

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02	
	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5	77	1	
	116**	Каша вязкая молочная пшенная	150	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	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,00	0,04	0,03	13,50	21,60	14,85	12,15	2,97	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78			0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			<b>610</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>22,77</b>	<b>27,14</b>	<b>88,56</b>	<b>635,89</b>	<b>235,68</b>	<b>0,30</b>	<b>0,57</b>	<b>15,32</b>	<b>415,88</b>	<b>93,31</b>	<b>457,98</b>	<b>6,52</b>	
Обед (35% от суточной потребности потребления 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	
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70		0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66	
	184**	Котлеты домашние	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	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	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,20		0,02	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,58	
	<i>всего(норма -не менее 700г)</i>			<b>758</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>23,16</b>	<b>34,27</b>	<b>97,11</b>	<b>783,45</b>	<b>38,40</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>	<b>135,32</b>	<b>120,86</b>	<b>99,61</b>	<b>345,20</b>	<b>7,74</b>

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	
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2</b>																
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 №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	90	7,42	7,20	7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17	
	303*	Каша вязкая рисовая	150	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	20	1,36	0,24	6,72	34,16		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75	
	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	
	232**	Черешня свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26	
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			<b>640</b>													
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>15,88</b>	<b>15,10</b>	<b>86,04</b>	<b>595,09</b>	<b>17,83</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>16,97</b>	<b>127,21</b>	<b>109,94</b>	<b>377,04</b>	<b>6,72</b>	
Обед (35% от суточной потребности)	потребления пищевых веществ	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	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
		175**	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	211,00		0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
		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	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	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
		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
		385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
		<i>всего(норма -не менее 700г)</i>			<b>963</b>											
				<b>37,37</b>	<b>33,86</b>	<b>114,87</b>	<b>921,84</b>	<b>40,00</b>	<b>0,44</b>	<b>0,57</b>	<b>17,61</b>	<b>358,26</b>	<b>143,97</b>	<b>557,41</b>	<b>7,72</b>	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	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
	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
	216**	Капуста тушенная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	0,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22
	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	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
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>540</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>16,73</b>	<b>17,32</b>	<b>66,01</b>	<b>480,94</b>	<b>29,01</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>36,76</b>	<b>155,05</b>	<b>68,91</b>	<b>237,34</b>	<b>4,57</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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
	158**	Сайда , 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
	210**	Пюре картофельное	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	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	268**	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
236**	Компот из свежих 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	
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>938</b>													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>26,15</b>	<b>15,70</b>	<b>108,23</b>	<b>679,65</b>	<b>41,49</b>	<b>0,45</b>	<b>0,62</b>	<b>41,60</b>	<b>345,00</b>	<b>138,36</b>	<b>530,87</b>	<b>5,64</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02
	144**	Омлет натуральный	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
	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	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
	264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
	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
		<i>всего(норма -не менее 500г):</i>		<b>535</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>26,58</b>	<b>38,21</b>	<b>56,44</b>	<b>620,39</b>	<b>442,23</b>	<b>0,19</b>	<b>0,79</b>	<b>11,66</b>	<b>405,50</b>	<b>62,16</b>	<b>484,19</b>	<b>6,48</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	75**	Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	0	0,06	0,04	8,3	27,88	16,6	39,42	0,62
	199**	Плов из курицы	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	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,40	23,74	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
		<i>всего(норма -не менее 700г):</i>		<b>913</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>30,13</b>	<b>20,25</b>	<b>96,03</b>	<b>686,66</b>	<b>59,47</b>	<b>0,32</b>	<b>0,54</b>	<b>21,67</b>	<b>352,34</b>	<b>130,11</b>	<b>490,50</b>	<b>5,90</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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
	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	3,84	12,12	151,68		0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
	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
	232**	Клубника с сахаром 100/5	105	0,73	0,37	20,54	92,22	0,00	0,03	0,05	54,78	37,43	16,43	21,00	1,10
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			<b>640</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>16,93</b>	<b>11,62</b>	<b>94,73</b>	<b>590,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,24</b>	<b>59,58</b>	<b>131,02</b>	<b>173,93</b>	<b>345,46</b>	<b>6,54</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления 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
	ттк №1	Сайда, запеченная под молочным соусом	90	6,10	3,20	3,90	145,29	52,97	0,08	0,09	1,66	120,32	28,54	201,16	0,55
	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	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,40	23,74	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	268**	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	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
<i>всего(норма -не менее 700г):</i>			<b>953</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>22,89</b>	<b>22,30</b>	<b>107,83</b>	<b>790,61</b>	<b>100,97</b>	<b>0,41</b>	<b>0,65</b>	<b>56,95</b>	<b>488,75</b>	<b>153,97</b>	<b>614,37</b>	<b>5,46</b>

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	184**	Котлеты домашние	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	139**	Макароны отварные с овощами	150	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	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	20	1,48	0,18	10,55	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			<b>720</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>26,46</b>	<b>33,38</b>	<b>86,48</b>	<b>750,45</b>	<b>78,40</b>	<b>0,38</b>	<b>0,48</b>	<b>14,39</b>	<b>312,15</b>	<b>87,49</b>	<b>433,49</b>	<b>6,11</b>
Обед (35% 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
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	0	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
	тк № 2	Жаркое по -домашнему	200	8,00	10,00	23,29	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,40	23,74	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	236**	Компот из свежих 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
	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
<i>всего(норма -не менее 700г):</i>			<b>913</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>21,12</b>	<b>22,80</b>	<b>117,35</b>	<b>927,43</b>	<b>40,01</b>	<b>0,44</b>	<b>0,74</b>	<b>42,25</b>	<b>351,90</b>	<b>138,13</b>	<b>609,78</b>	<b>7,99</b>

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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	
	172**	Печень по-строгановски 45/45	90	12,65	7,51	6,81	145,80	5476,86	0,21	1,47	22,91	21,20	15,03	223,83	4,73	
	210**	Пюре картофельное	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	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	
	ТТК №50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49	
	231**	Груши свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,02	0,03	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53	
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			<b>640</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>21,11</b>	<b>13,45</b>	<b>78,45</b>	<b>511,73</b>	<b>5565,06</b>	<b>0,44</b>	<b>1,71</b>	<b>129,08</b>	<b>112,39</b>	<b>84,29</b>	<b>395,97</b>	<b>10,38</b>	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	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**	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	
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	90	7,42	7,20	7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17	
	334	Рис отварной с овощами	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	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,40	23,74	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20	
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26	
	<i>всего (норма - не менее 700г):</i>			<b>953</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>28,14</b>	<b>26,55</b>	<b>105,49</b>	<b>833,28</b>	<b>75,58</b>	<b>0,47</b>	<b>0,61</b>	<b>22,25</b>	<b>392,38</b>	<b>168,58</b>	<b>664,17</b>	<b>7,08</b>

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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
	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	3,84	12,12	151,68		0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
	216**	Капуста тушенная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	0,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22
	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
	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
			<i>всего (норма- не менее 500г)</i>	<b>550</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>17,73</b>	<b>16,42</b>	<b>69,15</b>	<b>532,88</b>	<b>24,40</b>	<b>0,22</b>	<b>0,37</b>	<b>38,71</b>	<b>287,45</b>	<b>134,00</b>	<b>383,11</b>	<b>4,52</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста , помидоры, огурцы)	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
	84**	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,10	11,34	102,00	0,00	0,08	0,04	5,36	43,34	27,56	79,60	1,38
	260*	Гуляш из свинины 50/50	100	10,64	28,19	2,89	309,00		0,28	0,09	0,92	20,00	22,39	128,62	2,21
	303*	Каша вязкая перловая	150	3,02	4,16	21,36	135,00		0,02	0,02		13,40	12,80	104,84	0,59
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,40	23,74	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	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	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>1063</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>28,86</b>	<b>46,31</b>	<b>99,67</b>	<b>935,65</b>	<b>43,67</b>	<b>0,55</b>	<b>0,55</b>	<b>29,06</b>	<b>381,31</b>	<b>138,71</b>	<b>605,88</b>	<b>8,69</b>



				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	56**	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	79,80	0,00	0,02	0,02	2,80	54,56	10,86	33,48	0,44	
	тгк №1	Сайда, запеченная под молочным соусом	90	6,10	3,20	3,90	145,29	52,97	0,08	0,09	1,66	120,32	28,54	201,16	0,55	
	303*	Каша вязкая рисовая	150	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	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	231**	Персики свежие	100	0,90	0,10	9,50	45,00		0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23	
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			<b>660</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>15,59</b>	<b>12,58</b>	<b>86,53</b>	<b>592,08</b>	<b>52,97</b>	<b>0,20</b>	<b>0,25</b>	<b>14,49</b>	<b>226,96</b>	<b>89,81</b>	<b>383,16</b>	<b>3,39</b>	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2		0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3	
	75**	Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	0	0,06	0,04	8,3	27,88	16,6	39,42	0,62	
	193**	Запеканка картофельная с печенью говяжьей, с маслом	150	15,82	12,81	19,50	264,83	6297,93	0,40	1,47	16,60	43,49	69,03	371,83	6,57	
	ГП	Пряники	51	3,07	5,10	37,74	209,10									
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,40	23,74	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	242**	Кисель из чёрной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13	
	268**	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
	<i>всего (норма - не менее 700г):</i>			<b>914</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>31,75</b>	<b>27,76</b>	<b>128,88</b>	<b>913,05</b>	<b>6337,93</b>	<b>0,63</b>	<b>1,93</b>	<b>50,84</b>	<b>355,78</b>	<b>146,53</b>	<b>688,75</b>	<b>9,36</b>

				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10</b>																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02	
	тк №3	Запеканка из творога со сгущенкой 150/15	165	10,53	8,00	56,07	417	131,7	0,09	0,45	0,84	301,05	44,46	372	1,23	
	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**	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
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00					2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		<i>510</i>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>15,08</b>	<b>16,23</b>	<b>106,38</b>	<b>708,22</b>	<b>171,70</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>13,67</b>	<b>349,66</b>	<b>70,17</b>	<b>443,29</b>	<b>4,95</b>	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 20/40	60	2,88	3,89	3,23	59,3	31,21	0,02	0,09	3	25,5	8,1	48,5	0,72	
	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	
	188**	Тефтели мясо-крупяные 45/45	90	8,06	8,35	7,63	137,45	10,23	0,03	0,07	1,60	18,70	15,41	92,67	1,24	
	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	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20	
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26	
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		<i>958</i>													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>27,82</b>	<b>24,62</b>	<b>102,31</b>	<b>741,60</b>	<b>81,44</b>	<b>0,43</b>	<b>0,67</b>	<b>36,60</b>	<b>351,12</b>	<b>126,43</b>	<b>535,95</b>	<b>7,07</b>	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	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 пшеничная	150	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	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
	264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			<b>515</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>16,71</b>	<b>15,06</b>	<b>79,43</b>	<b>467,00</b>	<b>95,68</b>	<b>0,26</b>	<b>0,37</b>	<b>11,82</b>	<b>383,88</b>	<b>83,06</b>	<b>368,33</b>	<b>4,62</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления 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
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70		0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
	184**	Котлеты домашние	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	102**	Рагу из овощей	150	2,61	7,98	14,66	141,00	11,25	0,09	0,08	25,55	37,99	28,58	67,49	0,95
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	268**	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,20		0,02	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,58
	232**	Черешня свежая	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,02	0,02	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>1058</b>	<b>28,60</b>	<b>42,79</b>	<b>108,32</b>	<b>929,85</b>	<b>85,65</b>	<b>0,47</b>	<b>0,68</b>	<b>147,13</b>	<b>383,01</b>	<b>138,46</b>	<b>514,17</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12</b>															
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
	158**	Сайда , тушенная в томате с овощами	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
	210**	Пюре картофельное	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	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
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>630</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>18,02</b>	<b>11,41</b>	<b>68,27</b>	<b>446,60</b>	<b>5,50</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>88,73</b>	<b>141,17</b>	<b>100,75</b>	<b>321,99</b>	<b>4,63</b>
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	8,00	10,00	23,29	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	236**	Компот из свежих 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
			<i>всего(норма -не менее 700г)</i>	<b>918</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>24,60</b>	<b>23,77</b>	<b>109,26</b>	<b>924,45</b>	<b>40,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,71</b>	<b>45,04</b>	<b>354,97</b>	<b>150,25</b>	<b>637,00</b>	<b>8,92</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 13</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	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
	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
	216**	Капуста тушенная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	0,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22
	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
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	231**	Груши свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,02	0,03	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			<b>640</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>16,43</b>	<b>17,56</b>	<b>72,07</b>	<b>509,20</b>	<b>29,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>42,26</b>	<b>173,95</b>	<b>80,71</b>	<b>248,44</b>	<b>6,99</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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
	177**	Сердце в соусе 45/45	90	12,91	9,43	5,66	153,90	30,38	0,28	0,58	5,41	22,94	23,33	177,05	3,84
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	292**	Булочка сдобная	100	8,93	9,45	56,39	347,00	46,50	0,13	0,09	0,18	52,27	16,13	100,23	1,02
	236**	Компот из свежих 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
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>			<b>858</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>34,40</b>	<b>27,21</b>	<b>163,11</b>	<b>1033,25</b>	<b>76,88</b>	<b>0,70</b>	<b>0,84</b>	<b>23,50</b>	<b>153,31</b>	<b>127,98</b>	<b>511,06</b>	<b>9,73</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 14</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	5,99	7,97	27,38	205,50	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23
	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	20	1,48	0,18	10,55	46,89			0,01		4,00	2,80	13,00	0,22
	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**	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
		<i>всего(норма -не менее 500г):</i>		<b>684</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>19,60</b>	<b>19,53</b>	<b>114,83</b>	<b>712,65</b>	<b>80,35</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>14,41</b>	<b>475,51</b>	<b>117,15</b>	<b>491,55</b>	<b>5,26</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	75**	Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	0	0,06	0,04	8,3	27,88	16,6	39,42	0,62
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	90	7,42	7,20	7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17
	334	Рис отварной с овощами	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	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	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
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26
		<i>всего(норма -не менее 700г):</i>		<b>958</b>											
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>24,58</b>	<b>23,39</b>	<b>99,48</b>	<b>770,33</b>	<b>17,82</b>	<b>3,29</b>	<b>14,25</b>	<b>21,61</b>	<b>377,32</b>	<b>138,02</b>	<b>461,75</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 15</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02
	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,85	2,75	275,45	343,23	0,08	0,52	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	0,03	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
	232**	Черешня свежая	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,02	0,02	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			<b>530</b>											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>23,19</b>	<b>35,63</b>	<b>49,43</b>	<b>604,07</b>	<b>422,23</b>	<b>0,14</b>	<b>0,63</b>	<b>6,38</b>	<b>295,37</b>	<b>54,12</b>	<b>401,66</b>	<b>7,05</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления 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	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	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,40	23,74	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	268**	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	236**	Компот из свежих 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
	<i>всего (норма - не менее 700г):</i>			<b>913</b>											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>30,42</b>	<b>25,30</b>	<b>112,95</b>	<b>793,46</b>	<b>67,47</b>	<b>0,27</b>	<b>0,60</b>	<b>40,48</b>	<b>383,66</b>	<b>139,05</b>	<b>491,68</b>	<b>5,96</b>

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А <sub>р</sub> , экв/сут	В <sub>1</sub> , мг/сут	В <sub>2</sub> , мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
<b>Итого завтрак</b> (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)— <b>среднее значение за 15 дней</b>	19,25	20,04	80,19	583,87	483,3	0,24	0,48	34	266,00	94	385	6,0

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А <sub>р</sub> , экв/сут	В <sub>1</sub> , мг/сут	В <sub>2</sub> , мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
<b>Итого обед</b> (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)— <b>среднее значение за 15 дней</b>	28,00	27,79	111,39	844,30	476	0,66	1,68	49	343,33	139	551	7,6



СОГЛАСОВАНО:  
Образовательное учреждение:  
Ф.И.О. Руководителя:  
Подпись руководителя:

МП

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат социального питания»  
\_\_\_\_\_ Н.С. Аكوпова

**Примерное 15-ти дневное цикличное меню  
ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания  
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет  
(завтрак, обед)**

**Общеобразовательные учреждения:** МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6  
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14  
МБОУ СОШ № 15, МБОУ ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ ООШ № 22  
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ № 26, МБОУ ООШ № 28, МБОУ СОШ № 29  
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34  
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ ООШ № 38, МБОУ ООШ №39, МБОУ ДО СЮТ г.ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЭБЦ г.ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЦРТ ДнЮ г.ТУАПСЕ

24.04.2023  
МО Туапсинский район