

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																
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	200	8,12	9,39	41,52	282,00	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40	
	231**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	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 550г):</i>			675												
ИТОГО ЗАВТРАК				26,31	29,74	110,00	757,15	247,91	0,36	0,62	16,96	455,23	112,48	524,85	7,55	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83	
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,775	4,95	7,9	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825	
	184**	Котлеты домашние	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	
	208**	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39	
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	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 800г)</i>			890												
	ИТОГО ОБЕД				26,03	40,94	107,92	897,88	42,67	0,50	0,41	150,14	141,98	118,26	396,78	8,77

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	8,24	8,00	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30
	303*	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,00	31,90	184,86	0,00	0,04	0,02	0,00	4,95	21,60	66,69	0,45
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	232**	Черешня свежая	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,00	0,03	0,03	7,50	28,50	18,00	24,00	3,45
	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 550г):</i>			790												
ИТОГО ЗАВТРАК				19,34	18,97	110,03	744,31	19,82	0,25	0,29	23,10	165,09	135,81	452,94	8,70
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	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	180	6,62	5,42	31,73	201,60	0,00	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	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
	385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	36,00	0,07	0,27	2,34	216,00	25,20	162,00	0,18
	<i>всего(норма -не менее 800г)</i>			1090											
				40,01	37,81	132,65	1033,05	36,00	0,51	0,58	23,88	358,58	162,77	585,61	8,74

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
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
	216**	Капуста тушенная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	0,00	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	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 550г):</i>	640												
ИТОГО ЗАВТРАК				20,61	22,27	80,28	595,65	42,10	0,15	0,29	46,50	192,85	85,98	297,58	5,70
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125
	158**	Сайда , тушенная в томате с овощами 45/45	100	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,74	27,65	29,77	148,84	0,63
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	1090												
ИТОГО ОБЕД				28,96	17,68	122,13	765,95	42,10	0,53	0,68	54,45	367,66	160,15	586,15	6,52

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4															
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
	144**	Омлет натуральный	200	20,18	30,47	3,67	367,27	457,64	0,11	0,69	0,33	149,75	25,20	332,07	3,71
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13
	231**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
			<i>всего(норма -не менее 550г):</i>	625											
ИТОГО ЗАВТРАК				32,88	38,71	70,13	708,42	514,64	0,23	0,96	16,61	441,21	76,01	578,00	8,83
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	75**	Суп из овощей	250	1,6	4,975	9,15	95	0	0,075	0,05	10,375	34,85	20,75	49,275	0,775
	199**	Плов из курицы	250	21,18	13,08	44,67	381,67	24,33	0,13	0,17	7,53	57,93	67,55	219,17	2,47
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	ГП	Сок яблочный	200	0,50	0,00	10,10	42,00	0,00	0,01	0,01	2,00	7,00	4,00	7,00	1,40
	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 800г):</i>	1080											
ИТОГО ОБЕД				35,55	23,95	112,83	809,31	64,33	0,38	0,60	27,41	379,05	153,76	558,87	6,88

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	57**	Икра овощная (кабачки, баклажаны)	100	2,18	2,78	12,27	82		0,04	0,05	7,02	54,8	20,5	51,16	0,72
	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	100	7,00	4,27	13,47	168,53	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	232**	Клубника с сахаром 100/5	150	1,04	0,52	29,35	131,74	0,00	0,04	0,07	78,26	53,48	23,48	30,00	1,57
	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 550г):</i>			790											
ИТОГО ЗАВТРАК				21,55	14,56	126,13	764,52	0,00	0,33	0,32	85,93	179,86	215,14	431,61	8,33
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
	61**	Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	0,05	26,425	65,375	28,05	52,3	1,125
	ттк №1	Сайда, запеченная под молочным соусом	100	6,78	3,56	4,33	161,43	58,86	0,09	0,10	1,84	133,69	31,71	223,51	0,61
	208**	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	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
	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
<i>всего(норма -не менее 800г):</i>			1090												
ИТОГО ОБЕД				25,02	26,85	123,42	908,78	104,86	0,46	0,67	73,95	505,11	174,52	662,18	6,36

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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	184**	Котлеты домашние	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
	139**	Макароны отварные с овощами	180	6,34	7,92	39,24	253,44	0,00	0,10	0,03	6,51	24,45	21,17	70,29	1,25
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	36,00	0,07	0,27	2,34	216,00	25,20	162,00	0,18
	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 550г):</i>			820												
ИТОГО ЗАВТРАК				31,48	36,98	114,14	908,72	78,67	0,43	0,49	17,25	309,87	103,16	483,87	7,44
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,025	5,1	12	105	0	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
	тк № 2	Жаркое по -домашнему	250	10,00	12,50	29,11	485,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	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	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 800г):</i>			1080												
ИТОГО ОБЕД				24,56	28,28	135,71	1106,15	40,02	0,53	0,84	54,22	383,34	163,89	710,16	9,61

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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	172**	Печень по-строгановски50/50	100	14,06	8,34	7,57	162,00	6085,40	0,23	1,63	25,46	23,56	16,70	248,70	5,26
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	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	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,00	0,03	0,05	7,50	28,50	18,00	24,00	3,45
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			790											
ИТОГО ЗАВТРАК				25,92	15,73	103,80	649,98	6173,60	0,53	1,94	144,26	142,59	110,16	478,74	12,84
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	8,24	8,00	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30
	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
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	36,00	0,07	0,27	2,34	216,00	25,20	162,00	0,18
	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 800г):</i>			1070											
ИТОГО ОБЕД				31,65	31,90	120,24	961,75	85,40	0,54	0,66	28,38	400,16	189,52	728,45	8,13

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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,116667	4,5833333	77	0	0,03333333	0,03333333	18,05	17,73333333	17,45	31,83333333	0,833333
	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	100	7,00	4,27	13,47	168,53	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	216**	Капуста тушенная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	0,00	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	266**	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
			<i>всего (норма - не менее 550г)</i>	640											
ИТОГО ЗАВТРАК				21,27	20,20	88,26	658,38	21,96	0,25	0,40	50,98	306,14	157,29	433,61	5,64
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	84**	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,13	14,18	127,50	0,00	0,10	0,05	6,70	54,18	34,45	99,50	1,73
	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	180	3,62	4,99	25,63	162,00	0,00	0,00	0,02	0,00	16,08	15,36	125,81	0,71
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	231**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
	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 800г):</i>	1240												
ИТОГО ОБЕД				31,34	50,83	117,45	1059,17	43,67	0,58	0,60	40,68	413,64	160,18	668,47	10,52

			белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	56**	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	0,04	4,67	90,93	18,10	55,80	0,74	
	тгк №1	Сайда, запеченная под молочным соусом	100	6,78	3,56	4,33	161,43	58,86	0,09	0,10	1,84	133,69	31,71	223,51	0,61	
	303*	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,00	31,90	184,86	0,00	0,04	0,02	0,00	4,95	21,60	66,69	0,45	
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	231**	Персики свежие	150	1,35	0,15	14,25	67,50	0,00	0,06	0,12	15,00	30,00	24,00	51,00	0,90	
	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 550г):</i>			810												
ИТОГО ЗАВТРАК				19,78	16,88	112,44	758,44	58,86	0,26	0,33	21,54	292,78	116,27	473,23	4,47	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0	0,04	0,02	4,9	17	14	30	0,5	
	75**	Суп из овощей	250	1,6	4,975	9,15	95	0	0,075	0,05	10,375	34,85	20,75	49,275	0,775	
	193**	Запеканка картофельная с печенью говяжьей, с маслом	200	21,09	17,08	26,00	353,10	8397,24	0,54	1,96	22,14	57,99	92,04	495,78	8,76	
	ГП	Пряники	51	3,07	5,10	37,74	209,10									
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	242**	Кисель из чёрной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14	
	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 800г):</i>			1081												
	ИТОГО ОБЕД				38,17	33,13	144,68	1054,85	8437,24	0,79	2,44	62,81	386,10	179,83	837,42	11,92

				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	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 180/20	200	12,76	9,70	67,96	505,45	159,64	0,11	0,55	1,02	364,91	53,89	450,91	1,49
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	231**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
	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 550г):</i>		<i>620</i>											
ИТОГО ЗАВТРАК				19,33	18,36	135,40	875,60	199,64	0,19	0,64	18,85	427,77	89,25	548,23	6,71
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 40/60	100	4,8	6,5	5,4	98,8	52,0	0,0	0,2	5,0	42,5	13,5	80,8	1,2
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125
	188**	Тефтели мясо-крупяные	100	8,95	9,27	8,48	152,73	11,36	0,04	0,07	1,77	20,78	17,12	102,96	1,37
	208**	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39
	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	59	4,37	0,53	31,12	138,33	0,00	0,00	0,03	0,00	11,80	8,26	38,35	0,65
	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 800г):</i>		1094												
ИТОГО ОБЕД				32,21	29,62	117,14	864,09	103,38	0,50	0,77	44,62	379,41	144,71	609,37	8,13

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11															
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 пшениная	200	8,12	9,39	41,52	282,00	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40
	231**	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	15,40	12,60	3,08
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			615											
ИТОГО ЗАВТРАК				20,77	17,58	107,00	618,45	105,91	0,32	0,42	15,83	416,65	104,98	434,95	6,30
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,775	4,95	7,9	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825
	184**	Котлеты домашние	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
	102**	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,59	169,20	13,50	0,11	0,10	30,66	45,59	34,30	80,99	1,14
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	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	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,00	0,03	0,03	7,50	28,50	18,00	24,00	3,45
	<i>всего(норма -не менее 800г)</i>			1220											
ИТОГО ОБЕД				31,54	50,28	120,55	1058,38	92,17	0,53	0,74	164,36	414,50	160,57	568,10	12,15

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
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	158**	Сайда , тушенная в томате с овощами	100	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,74	27,65	29,77	148,84	0,63
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	338*	Апельсины свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,00	0,06	0,05	90,00	51,00	30,00	34,50	0,45
	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 550г):</i>			790												
ИТОГО ЗАВТРАК				22,78	14,99	94,74	602,25	6,12	0,36	0,35	125,84	191,58	131,13	404,48	5,79
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	тк № 2	Жаркое по -домашнему	250	10,00	12,50	29,11	485,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	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
	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
<i>всего(норма -не менее800г)</i>			1080												
ИТОГО ОБЕД				28,32	29,77	124,30	1098,15	40,00	0,66	0,80	58,84	382,29	179,12	739,66	10,69

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 13															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
	216**	Капуста тушенная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	0,00	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	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	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,02	0,04	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>			760											
ИТОГО ЗАВТРАК				21,09	22,63	92,64	652,05	42,10	0,18	0,33	52,50	215,65	100,38	316,78	8,46
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125
	177**	Сердце в соусе 45/45	100	14,34	10,48	6,29	171,00	33,75	0,31	0,64	6,02	25,49	25,92	196,72	4,27
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,00	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	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	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	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
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>			1160												
ИТОГО ОБЕД				42,00	33,69	194,61	1249,15	95,25	0,84	0,94	33,75	356,56	172,31	713,41	11,13

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 14																
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	
	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,99	10,63	36,51	274,00	54,60	0,23	0,19	1,24	142,24	68,27	225,67	1,64	
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	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	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30	
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40									
		<i>всего(норма -не менее 550г):</i>		674												
ИТОГО ЗАВТРАК				20,57	26,21	131,49	839,55	119,00	0,37	0,46	17,82	343,12	122,57	443,15	6,98	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	75**	Суп из овощей	250	1,6	4,975	9,15	95	0	0,075	0,05	10,375	34,85	20,75	49,275	0,775	
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	100	8,24	8,00	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30	
	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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,56	0,28	7,73	39,28	0,00	0,03	0,02	0,00	10,36	10,82	34,66	0,86	
	ГП	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	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	200	0,50	0,00	10,10	42,00	0,00	0,01	0,01	2,00	7,00	4,00	7,00	1,26	
		<i>всего(норма -не менее 800г):</i>		1108												
	ИТОГО ОБЕД				26,78	26,20	113,27	859,73	19,80	3,33	14,28	26,66	398,95	157,52	519,43	7,09

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 15															
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	200	20,18	30,47	3,67	367,27	457,64	0,11	0,69	0,33	149,75	25,20	332,07	3,71
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	231**	Персики свежие	150	1,35	0,15	14,25	67,50	0,00	0,06	0,12	15,00	30,00	24,00	51,00	0,90
	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 550г):</i>			635											
ИТОГО ЗАВТРАК				30,92	43,28	64,47	762,42	536,64	0,21	0,92	15,46	346,26	75,17	537,02	6,53
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
	61**	Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	0,05	26,425	65,375	28,05	52,3	1,125
	199**	Плов из курицы	250	21,18	13,08	44,67	381,67	24,33	0,13	0,17	7,53	57,93	67,55	219,17	2,47
	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	55	4,07	0,50	29,01	128,95	0,00	0,00	0,03	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	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	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
	<i>всего (норма - не менее 800г):</i>			1080											
ИТОГО ОБЕД				36,06	31,76	132,83	951,81	74,33	0,31	0,66	54,76	417,48	165,65	561,13	7,11

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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	22,5	23	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 15 дней	23,64	23,81	102,73	726,39	544,5	0,29	0,58	45	295,00	116	455	7,4

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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)— среднее значение за 15 дней	31,87	32,85	127,98	978,55	621	0,73	1,71	60	379,00	163	630	8,9

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 12 лет и старше
(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