,04	5,36	43,34	27,56	79,60	1,38	
	ТТКС№48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	54-6хн	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17	
	ГП	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	Итого ОБЕД				32,96	29,03	101,97	789,84	3,20	14,16	32,54	398,01	93,76	270,18	6,91

Завтрак (25% от суточной потребности)		Белок	жир	углеводы	A, рети. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9												
веществ)												
56**	Икра кабачковая	1,64	4,31	8,72	79,80	0,00	0,02	2,80	54,56	10,86	33,48	0,44
ТТК №27	Салда, тушеная в томате с овощами 45/45	9,31	3,07	3,47	78,30	5,49	0,06	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
303*	Каша вязкая рисовая	2,57	4,17	26,58	154,05	0,00	0,03	0,00	4,13	18,00	55,58	0,38
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
ГП	Хлеб пшеничный	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
231**	Апельсины свежие	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
261**	Чай с сахаром											
		17,93	12,60	84,26	515,37	5,49	0,17	12,10	129,53	83,36	294,71	5,05
всего (норма — не менее 500г):												
ИТОГО ЗАВТРАК												
веществ)												
54**	Отурлы свежие	0,42	0,06	1,14	7,2		0,024	2,94	10,2	8,4	18	0,3
ТТК №47	Суп-паша с курицей 200/25	3,05	6,77	12,75	124,8	97,6	0,04	0,4	22,84	8,54	30,08	0,52
491*	Чахохбили 50/40	7,02	6,84	5,76	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
210**	Пюре картофельное	3,06	4,80	20,45	136,50	0,00	0,14	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
ГП	Пряники	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ГП	Хлеб пшеничный	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
242**	Кисель из черной смородины											
		20,74	22,67	120,92	781,22	97,60	0,26	45,51	105,53	69,99	214,83	3,53
		ИТОГО ОБЕД										
всего (норма — не менее 700г):												
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)												

Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	клетчатка		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 порциями	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	116**	Каша вязкая молочная пшеница	6,09	7,04	31,14	211,50	36,68	0,15	0,11	0,41	95,09	39,20	144,69	1,05	
	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП1	Хлеб пшеничный	2,44	0,30	16,20	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36	
	264**	Кофейный напиток с молоком	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
Итого (норма — не менее 500г):			16,93	15,09	79,80	474,03	95,68	0,26	0,37	11,82	384,48	83,48	370,28	4,65	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50	
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	1,42	3,96	6,32	70		0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66	
	184**	Котлеты домашние	12,00	17,29	11,46	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	102**	Рагу из овощей	2,61	7,98	14,66	141,00	11,25	0,09	0,08	25,55	37,99	28,58	67,49	0,95	
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
	ГП1	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
270**	Напиток из плодов шиповника	0,68	0,28	20,76	88,00	0,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64		
Итого (норма — не менее 700г):			22,03	33,84	85,44	763,68	49,65	0,37	0,35	149,87	143,00	96,40	322,29	7,37	

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11

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	60	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
	ТТК № 27	Салата, тушенная в томате с овощами 45/45	90	9,31	3,07	3,47	78,30	5,49	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57	
	305**	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51	
	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	30	2,22	0,27	15,83	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	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	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	
	Итого (норма — не менее 500г):			650	18,65	11,01	97,61	518,25	23,90	0,16	0,17	17,77	99,32	88,41	296,70	6,28
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
		78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
тк № 2		Жаркое по-домашнему	200	14,05	25,71	19,74	437,60	0,00	0,41	0,16	7,72	32,78	48,96	205,96	3,44	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
ГП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
236**		Компот из свежих яблок	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	
Итого Обед			725	23,92	34,37	92,60	849,88	0,00	0,65	0,31	21,21	115,61	111,22	365,89	7,79	

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12

Примечания	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			Белок	жир	углевод	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
			Масса порции, г												
Завтрак (25% от суточной потребности)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	1,42	4,43	1,554	51,6	17,76	0,012	0,06	6,618	20,508	7,464	32,328	0,606	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	7,77	7,42	7,29	126,90	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20	
	303*	Каша пшеничная вязкая	4,00	5,00	23,94	137,50		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	2,22	0,27	15,83	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	262**	Чай с лимоном	0,13	0,02	16,89	68,89	0,00	0,00	0,00	3,14	15,78	2,67	4,89	0,67	
				550	17,38	72,22	509,38	29,01	0,19	0,18	11,34	82,42	66,70	256,59	4,53
				ИТОГО ЗАВТРАК											
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
		79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	0,06	6,6	23,36	21,82	54,06	0,9
260*		Гуляш из свинины 45/45	9,57	20,87	2,60	278,10	0,00	0,25	0,08	0,82	18,00	20,15	115,75	1,98	
208**		Картофель отварной	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
ГП		Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
292**		Булочка слобая	8,93	9,45	56,39	347,00	46,50	0,13	0,09	0,18	52,27	16,13	100,23	1,02	
54-6хн		Компот из вишни	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17	
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			1045	44,19	146,41	1168,30	50,17	3,71	14,40	43,35	387,63	131,98	456,04	8,14	
			ИТОГО ОБЕД												
			всего (норма — не менее 700г):												
			35,12												

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 13

№ 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											
ИТОГО ЗАВТРАК																								
117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	5,99	7,97	27,38	205,50	0,17	0,14	0,93	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23								
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,16	0,03	0,02	0,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75								
ГП	Хлеб пшеничный	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39								
266**	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	0,18	1,58	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48								
231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20								
ГП	Пряники	2,05	3,40	25,16	139,40																			
		16,47	15,87	105,10	626,12	0,29	0,38	12,51	65,35	0,29	0,38	12,51	290,91	95,85	357,70	5,05								
ИТОГО ЗАВТРАК																								
Обла (35% от суточной потребности пищевых веществ)																								
54**	Огурцы свежие	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	0,01	2,94	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30								
ТТК №47	Суп-лапша с курицей 200/25	3,05	6,77	12,75	124,8	0,04	0,03	0,4	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,08	0,52								
ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	14,26	10,48	7,63	181,80	0,11	0,11	5,67	17,82	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17								
334	Рис отварной с овощами	3,42	4,96	31,25	183,75	0,04	0,03	0,90	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66								
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,04	0,03	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94								
ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44								
ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40								
ГП	Вафли «золотые мор»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
		30,40	23,52	124,77	787,03	0,26	0,23	13,91	115,42	0,26	0,23	13,91	136,12	123,88	429,37	5,43								
ИТОГО ОБЕД																								

ИТОГО ЗАВТРАК

всего (норма - не менее 500г):

всего (норма - не менее 700г):

ИТОГО ОБЕД

Обла (35% от суточной потребности пищевых веществ)

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	Жиры	Углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01	0,01	0,11	2,4	3	0,02	
	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,045	0,005	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,85	2,75	275,45	343,23	0,52	0,08	0,25	112,31	18,90	249,05	2,78
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,02	0,03	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,02	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	231**	Апельсины 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
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	
			510	23,11	35,57	47,37	594,67	422,23	0,63	0,15	5,38	291,57	51,72	398,46	6,59
			ИТОГО ЗАВТРАК												
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
	61**	Борщ со сметаной 200/8	200	1,64	5,28	8,24	86	8	0,02	0,04	21,14	52,3	22,44	41,84	0,9
	199**	Плов из курицы 70/130	200	16,95	10,47	35,73	305,33	19,47	0,13	0,11	6,03	46,35	54,04	175,33	1,97
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
			725	24,57	20,18	108,21	706,01	27,47	0,21	0,26	38,99	161,03	121,77	323,39	5,43
			ИТОГО ОБЕД												

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 15

СЕЗОН: ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут					
	Белок	жир	Углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Витамины		Минеральные вещества, мг/сут	
													Витамин В12, мкг/сут	Витамин РР, мг/сут	Кальций	Магний
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	60	1100	1100	250	12					
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	15	275	275	62,5	3					
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	20,11	20,33	82,62	579,51	117,4	0,22	19,38	211,16	87,85	351,72	5,88					

СЕЗОН: ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ОБЕД

	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут						
	Белок	жир		Углеводы	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Витамины		Минеральные вещества, мг/сут	
													Витамин В12, мкг/сут	Витамин РР, мг/сут	Кальций	Магний
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	60	1100	1100	250	12					
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	21	385	385	87,5	4,2					
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	27,23	27,61	111,98	808,65	64,81	0,96	45	179,26	107	347	6,5					