УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности директора

МБОУ СОШ №15 им. Н.А. Тхагушева

а. Агуй-Шапсуг МО Туапсинский район

<u></u>∠Д.А. Олейник

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Комбинат родиального питания»

Ш.С. Нагучева

Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон: осень2024г) для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед,полдник)

Ofmee6разовательные учреждения: MEOУ гимикалия №1, MEOУ COIII № 2, MEOУ COIII № 3, MEOУ COIII № 4, MAOУ COIII № 5, MEOУ COIII № 6

MEOV COIII №8, MEOV COIII № 10, MAOV COIII № 11, MEOV COIII № 12, MEOV COIII № 14

MEOV COIII № 15, MEOV COIII № 16, MEOV COIII № 18, MEOV COIII № 19, MEOV COIII № 20, MEOV COIII № 22

MEOV COIII №23, MEOV COIII №24, MEOV COIII №25, MEOV COIII № 26, MEOV COIII № 28, MEOV COIII № 29

MEOV COIII №30, MEOV COIII №31, MEOV COIII № 32, MEOV COIII № 33, MEOV COIII № 34

MAOV COIII №35, MEOV COIII №36, MEOV COIII № 37, MEOV COIII № 38, MEOV COIII № 38

24.07.2024

МО Туапсинский район

	I	6-		65	T		897								
11 4 1 4	1 - 0	A - A - B - B - C - C - C - C - C - C - C - C		1 10-1	11	1	1 111	to the latest	1 .	100			111111		1000
8	*19		ий, г	Пищева	ценность,		еская		Вита	амины		Mi	неральные веш	ества,мг/ сут	r
Прием пи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,	белок	жир	углеводы	Энергетиче ценность, к	А,рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
неделя: 1	// ДЕНЬ: 1														
18)	T T														
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	П	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
(25)	TTK№61	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
ak pe6 pe6	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72
автрак суточ потреб потреб	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
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	гп	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего (норма — не менее 550г):	637,5												
			Э ЗАВТРАК	24,09	24,35	107,13	715,45	0,00	0,29	14,21	2,22	418,98	63,98	222,15	4,02
-									in the same				,		18
от суточной потребления 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	33,92	0,73
H SIG	TTK №47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
суточной треблени	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
5 E	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	43	2,92	0,52	14,45	73,44	0,00	0,06	0,04	0,00	19,37	20,23	64,80	1,61
Обед (35% отребности	£ III	Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,54	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53
ребности	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
реб	П	Вафли «золотце моё»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
00	231**	Нектарины	120	1,08	0,12	11,40	54,00	0,00	0,05	0,10	12,00	24,00	19,20	40,80	0,72
=		всего(норма -не менее 800г)	1081												1
		ИТ	ого обед	33,50	45,56	183,10	1143,47	297,77	0,56	0,50	43,92	192,69	144,32	479,48	9,71
15% III III IX								, ,				,			
ИК (эчно ност мени веще	TTK№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7
Cy The Court of th	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
E + 0 0 6		as .	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
O o u u u	231**														
полдник (13% от суточной потребности потребности потребнения пищевых веществ	231**	Яблоки свежие всего (норма — не менее 350г):	350	0,40	0,40	2,00	47,00	0,00	0,05	0,02	10,00	10,00	2,00	11,00	7,20

	*	97		G.			- 9						9	90	
1	ber*	to the second se	ии, г	'Пищева	я ценность,	r 1	ческая, ккал		Вит	амины		Mı	неральные ве	щества,мг/ су	r
Прием пи	№ рецепту	Наименование блюда	Масса порци	белок	фиж	углеводы	Энергетиче ценность, і	А,рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ІЕДЕЛЯ: 1	// ДЕНЬ: 2														
-	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	T 0.47
0 % L H H	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,02	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
25° HOP 10°C 10°C 10°C 10°C 10°C 10°C 10°C 10°C	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6.00	24.62	174,60	0,00	0,13	0,07	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18
Завтрак (25% о суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,97	0,35	9,74	49,53	0,00	0,13	0,02	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09
CY OT P	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21.10	93.78	0,00	0,00	0,03	0,00	8.00	5.60	26,00	0,44
3ar	ГП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,00	0,02	4,00	14.00	8.00	14.00	1,40
	231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0.00	0.04	0.08	10.00	20.00	16.00	34.00	0,60
	231	всего (норма — не менее 550		0,50	0,10	3,50	43	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	10,00	34,00	0,00
		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	ого завтрак	22,25	18,30	99,51	606,31	216,25	0,29	0,23	32,83	112,56	108,72	342,19	6,50
_ 5								/							-
Оред(52% от суточнои отребления отребности потребления пищевых веществ	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0.04	17,5	14	20	26	0,9
т суточи 10требле Веществ	108*	Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18
od be	TTK№46	Жаркое по -домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
. [6] 98	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	43	2,92	0,52	14,45	73,44	0,00	0,06	0,04	0,00	19,37	20,23	64,80	1,61
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
, 5 E	'54-7хн	Компот из красной смородины	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36
	231**	Апельсины свежие	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,00	0,04	0,03	7,00	26,60	16,80	22,40	3,22
a a a		всего(норма -не менее 800	02) 1033												
Оред (35% готребности пишевых			ИТОГО ОБЕД	22,14	27,39	119,80	954,83	157,11	0,48	0,53	90,55	150,68	170,05	584,15	13,11
+ E 4	Т											-			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
K (1	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48
ИИИ ой пу веще ееще	П	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
очно ребу	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,02	0,18	5,04	25,62	0,00	0,02	0,02	0,00	6,76	7,06	22,61	0,56
Cy Ton	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 350	02) 440				,								
		ИТОІ	го полдник	9,17	10,13	77,99	440,43	65,25	0,06	0,12	0,92	161,69	41,26	180,99	2,26

		i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	T	6	1	T	7	_		1	T				
H	рецептуры*	BLOOK AND	порции, г	Пищев	ая ценность,	r	ККАЛ	e ka Tili idi.		гамины		M	неральные в	ещества,мг/ су	
Прием	×	Наименование блюда	Масса по	белок	жир	углеводы	Энергетиче ценность, 1	А,рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1	// ДЕНЬ:	3													
F (E															
9 1 1 3	144**	Омлет натуральный	200	20,18	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0.69	0,32	149.73	24.00	T	
(25%) шой ност лени зеще	TTK№65	Хлопья кукурузные с молоком 185/30	215	6,95	6,37	25.04	318.06	34,84	0,09	0.29	2,39	233,16	25,20	332,08	3,71
ak pe6	П	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93.78	0.00	0,00	0,02	0,00	8.00	31,66 5,60	190,03	0,63
Завтр су потј потј ищевъ	e III	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0.00	0,00	0,00	0,00	26,00	0,44
3a - 1	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	0,00
		всего (норма — не менее 550г)	: 669					10,00	0,01	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13
		ИТОГ	О ЗАВТРАК	34,98	43,02	89,33	964,24	510,47	0,23	1,15	3,88	504,10	75,06	629,11	100
Обед(35% от суточной потребности потребления пишевых								1 ,		1,10	3,00	304,10	75,00	629,11	4,90
суточной ости пищевых	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,33	66	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13.17	39,58	0,57
£ 5 H	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168.25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	_
от с бно гя п	TTK№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,13	158.42	1,23
35% от су- потребност бления пип	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	_
S%	<u> </u>	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0.04	0.00	15,77	16,47	52,75	1,18
Обед(35 пот потребле	П	Хлеб пшеничный	44	3,26	0,40	21,60	103,40	0,00	0,00	0,02	0,00	8.80	6,16	28,60	1,31
oe,	54-7хн	Компот из чёрной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7.70	7,30	0,48
Ď Ĕ	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120,00	0,00	0,00	14	2,00				+
		всего (норма — не менее 800г).	1089		,	3,10	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
			ИТОГО ОБЕД	24,41	30,91	97,02	823,08	183,00	0.31	14,29	40,74	373,29	133.40	461,81	8,39
% (F	T							1 / 1		11,27	40,74	373,27	133,40	401,81	8,39
ОЛДНИК (15% от суточной потребления потребления шевых веществ	TTICASCA	N.													
ИК Очия Биос Блен веш	TTKNº64	Макароны отварные с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,9	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14.67	133,33	1,02
LITH TO'T TPEC	ГП 261**	Хлеб пшеничный	16	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	100,00	0,18
OT OT OT OT OT OT	231**	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	0,18
	231-4	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16.00	2,30
		всего (норма — не менее 350г):	496										.=,	10,00	2,50
		итого	полдник	19,25	9,68	66,77	397,41	44,93	0.10	0.10	5,08	200.06	30,17	151,85	3,70

		9		6	T	Γ	7	T			T			T	_
8	******	A Charles Committee to the Committee of	н, г	Пищева	я ценность,	ř t	еская		Вит	амины	1 10 1	Mı	инеральные ве	ещества,мг/ су	T
Прием пищи	№ рецентуры	Наименование блюда	Масса порции,	белок	жиж	углеводы	Энергетическ ценность, кк	А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ІЕДЕЛЯ: 17	// ДЕНЬ: 4														
				19											
ни ня есть	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0.03	0.03	18,50	17,73	17.45	31.83	0,83
HOW	TTK №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0.00	0.00	0,00	0.00	0,00
суточной потребления вещес	334	Рис отварной с овощами	180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79
ивтрак (23 суточно потребнос потреблен цевых веш	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0.03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	П	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
=	TTK№50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	12,22	3,33	3.33	0,56
		всего(норма -не менее 550г):	650												1
		ИТОГО	3ABTPAK	22,00	26,39	107,75	744,98	164,67	0,14	0,17	99,58	67,13	75,60	206,10	3,74
Ооед 35% от суточнои потребления пищевых веществ	36** 72** TTKN244 210** ITI ITI ITI 231**	Салат из свеклы с сыром Рассольник ленинградский Котлеты из куриного филе Пюре картофельное Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке Яблоки свежие всего(норма-не менее 800г):	100 250 100 180 35 48 200 100	4,67 2,02 10,60 3,67 2,38 3,55 1,00 0,40	9,38 5,1 6,00 5,76 0,42 0,43 0,00 0,40	7,19 12 16,64 24,53 11,76 23,57 20,00 9,80	131,00 105 161,30 163,80 59,78 112,54 42,00 47,00	38,50 130 0,00 28,56 0,00 0,00 0,00 0,00	0,02 0,1 0,07 0,16 0,05 0,00 0,01 0,03	0,07 0,05 0,08 0,13 0,04 0,02 0,01 0,02	5,77 8,13 0,62 21,80 0,00 0,00 4,00 10,00	161,70 29,15 29,33 44,37 15,77 9,60 14,00 16,00	22,98 24,18 64,00 33,30 16,47 6,72 8,00 9,00	1,28 56,73 144,00 103,91 52,75 31,20 14,00 11,00	1,28 0,93 1,38 1,21 1,31 0,53 1,40 2,20
ПОЛДНИК (15% от суточной потребления пищевых веществ)		3	ого обед	28,29	27,49	125,49	822,42	197,06	0,44	0,41	50,32	319,92	184,64	414,86	10,23
7ДН 5% с гочв ебле певы	3* 266**	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98
C) Cy Cy Inorphy Inorp	231**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
20.00	231**	Нектарины 250.1	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
		всего (норма -не менее 350г)	380												
		итого	полдник	16,17	19,89	54,98	465,20	139,96	0,17	0,38	11,64	435,40	54,11	338,10	2,01

		4		9			1	T		Ι				Т	Т
н	yber*	- 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	порции, г	Пищева	ія ценность,	r	еская ккал	1-	Вит	амины	5 1	Mi	инеральные ве	щества,мг/ су	r
Прием п	№ рецепту	Наименование блюда	Масса порі	белок	жир	углеводы	Энергетиче ценность, в	ь,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
неделя: 1/	/ ДЕНЬ: 5	5				-									
E X															-
25% от гребиости пищевых гв)	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
25% от гребност пищевь гв)	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
трак (25% потре ления пи веществ)	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0.00	5,83	25,34	44,60	1,33
H I I	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
втра пной блен вец	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7.00	32,50	0,55
Завтрак (2: суточной пот потребления 1 вещест	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
Ç 8	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0.02	10,00	16,00	9.00	11,00	2,20
		всего (норма — не менее 550г):	740										-,	11,00	1 2,20
		итого	O 3ABTPAK	26,85	30,55	98,82	778,16	76,45	0,36	0,22	15,59	88,16	91,65	309,59	9,51
2															
OT HE SH	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
35% очной блени х веш	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
5 5 5 4 3	179**	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
SEE BEE	П	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58
Обед(суто потре потре	ГП	Батон пшеничный	50	5,50	2,18	38,50	196,50	0,00	0,08	0,00	0,00	14,25	9,75	0,00	0,90
O E	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	15,20	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53
		всего(норма -не менее 800г):	892												
		ит	ого обед	44,48	32,34	123,43	951,96	680,00	0,54	0,37	105,57	125,10	141,70	459,38	9,47
× = 5															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребления пищевых веществ)	TTKN261	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	12,13	11.13	57,36	349,40	0,00	0.23	0,21	0.19	157,72	47.92	201,63	2,09
(159 yro rpec rpec rpec	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
D D D D D D D D D D D D D D D D D D D		всего (норма- не менее 350г)	400	-,00	2,00	5,50	.00,00	10,00	0,00	0,54	1,40	240,00	20,00	180,00	0,20
			полдник	17,93	16,13	65,36	449,40	40,00	0,31	0.55	1.59	397,72	75.92	381,63	2,29

	1 4 3 5 5	3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	7.	пцевая	ценность, г	1775	ККВЛ		Витам	ины		Мин	еральные вещ	ества,мг/ сут	
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетиче ценность, к	А,рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ДЕЛЯ: 1 //	лень: С	УББОТА													
					1 1		60,40	203,75	0.02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,4
. E 5	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	150	12.00	0.05	0,12	1,78	13.91	20,90	158,42	2,3
I GHO	TTKN941	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67		0,00	0,13	0,02	0.00	10,13	35,88	102,56	1,
15% IIII	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13.97	14,59	46,72	1,
100 HBH 100 HB	П	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,11	0,37	10,42	52,95	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,
ра зеп	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0.01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,2
Tag in a second	ГП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	37,80						10,80	13,20	2.6
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	
3 E	231**	Яблоки свежие всего (норма — не менее 550г):	746									101.77	109,35	384,55	9.
1		итого	3ABTPAK	18,02	17,10	93,10	614,21	215,75	0,30	0,23	34,46	101,77	109,33	364,33	1 -
			-									10.00	17,45	31,83	T 0.
2		T	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73		49	0.
16 C 1 E C 1	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	358.11	5.
Обед(35% от суточной потребности потребления потребления писевых вещест	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)250/25	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11 9,41	30,14	0
Обед(35% суточной потребнос потреблен щевых веп	TTK№46	Жаркое по -домашнему (свинина) 90/160	20	1.36	0,24	7,20	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01		14,30	0
Ped Ped II	П	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,63	0,20	10,80	51,58	0,00	0,00	0,01	0,00	4,40	3,08	4.40	0
orj orj eb	ГП	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	7.00	1
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)		6.00	6,40	9,40	120.00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1
E	П	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	0,40	2,40	720,100								_
		всего(норма -не менее 800г):	1067	22,03	39.18	101,27	981,58	206,92	3,40	14,45	73,48	372,32	136,32	505,79	9,
		ИТС	ого обед	22,03	39,10	101,27	701,00								
199999	T				4	0.3	56,6	100	0,03	0.18	0,00	22	5	77	
TO CTIL	143**	Яйцо отварное	40	4,8	4,43	0,00	54	39.00	0,005	0.045	0,11	132,00	5,25	75,00	0
15%	11**	Сыр порциями	15	3,48		10,31	49,23	0,00	0,00	0.01	0,00	4,20	2,94	13,65	(
IK (П	Хлеб пшеничный	21	1,55	0,19	6,72	34,16	0.00	0.03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	1
THI TOUR I STOREM	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	15,20	65,22	98,00	0,01	0.04	80,00	11,00	3,00	3,00	(
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	9,50	45	0.00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	(
L 50	231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	40	0,00	0,0.						
		всего (норма — не менее 350г):	396 ПОЛДНИК	12.69	9,16	42,03	304,22	237,00	0,12	0,38	90,11	198,21	41,60	232,79	
		итого	полдник	12,07	7,70	-									

. 1	4	8.	- i	Пищевая	ценность, г		Кал	a committee	Вита	мины		Ми	неральные вец	цества,мг/ сут	Later of
Прием пиши	Ле рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,	белок	жир	углеводы	Энергетическа ценность, кка.	А.рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ЕДЕЛЯ: 2 //	/ ЛЕНЬ: 6							500.00							
-	7							,,						1.42.50	T 0.16
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16 2,09
HOW HOW TEN		Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	_
ine ine	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,3
424418	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
Завтрак (25% суточной потребности потребления пищевых веществ)	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	201	всего (норма — не менее 550г):	640											100.00	+
	W		ЗАВТРАК	22,54	18,15	119,54	705,26	36,96	0,36	0,41	12,51	503,72	103,53	489,98	5,2
_ 53				1.00	1 604	3,77	73,00	50,83	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,6
ži i	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	47,22	168,86	119.29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,6
суточной утреблени еществ	TTK №47	Суп-лапша с курицей 250/25	. 275	5,52	8,62 8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,3
pe pe	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37		-	189,60	0,00	0,13	0.02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,1
r c. 10T Bel	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	58,07	0,00	0,05	0.03	0.00	15,32	16,00	51.24	1,2
и по IX В	П	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,31	0,41	11,42	91,44	0,00	0,00	0,02	0,00	7,80	5.46	25,35	0,4
35% ности цевы	П	Хлеб пшеничный	39	2,89	0,35	19,15		2,75	0,00	0,02	21,60	8,60	7.70	7,30	0,3
H 9	54-7хн	Компот из чёрной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,00	8,00	7,70	7,50	1 0,0
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	Ш	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,2
○ 8	П	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	4.5	1,0
		всего(норма -не менее 800г):	1138	7					-			390,37	148.97	588,21	7,6
		И	гого обед	33,15	39,28	169,55	1044,86	225,87	0,42	0,59	39,81	390,37	140,97	300,21	1 7,0
-															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	TTK№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,
ИК (262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,55	12,78	2,16	3,96	0,3
CyTi Orpe orpe	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	2,3
LOI a min	<u>Σ31</u> **	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	1,4
	111	всего (норма- не менее 350г)	530												-
			полдник	7,92	9,92	59,40	339,20	72,90	1,64	0,43	12,63	194,98	29,76	122,16	5,3

		, ber		, г	ищева	я ценность,	Γ.	еская	. ,	Burn	амины		Mı	инеральные ве	щества,мг/ су	т
Прием п		№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,	белок	жир	углеводы	Энергетиче ценность, к	м,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/оут	Кальций	Магний	фофоф	Железо
неделя:	2 //	ДЕНЬ:7			11- 111				1 4						1	
H	8				3010 1023											
% O %	FCT	ГП	Икра кабачковая	100	1.20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0.06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
25.9 HOR 10C1	9	TTK№44	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0.00	0,07	0.08	0,62	29.33	64,00	144.00	1,38
втрак (25% суточной потребиения	X B	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
cy orp	шевы	П	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0.03	0.00	13,52	14,12	45,21	1.13
388	ĬL	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
200	E	П	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7.20	12,60	0,90
	1		всего (норма — не менее 550г):	630						-,	-,,,,	2,00	12,00	7,20	12,00	0,50
			итог	O 3ABTPAK	24,32	16,86	105,25	622,99	22,10	0,21	0,20	11,72	109,28	131,26	309,91	5,87
от суточной потребления	-															
гочной	2	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
e6.	3	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1.23
cy Th	8	TTK№37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	11,33	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
	9	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18
% ит	3	П	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,26	0,58	16,13	81,98	0,00	0,07	0,05	0,00	21,62	22,58	72,34	1.80
35%	ē	Ш	Батон пшеничный	53	5,83	2,31	40,81	208,29	0,00	0,08	0,00	0,00	15,11	10,34	0,00	0,95
);; (60)	1	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
Обел(35% потребности	=	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240.00	7,00	18,00	1,00
Ĕ			всего(норма -не менее 800г):	1131					100						¥	1,11
	_		ИТ	ого обед	39,68	41,37	147,12	1082,92	235,51	0,45	14,30	20,20	398,32	156,41	467,00	9,77
5% от 5ности щевых	-															
- 3 E G	-	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
ДНИК (15 юй потреб эления ппи веществ)	-	ГП	Хлеб пшеничный	16	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	10,40	0,18
ДДН ной блен веп	-	54-7хн	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
полдник (суточной потр потребления п вещест	-	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
- 52			всего (норма- не менее 350г)	496												
			ИТОГО	полдник	22,04	31,11	28,94	484,31	460,38	0,15	0,73	31,92	177,53	44,14	360,78	6,40

	*	81		Т унщевая	ценность, г	1,000,000	Kan A		Вита	мины	1 1 7	Мин	неральные веш	ества,мг/ сут	
Прием пищи	№ рецептуры #	Наименование блюда	Масса порци	белок	жир	углеводы	Энергетичеся ценность, км	А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ЕДЕЛЯ: 2 /	/ ПЕНЬ: 8														
ЕДЕЛЛ. 27	/ ДВПВ. О							T T	0.05	0.00	0.90	186,00	22.50	142,50	0,16
E _ (E)	ГП	Йогурт 2.5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,351	268,80	38,40	349.2	1,035
(25% от пной пности степия веществ)	TTK №60	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	10,46	18,52	23,30	284	61,38	0,072	0,36	0,00	6,00	4.20	19,50	0,33
(25% чной биости бления вещес	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	1,30	125,78	14.00	90,00	0,14
ak Tor peo	264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04					11.00	2,20
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых вещест	204		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
За	231**	Яблоки свежие всего (норма- не менее 550г)	655										00.10	612,20	3,86
			3ABTPAK	19,99	24,99	84,24	571,60	96,38	0,19	0,56	12,55	602,58	88,10	612,20	3,00
	1													T	T
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ			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
I I I	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	. 72,23	1,175
F E E E	108*	Суп картофельный с клёцками	100	11.00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
35% от суто ютребности бления пиш веществ	TTK №59	Рыбные палочки	180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79
e e e	334	Рис отварной с овощами	42	2.86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58
35% 10тре блен веп	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	49	3,63	0.44	24,06	114,88	0,00	0,00	0,02	0,00	9,80	6,86	31,85	0,54
S = 8	ГП	Хлеб пшеничный	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
Обед(п потре	ГП	Сок яблочный	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ŎĔ	ГП	Вафли «золотце моё»	916	.,											+
		всего (норма — не менее 800г):	гого обед	29.14	28,44	151,26	940,57	224,80	0,24	0,18	27,51	115,35	109,35	307,99	5,81
			OI O ODEA									,			1
OT CCTII BMX			17,5	1,50	4.90	0.56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ДНИК (15% об потребное об потребное об потребное обення пищев веществ)	гп	Сыр Дружба 1 шт	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
IK (IOTP	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	180	2,74	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	60,00	13,86	83,52	0,37
лдник (чиой потр ебления г вещест	TTK№63	Чай с молоком	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
ПОЛД суточно потребл в	231**	Апельсины свежие	377,5	5,40	0,50									110.00	122
□ 5 5		всего (норма- не менее 350г)	полдник	8.99	19.93	45,56	422,99	82,60	0,13	0,56	6,20	94,46	33,59	140,92	3,32

	per «	z+ 1+0 - 2 - 2 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	# 1 K 1 L	улщева	я ценность,	r	еская клед	(C-10	Вита	амины	. de 10	Ми	неральные вег	цества,мг/ сут	r .
Прием пи	№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции,	белок	жир	углеводы	Энергетиче ценность, 1	А,рет. экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	фосфо	Железо
неделя: 2/	/ ДЕНЬ: 9														
10															
% и сти и к ж	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
THOR THOR Shem Shem Shem Shem	TTK№45	Плов из курицы80/170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
втрак (25% суточной потребности пищевых веществ)	П	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
Завтрак (25% суточной потребности потребления пищевых веществ)	П	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
e.	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
- 4		всего (норма — не менее 550г):	600												
		итого	3ABTPAK	22,93	12,61	104,87	806,70	40,90	0,22	4,41	13,23	111,02	149,44	323,03	8,93
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ		_													
7 50 EB															-
от еби	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
ед(35% ой потре ения пи веществ	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83
(3) H H H H	TTK№38	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
Обед(чной г еблені вец	П	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58
Ø ₹ Ø	ГП	Хлеб пшеничный	49	3,63	0,44	24,06	114,88	0,00	0,00	0,02	0,00	9,80	6,86	31,85	0,54
5 E	TTK№57	Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33	0,39
£ 5 H	287**	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90
		всего(норма -не менее 800г);	991		,										-
		И	гого обед	41,13	28,78	127,28	914,12	435,61	0,29	0,31	65,90	215,55	112,98	344,68	5,38
A 产品 A (ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
ПОЛДНИК (15% от суточной потребления ппитевых веществ)	гп	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
000000000000000000000000000000000000000	231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64
		всего (норма- не менее 350г)	350												
	-	ИТОГО	полдник	8,38	9,48	54,36	339,40	40,00	0,14	0,36	13,40	273,70	48,80	238,20	3,86

1 4 1 5 4

	*		й, г	ищевая	ценность, г		еская		Вита	мины	i	Мин	еральные веш	ества,мг/ сут	A 1 A
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,	белок	жир	углеводы	Энергетичес ценность, к	А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ЕЛЯ: 2//	ДЕНЬ: 1	0													
= =				2.10	4,43	0.00	54	39,00	0,005	0.045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,1
	11**	Сыр порциями	15	3,48	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,
втрак (25% от суточном требности потребления пищевых веществ)	10**	Масло сливочное	15	0,12	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0.
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0
Be	П	Хлеб пшеничный	40	2,96		10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1
NEX P	П	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01						2.00	240,00	7.00	18.00	1
трак гребн пище	П	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00		1
I I I I		всего (норма — не менее 550г):	690							14,14	4,61	416.07	55,66	239,09	+
			ЗАВТРАК	17,77	27,64	94,02	684,90	125,25	0,08	14,14	4,01	410,07	55,00		_
-										0.06	7,50	40.00	15,00	37,50	1
точной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	8,13	29.15	24,18	56,73	\top
B B CT	72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05		15,96	20,93	143,76	\top
BEB	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	5,83	25,34	44,60	+
JIC JIC BC	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	- 7.	18,02	18.82	60,28	+
ix se		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	9,00	6,30	29,25	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	П	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	125,78	14.00	90.00	+
точнои потреоност потребления пищевых веществ)	ΓΠ 264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	24,70	15,60	20.80	+
ž E	231**	Апельсины свежие	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	1.7,00	20,00	+
ŷ.	251	всего (норма — не менее 800г):	1045						0,51	0,48	24,09	268,44	140,17	482,91	+
		ит	ого обед	32,90	42,84	128,04	982,37	214,77	0,31	0,40	24,07	200,77			
	Ι							1	0.00	0.21	0,19	157,72	47,92	201,63	T
суточной потребления пищевых веществ)	TTK№61	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	186,00	22,50	142,50	+
ебл ебл пев пес	ITI	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05		72.00	9,90	2.70	2,70	1
cyn north mm	54-13HX	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	1	+
	34-13HX	всего (норма- не менее 350г)	505					100.00	0.20	0,25	73,09	353,62	73,12	346,83	+
		итого	полдник	16,42	14,43	90.41	528,70	103,20	0,29	0,25	73,09	333,02	.0,12	1 10,00	_

194 (1.00 (2.50)	и и	rypu*	C	D	ънщева	я ценность,	г	еская	The same	Вит	амины	1 10 10	Mi	неральные ве	щества,мг/ су	/T
	Прием п	№ рецепт	Наименование блюда	Масса порі	белок	жир	углеводы	Энергетич	А,рет.экв/су	В1,мг/сут	В2,мг/оут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	неделя: 2/	/ ДЕНЬ: С	суббота						1/2							
	Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11170				T		T	T
	De 6	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06		11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	259 TPe TB)	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49			149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	HEC HE	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18
	TP TP See	гп	Хлеб пшеничный	34	2,52	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	SaB 0-11 pe0	ГП	Сок яблочный 0.2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,31	16,69	79,71	0,00	0,00	0,02	0,00	6,80	4,76	22,10	0,37
	167	231**	Яблоки свежие	145		0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
		231	всего (норма — не менее 550г);	789	0,58	0,58	14,21	68,15	0,00	0,04	0,03	14,50	23,20	13,05	15,95	3,19
					20.50	14.40	01.55									
	-		итого	О ЗАВТРАК	20,70	16,12	96,57	576,55	24,70	0,32	0,21	26,51	122,31	106,47	333,31	9,10
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3,8	22	133	0,06	0.04	126		20	T 26	1 00
	й й лия пия	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50			0,04	17,5	14	20	26	0,9
	35% очной бнос блен к веш	TTK№45	Плов из курицы80/170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	121,50 9,98	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	66 e6 E	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70		0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	Обед(суто потре потре	ГП	Хлеб пшеничный	26	1,70	0,30			0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	00 01 01	241**	Компот из смеси сухофруктов	180		_	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
		231**	Нектарины	100	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
		231	всего (норма — не менее 800г):	931	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
				ого обед	27,22	18,12	135,22	933,62	264,48	0,52	0,43	41,51	147,61	173,60	458,53	11,11
							,	300,00	1 -0.,.0	0,02	0,40	41,01	147,01	175,00	430,33	11,11
	NO N															
	уточи ленив пв)	TTK№64	Макароны отварные с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02
	r cy sefin	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,86	0.50	14,11	71,74	0,00	0,07	0,05	0,00	20,27	21,17	67,82	1,69
	8% o nort	П	Хлеб пшеничный	50	3,70	0.45	24,55	117,23	0.00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	C(15 CTH BBIX	54-7хн	Компот из чёрной смородины	200	0.30	0.10	8.44	35,33	3,06	0,01	0,03	24,00	9,56	8,56	8,11	0,35
	1ИК	ГП	Вафли «золотце моё»	15	1,80	0.30	14,55	55,50	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.00	0,00
	ЮЛДНИК (15) потребности г пищевых в		всего (норма- не менее 350г)	507	-,00	3,50	,	,	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	6 -			полдник	26,26	10,41	101,25	556,73	47,99	0,15	0,15	24,05	207,83	51,40	241,76	3,61

0.000	Пищевая ценность, г			99 , 1	Витамины			Минеральные вещества,мг/ сут				
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и	белок	жир	углеводы	Энергетит кая ценность ккал	А,рет.экв/ сут	В1,мп/сут	В2,мп'сут	Съмгют	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
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
Потребностьв пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы)по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	22,5	23,00	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 10 дней	23,04	23,01	100,01	699,00	127	0,25	3,01	22,48	263,14	96,57	367	6,22

3	Пищевая ценность, г			ская	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут				
Потребность в тацевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2 4.3590-20	белок	жир	углеводы	Энергетиче ценность, к	А,рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	фосфор	Железо	
	90	92	383	2720	900	1,4	- 1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребностьв пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы)по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3	
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за12 дней	31,51	33,50	134,05	965	277	0,68	3,90	51,97	255,80	146	463	9,3	

Потребность в тацевых веществах, энергия, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	ОРИЯ 12лет и старше ПО Пищевая ценность, г			лдник	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
	жир	углеводы	Энергетиче ценность, к	А,рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребностьв пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (поздник — 15% от суточной мормы)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
Атого полдник(15% от суточной потребности потребления инцевых веществ)—среднее значение за 12 дней	14,67	14,48	60,69	423,95	119	0,41	0,38	23,61	251,05	47	248	3,6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 596974844230160636455792629216020332221980529360

Владелец Шхалахов Юрий Джанклишович

Действителен С 19.12.2023 по 18.12.2024