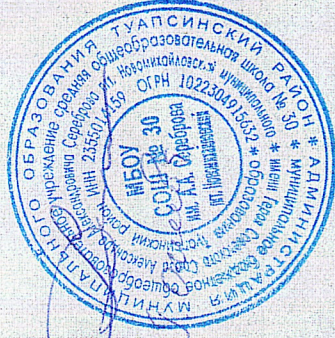


Директор



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Комплексное централизованное питание»



**Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: весна 2024г)**  
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды  
в общеобразовательных учреждениях  
(завтрак, обед, полдник)

- Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МБОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6, МБОУ СОШ №7, МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №9, МБОУ СОШ №10, МБОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14, МБОУ СОШ №15, МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №21, МБОУ СОШ №22, МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №26, МБОУ СОШ №27, МБОУ СОШ №28, МБОУ СОШ №29, МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34, МБОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

01.02.2024  
МО Туапсинский район



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат специального питания»

**Основное (организованное) Двухнедельное циклическое меню (сезон: весна 2024г)**  
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды  
в общеобразовательных учреждениях  
(завтрак, обед, полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, 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 СОШ № 16, МБОУ СОШ № 17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22  
МБОУ СОШ № 23, МБОУ СОШ № 24, МБОУ СОШ № 25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29  
МБОУ СОШ № 30, МБОУ СОШ № 31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34  
МАОУ СОШ № 35, МБОУ СОШ № 36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ № 39

01.02.2024  
МО Туапсинский район

| Прем 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        |             |
| Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ) | 11**   | Сыр поршиши                         | 15              | 3,48                | 4,43         | 0,00         | 54,00                         | 39,00          | 0,01          | 0,05        | 0,11        | 132,00                       | 5,25          | 75,00         | 0,15          |             |
|   | 10**   | Масло сливочное                     | 15              | 0,12                | 10,88        | 0,20         | 99                            | 60             | 0,00          | 0,015       | 0,00        | 3,6                          | 0,00          | 4,5           | 0,03          |             |
|   | 117**  | Каша вязкая молочная овсяная        | 200             | 7,98                | 10,62        | 36,50        | 274,00                        | 54,60          | 0,22          | 0,18        | 1,24        | 71,12                        | 68,26         | 225,66        | 1,64          |             |
|   | 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          |             |
|   | 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         | 0,39          |             |
|   | 262**  | Чай с лимоном                       | 180             | 0,12                | 0,02         | 15,20        | 62                            | 0,00           | 0,00          | 0,00        | 2,83        | 14,20                        | 2,40          | 4,40          | 0,36          |             |
|   | 231**  | Яблоки свежие                       | 100             | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00                         | 0,00           | 0,03          | 0,02        | 10,00       | 16,00                        | 9,00          | 11,00         | 2,20          |             |
|   |  | всего (норма — не менее 35(г/д):    | 575             |                     |              |              |                               |                |               |             |             |                              |               |               |               |             |
|   |  | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                |                 |                     | <b>16,73</b> | <b>27,02</b> | <b>88,96</b>                  | <b>609,06</b>  | <b>153,60</b> | <b>0,50</b> | <b>0,31</b> | <b>14,18</b>                 | <b>257,44</b> | <b>103,93</b> | <b>388,52</b> | <b>5,89</b> |
|   | Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ) | 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        |
| 108**   |  | Суп картофельный с клецками         | 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          |             |
| 210**   |  | Гуляш из говядины 50/50             | 100             | 5,15                | 6,7          | 4,67         | 150                           | 12,00          | 0,05          | 0,12        | 1,78        | 13,91                        | 20,90         | 158,42        | 2,30          |             |
| ГП  |  | 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                | 41              | 2,79                | 0,49         | 13,78        | 70,03                         | 0,00           | 0,06          | 0,04        | 0,00        | 18,47                        | 19,29         | 61,79         | 1,54          |             |
| 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          |             |
| 236**   |  | Компот из свежих плодов (яблоки)    | 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  |  | Вафли «золотые медь»                | 15              | 2,48                | 0,30         | 14,55        | 55,50                         | 0,00           | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00                         | 0,00          | 0,00          | 0,00          |             |
|   |  | всего (норма — не менее 80(г/д):    | 936             |                     |              |              |                               |                |               |             |             |                              |               |               |               |             |
|   |  | <b>ИТОГО ОБЕД</b>                   |                 |                     | <b>22,21</b> | <b>18,53</b> | <b>132,48</b>                 | <b>826,08</b>  | <b>73,31</b>  | <b>0,33</b> | <b>0,43</b> | <b>35,13</b>                 | <b>151,33</b> | <b>124,98</b> | <b>463,25</b> | <b>8,21</b> |
| Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ) | ТТКС№43  | Блинчики со стуженым молоком 170/30 | 200             | 10,87               | 7,01         | 32,00        | 254,00                        | 0,00           | 0,23          | 0,21        | 0,19        | 157,72                       | 47,92         | 201,63        | 2,09          |             |
|   | 266**  | Какао с молоком                     | 200             | 4,08                | 3,54         | 17,58        | 118,60                        | 24,40          | 0,06          | 0,18        | 1,58        | 0,00                         | 0,00          | 0,00          | 0,00          |             |
|   |  | всего (норма — не менее 35(г/д):    | 400             |                     |              |              |                               |                |               |             |             |                              |               |               |               |             |
|   | <b>ИТОГО ПОЛДИК</b>                                |                                     |                 | <b>14,95</b>        | <b>10,55</b> | <b>49,58</b> | <b>372,60</b>                 | <b>24,40</b>   | <b>0,29</b>   | <b>0,39</b> | <b>1,77</b> | <b>157,72</b>                | <b>47,92</b>  | <b>201,63</b> | <b>2,09</b>   |             |

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

| Прем пищи                             | № рецептура*                       | Наименование блюда                       | Масса порции, г            |              |               | Пищевая ценность, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины         |               |               |               | Минеральные вещества, мг/сут |             |        |        |
|---------------------------------------|------------------------------------|--|----------------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|------------------------------|-------------|--------|--------|
|                                       |                                    |  | Безек                      | жир          | углеводы      | Бек                 | жир           | углеводы      |                               | А, рет. экв. сут | В1, мг/сут    | В2, мг/сут    | С, мг/сут     | Кальций                      | Магний      | Фосфор | Железо |
| Завтрак (25% от суточной потребности) | ПП                                 | Яйра кабачковая                          | 100                        | 4,72         | 7,70          | 77,51               | 0,02          | 0,06          | 7,50                          | 40,00            | 15,00         | 37,50         | 0,70          |                              |             |        |        |
|                                       | ТТКСЧ44                            | Котлеты из куриного филе                 | 100                        | 10,60        | 16,64         | 161,30              | 0,00          | 0,08          | 0,62                          | 29,33            | 64,00         | 144,00        | 1,38          |                              |             |        |        |
|                                       | 305*                               | Рис припущенный                          | 180                        | 4,37         | 44,00         | 239,94              | 22,08         | 0,02          | 0,00                          | 2,90             | 72,72         | 0,62          | 0,62          |                              |             |        |        |
|                                       | ПП                                 | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30                         | 2,04         | 10,08         | 51,00               | 0,00          | 0,03          | 0,00                          | 0,05             | 13,52         | 45,21         | 1,13          |                              |             |        |        |
|                                       | ПП                                 | Хлеб пшеничный                           | 35                         | 2,59         | 17,19         | 82,06               | 0,00          | 0,02          | 0,00                          | 7,00             | 4,90          | 22,75         | 0,39          |                              |             |        |        |
|                                       | 242**                              | Кисель из черной смородины               | 180                        | 0,13         | 22,03         | 102,60              | 0,00          | 0,02          | 21,60                         | 12,60            | 5,02          | 8,05          | 0,13          |                              |             |        |        |
|                                       | 625                                | всего (норма — не менее 550г/л):         | 625                        | 16,63        | 117,64        | 714,41              | 22,10         | 0,22          | 29,72                         | 105,35           | 125,84        | 330,23        | 4,34          |                              |             |        |        |
|                                       | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>               |  |                            | <b>20,93</b> | <b>117,64</b> | <b>714,41</b>       | <b>22,10</b>  | <b>0,22</b>   | <b>29,72</b>                  | <b>105,35</b>    | <b>125,84</b> | <b>330,23</b> | <b>4,34</b>   |                              |             |        |        |
|                                       | Обед (35% от суточной потребности) | 47*                                      | Салат из квашеной капусты  | 100          | 1,7           | 8,45                | 85,7          | 0             | 0,02                          | 0,03             | 19,81         | 52,54         | 16,01         | 33,95                        | 0,67        |        |        |
|                                       |                                    | 78**                                     | Суп картофельный с горохом | 250          | 5,28          | 16,53               | 147,50        | 121,50        | 0,23                          | 0,08             | 5,83          | 42,68         | 35,58         | 88,10                        | 2,05        |        |        |
| ТТКСЧ46                               |                                    | Жаркое по-лобаниному (свинина) 90/160    | 250                        | 21,12        | 33,52         | 497,50              | 0,00          | 0,29          | 0,31                          | 36,30            | 37,75         | 72,11         | 358,11        | 5,30                         |             |        |        |
| ПП                                    |                                    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40                         | 2,72         | 13,44         | 68,32               | 0,00          | 0,06          | 0,04                          | 0,00             | 18,02         | 60,28         | 1,50          |                              |             |        |        |
| ПП                                    |                                    | Хлеб пшеничный                           | 50                         | 3,70         | 0,45          | 26,38               | 117,00        | 0,00          | 0,03                          | 0,00             | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55                         |             |        |        |
| ПП                                    |                                    | Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке | 200                        | 1,00         | 20,00         | 42,00               | 0,00          | 0,01          | 4,00                          | 14,00            | 8,00          | 14,00         | 1,40          |                              |             |        |        |
| 231**                                 |                                    | Апельсины свежие                         | 110                        | 0,44         | 11,33         | 51,70               | 0,00          | 0,03          | 0,02                          | 5,50             | 20,90         | 13,20         | 17,60         | 2,53                         |             |        |        |
| <b>ИТОГО ОБЕД</b>                     |                                    |  | <b>25,06</b>               | <b>32,66</b> | <b>129,65</b> | <b>1009,72</b>      | <b>121,50</b> | <b>0,64</b>   | <b>0,52</b>                   | <b>71,44</b>     | <b>195,88</b> | <b>170,72</b> | <b>604,55</b> | <b>14,00</b>                 |             |        |        |
| ПОДЛИНК (15% от суточной потребности) |                                    | 3*                                       | Бутерброд с сыром 60/10/30 | 100          | 11,6          | 29,66               | 314           | 118           | 0,08                          | 0,14             | 0,22          | 278,4         | 18,9          | 192                          | 0,98        |        |        |
|                                       |                                    | 261**                                    | Чай с сахаром              | 180          | 0,06          | 9,01                | 36,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00             | 0,03          | 9,86          | 1,26          | 2,52                         | 0,21        |        |        |
|                                       | 231**                              | Яблоки свежие                            | 100                        | 0,40         | 9,80          | 47,00               | 0,00          | 0,03          | 0,02                          | 10,00            | 16,00         | 11,00         | 2,20          |                              |             |        |        |
|                                       | <b>ИТОГО ПОДЛИНК</b>               |  |                            | <b>12,06</b> | <b>12,18</b>  | <b>48,47</b>        | <b>397,00</b> | <b>118,00</b> | <b>0,11</b>                   | <b>0,16</b>      | <b>10,25</b>  | <b>304,26</b> | <b>29,16</b>  | <b>205,52</b>                | <b>3,39</b> |        |        |



| Прем пищи                             | № рецептура* | Наименование блюда  | Масса порции, г                | Пищевая ценность, г |       |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины       |            |            |           | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |        |      |
|---------------------------------------|--------------|---|--------------------------------|---------------------|-------|---------|-------------------------------|----------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|------|
|                                       |              |   |                                | белок               | жир   | углевод |                               | А, рет экв/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций                      | Магний | Фосфор | Железо |      |
| Завтрак (25% от суточной потребности) | 306*         | Горошек консервированный                                      | 100                            | 2,88                | 2,72  | 5,78    | 59,20                         | 14,00          | 0,07       | 0,03       | 9,70      | 23,92                        | 20,18  | 61,33  | 0,70   |      |
|                                       | ТТК№27       | Салат, тушеная в томате с овощами                             | 100                            | 6,23                | 6,41  | 3,86    | 93,33                         | 0,00           | 0,07       | 0,06       | 4,74      | 27,66                        | 29,77  | 148,84 | 0,63   |      |
|                                       | 305*         | Рис припущенный   | 180                            | 4,37                | 5,16  | 44,00   | 239,94                        | 22,08          | 0,02       | 0,02       | 0,00      | 2,90                         | 22,81  | 72,72  | 0,62   |      |
|                                       | ГП           | Хлеб ржанно-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   |      |
|                                       | ГП           | Хлеб пшеничный  | 40                             | 2,96                | 0,36  | 19,64   | 93,78                         | 0,00           | 0,00       | 0,02       | 0,00      | 8,00                         | 5,60   | 26,00  | 0,44   |      |
|                                       | 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   |      |
|                                       |              | всего (норма - не менее 550г):                                | 630                            | 19,20               | 15,19 | 90,39   | 597,28                        | 154,28         | 0,21       | 0,21       | 86,44     | 85,89                        | 95,17  | 356,80 | 4,01   |      |
|                                       |              | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>  |                                |                     |       |         |                               |                |            |            |           |                              |        |        |        |      |
| Обед (35% от суточной потребности)    | 36**         | Салат из свежих овощей с сыром                                | 100                            | 4,67                | 9,38  | 7,19    | 131,00                        | 38,50          | 0,02       | 0,07       | 5,77      | 161,70                       | 22,98  | 1,28   | 1,28   |      |
|                                       | 72**         | Рисовый суп с курицей   | 250                            | 2,02                | 5,1   | 12      | 105                           | 130            | 0,1        | 0,05       | 8,13      | 29,15                        | 24,18  | 56,73  | 0,93   |      |
|                                       | ТТК№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   |      |
|                                       | 216**        | Капуста тушеная свежая  | 180                            | 3,73                | 5,83  | 16,97   | 135,00                        | 154,80         | 0,05       | 0,07       | 30,89     | 99,81                        | 37,17  | 72,25  | 1,46   |      |
|                                       | ГП           | Хлеб ржанно-пшеничный   | 40                             | 2,72                | 0,48  | 13,44   | 68,32                         | 0,00           | 0,06       | 0,04       | 0,00      | 18,02                        | 18,82  | 60,28  | 1,50   |      |
|                                       | ГП           | Хлеб пшеничный  | 60                             | 4,44                | 0,55  | 29,47   | 140,65                        | 0,00           | 0,00       | 0,01       | 0,00      | 12,00                        | 8,40   | 39,00  | 0,67   |      |
|                                       | 242**        | Кисель из черной 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   |      |
|                                       | 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   |      |
|                                       |              |   | всего (норма - не менее 800г): | 1130                |       |         |                               |                |            |            |           |                              |        |        |        |      |
|                                       |              |   | <b>ИТОГО ОБЕД</b>              |                     | 34,32 | 33,82   | 129,59                        | 975,27         | 323,30     | 3,32       | 14,34     | 71,41                        | 604,01 | 188,13 | 400,48 | 8,36 |
| Полдник (15% от суточной потребности) | 54-40        | Макаронные изделия с сыром                                    | 200                            | 10,53               | 9,07  | 38,13   | 276,93                        | 44,93          | 0,07       | 0,07       | 0,05      | 168                          | 14,67  | 133,33 | 1,02   |      |
|                                       | 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   |      |
|                                       |              | всего (норма - не менее 350г):                                | 400                            |                     |       |         |                               |                |            |            |           |                              |        |        |        |      |
|                                       |              | <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>  |                                | 15,93               | 14,07 | 59,73   | 429,93                        | 84,93          | 0,15       | 0,41       | 1,45      | 408,00                       | 42,67  | 313,33 | 1,22   |      |

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

| Прем пищи                             | № рецептуры* | Наименование блюда             | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины         |            |            |           | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |        |
|---------------------------------------|--------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|
|                                       |              |                                |                 | белок               | жир   | углеводы |                               | А, пер. экв./сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций                      | Магний | Фосфор | Железо |
| Завтрак (25% от суточной потребности) | 144**        | Омлет натуральный              | 200             | 20,19               | 30,48 | 3,68     | 368,00                        | 0,11             | 0,69       | 0,32       | 149,73    | 25,20                        | 332,08 | 3,71   |        |
|                                       | 115**        | Хлопья кукурузные с молоком    | 215             | 6,90                | 20,46 | 29,46    | 167,74                        | 0,09             | 0,29       | 2,39       | 233,16    | 31,66                        | 190,03 | 0,63   |        |
|                                       | ГП           | Хлеб пшеничный                 | 30              | 2,22                | 0,27  | 15,83    | 70,00                         | 0,00             | 0,02       | 0,00       | 6,00      | 4,20                         | 19,50  | 0,33   |        |
|                                       | ГП           | Пшеница                        | 34              | 2,05                | 3,40  | 25,16    | 139,40                        | 0,00             | 0,00       | 0,00       | 0,00      | 0,00                         | 0,00   | 0,00   |        |
|                                       | 262**        | Чай с лимоном                  | 180             | 0,12                | 0,02  | 15,20    | 62                            | 0,00             | 0,00       | 2,83       | 14,20     | 2,40                         | 4,40   | 0,36   |        |
|                                       |              | всего (норма — не менее 550г): | 659             | 31,48               | 40,49 | 80,33    | 807,14                        | 0,20             | 1,00       | 5,54       | 403,09    | 63,46                        | 546,01 | 5,02   |        |
| Обед (35% от суточной потребности)    | 54**         | Помидоры свежие                | 100             | 1,1                 | 0,2   | 3,8      | 22                            | 0,06             | 0,04       | 17,5       | 14        | 20                           | 26     | 0,9    |        |
|                                       | 62**         | Борщ с капустой и картофелем   | 250             | 1,8                 | 4,92  | 10,93    | 102,5                         | 0,05             | 0,05       | 10,68      | 49,73     | 26,13                        | 54,6   | 1,23   |        |
|                                       | 179**        | Плов из говядины 85/165        | 250             | 28,92               | 23,99 | 35,29    | 449,00                        | 0,11             | 0,17       | 2,24       | 24,25     | 53,61                        | 278,99 | 3,51   |        |
|                                       | ГП           | Хлеб ржаной-пшеничный          | 35              | 2,38                | 0,42  | 11,76    | 59,78                         | 0,00             | 0,05       | 0,00       | 15,77     | 16,47                        | 52,75  | 1,31   |        |
|                                       | ГП           | Хлеб пшеничный                 | 60              | 4,44                | 0,55  | 29,47    | 140,65                        | 0,00             | 0,04       | 0,00       | 12,00     | 8,40                         | 39,00  | 0,67   |        |
|                                       | 270**        | Напиток из плодов шиповника    | 200             | 0,68                | 0,28  | 20,76    | 87,78                         | 0,02             | 0,06       | 100,00     | 21,34     | 3,44                         | 3,44   | 0,64   |        |
|                                       | 231**        | Апельсины свежие               | 150             | 0,60                | 0,30  | 10,30    | 47,00                         | 0,00             | 0,03       | 5,00       | 19,00     | 12,00                        | 16,00  | 2,30   |        |
|                                       |              | всего (норма — не менее 800г): | 1045            | 39,92               | 30,65 | 122,30   | 908,71                        | 0,32             | 0,42       | 135,42     | 156,09    | 140,05                       | 470,78 | 10,56  |        |

| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности) | № рецептуры* | Наименование блюда             | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины         |            |            |           | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |        |
|---------------------------------------|--------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|
|                                       |              |                                |                 | белок               | жир   | углеводы |                               | А, пер. экв./сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций                      | Магний | Фосфор | Железо |
| ПОЛДНИК                               | ТТКС№49      | Оладьи с повидлом 180/20       | 200             | 8,60                | 6,89  | 40,76    | 302,42                        | 0,27             | 0,27       | 0,75       | 20        | 58,73                        | 219,65 | 2,69   |        |
|                                       | 386*         | Кефир                          | 200             | 5,80                | 5,00  | 8,00     | 100,00                        | 0,08             | 0,34       | 1,40       | 240,00    | 28,00                        | 180,00 | 0,20   |        |
|                                       |              | всего (норма — не менее 350г): | 400             | 14,40               | 11,89 | 48,76    | 402,42                        | 0,35             | 0,61       | 2,15       | 260,00    | 86,73                        | 399,65 | 2,89   |        |

| Прем пищи   | № рецептуры*                                       | Наименование блюда                          | Масса порции, г                 | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамины            |                     |                         |                                  | Минеральные вещества, мг/сут |               |               |             |      |
|---|--|---|---------------------------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------------|------------------------------|---------------|---------------|-------------|------|
|   |  |   |                                 | Белок               | жир           | Углеводы       |                               | А, ретинол, мкг/сут | В1, тиамин, мкг/сут | В2, рибофлавин, мкг/сут | С, аскорбиновая кислота, мкг/сут | Кальций                      | Магний        | Фосфор        | Железо      |      |
| Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ) | 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        |      |
|   | 189**  | Фрикадельки из говядины в соусе 50/50       | 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        |      |
|   | 207**  | Макаронные отарные с маслом                 | 180                             | 6,62                | 5,42          | 31,73          | 201,60                        | 22,08               | 0,07                | 0,00                    | 0,00                             | 5,83                         | 25,34         | 44,60         | 1,33        |      |
|   | ГП   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 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                              | 31                              | 2,29                | 0,28          | 15,22          | 72,68                         | 0,00                | 0,00                | 0,02                    | 0,00                             | 6,20                         | 4,34          | 20,15         | 0,34        |      |
|   | ГП   | Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке    | 200                             | 1,00                | 0,00          | 20,00          | 42,00                         | 0,00                | 0,01                | 0,01                    | 4,00                             | 14,00                        | 8,00          | 14,00         | 1,40        |      |
|   |  |   | всего (порция - не менее 350г): | 656                 |               |                |                               |                     |                     |                         |                                  |                              |               |               |             |      |
|   |  |   | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>            | <b>20,94</b>        | <b>14,34</b>  | <b>85,36</b>   | <b>511,98</b>                 | <b>46,28</b>        | <b>0,20</b>         | <b>0,14</b>             | <b>10,65</b>                     | <b>76,69</b>                 | <b>77,96</b>  | <b>240,05</b> | <b>5,84</b> |      |
|   | Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ) | 54-133                                      | Салат из свежих                 | 100                 | 1,38          | 4,50           | 7,67                          | 46,00               | 1,13                | 0,02                    | 0,03                             | 3,80                         | 32,00         | 18,00         | 36,00       | 1,17 |
|   |  | 108*  | Суп картофельный с клецками     | 250                 | 3,56          | 4,59           | 18,79                         | 143,75              | 21,05               | 0,01                    | 0,08                             | 5,75                         | 33,4          | 25,35         | 72,23       | 1,18 |
| 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        |      |
| 216**   |  | Капустя тушеная свежая                      | 180                             | 3,73                | 5,83          | 16,97          | 135,00                        | 154,80              | 0,05                | 0,07                    | 30,89                            | 99,81                        | 37,17         | 72,25         | 1,46        |      |
| ГП  |  | Хлеб ржано-пшеничный                        | 49                              | 3,33                | 0,59          | 16,46          | 83,69                         | 0,00                | 0,07                | 0,05                    | 0,00                             | 22,07                        | 23,05         | 73,84         | 1,84        |      |
| ГП  |  | Хлеб пшеничный                              | 60                              | 4,44                | 0,55          | 29,47          | 140,65                        | 0,00                | 0,00                | 0,01                    | 0,00                             | 12,00                        | 8,40          | 39,00         | 0,67        |      |
| ГП  |  | Варен «золотые морс»                        | 15                              | 2,48                | 0,30          | 14,55          | 55,50                         | 0,00                | 0,00                | 0,00                    | 0,00                             | 0,00                         | 0,00          | 0,00          | 0,00        |      |
| 236**   |  | Компот из свежих плодов (яблони)            | 200                             | 0,16                | 0,16          | 27,88          | 114,00                        | 0,00                | 0,00                | 0,02                    | 0,90                             | 14,18                        | 5,14          | 4,40          | 0,94        |      |
| ГП  |  | Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке) | 200                             | 6,00                | 6,40          | 9,40           | 120,00                        | 0,00                | 3                   | 14                      | 2,00                             | 240,00                       | 7,00          | 18,00         | 1,00        |      |
|   |  |   | всего (порция - не менее 800г): | 1154                |               |                |                               |                     |                     |                         |                                  |                              |               |               |             |      |
|   |  | <b>ИТОГО ОБЕД</b>                           | <b>38,41</b>                    | <b>46,56</b>        | <b>152,94</b> | <b>1151,93</b> | <b>219,65</b>                 | <b>3,33</b>         | <b>14,38</b>        | <b>44,00</b>            | <b>469,42</b>                    | <b>145,05</b>                | <b>459,48</b> | <b>11,86</b>  |             |      |
| Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ) | 54-25к   | Каша ячменная молочная рисовая              | 200                             | 7,07                | 7,2           | 38,27          | 246                           | 35,2                | 0,07                | 0,2                     | 0,81                             | 198,67                       | 37,33         | 178,67        | 0,56        |      |
|   | 10**   | Масло сливочное                             | 10                              | 0,08                | 7,25          | 0,13           | 66                            | 40                  | 0,00                | 0,01                    | 0,00                             | 2,4                          | 0,00          | 3             | 0,02        |      |
|   | ГП   | Хлеб пшеничный                              | 31                              | 2,09                | 0,28          | 15,22          | 72,68                         | 0,00                | 0,02                | 0,00                    | 0,00                             | 6,20                         | 4,34          | 20,15         | 0,34        |      |
|   | ГП   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 27                              | 1,36                | 0,32          | 9,07           | 46,12                         | 0,00                | 0,04                | 0,03                    | 0,00                             | 12,16                        | 12,70         | 40,69         | 1,01        |      |
|   | ГП   | Йогурт 2,5 % жирности 1шт.                  | 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        |      |
|   |  | всего (порция - не менее 350г):             | 418                             |                     |               |                |                               |                     |                     |                         |                                  |                              |               |               |             |      |
|   |  | <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>                        | <b>14,80</b>                    | <b>18,81</b>        | <b>79,35</b>  | <b>547,80</b>  | <b>90,20</b>                  | <b>0,16</b>         | <b>0,25</b>         | <b>1,71</b>             | <b>405,43</b>                    | <b>76,87</b>                 | <b>385,01</b> | <b>2,09</b>   |             |      |



| Прочие пития                                   | № 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: 2 // ДЕНЬ: 6</b>                    |   |                                      |                 |                     |       |          |                               |                |            |            |           |                              |        |        |        |
| Суточно<br>в<br>остри<br>потребля<br>пищевы    | ПП  | Йогурт 2,5 % жирности 1шт.           | 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   |
|  | ТТКС652   | Блинчики со сгущенным молоком 170/30 | 200             | 10,87               | 9,75  | 32,00    | 254,00                        | 0,00           | 0,23       | 0,21       | 0,19      | 157,72                       | 47,92  | 201,63 | 2,09   |
|  | ПП  | Хлеб пшеничный                       | 36              | 2,96                | 0,36  | 19,64    | 93,78                         | 0,00           | 0,00       | 0,00       | 0,00      | 0,00                         | 0,00   | 0,00   | 0,00   |
|  | 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   |
|  | 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 35(кг): 666            |   |                                      |                 |                     |       |          |                               |                |            |            |           |                              |        |        |        |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                           |   |                                      |                 |                     |       |          |                               |                |            |            |           |                              |        |        |        |
| Общ 35% от<br>потребности<br>пищевых<br>вещств | 47*   | Салат из капустной капусты           | 100             | 1,7                 | 5     | 8,45     | 85,7                          | 0              | 0,02       | 0,03       | 19,81     | 52,54                        | 16,01  | 33,95  | 0,67   |
|  | 78**  | Суп картофельный с фасолью           | 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   |
|  | 187**   | Тертый мясной (говядина) 65/35       | 100             | 8,37                | 8,77  | 9,06     | 149,09                        | 13,00          | 0,05       | 0,08       | 3,11      | 37,66                        | 16,66  | 103,49 | 1,34   |
|  | 303*  | Каша пшеничная вязкая                | 180             | 4,80                | 6,00  | 28,73    | 189,60                        | 0,00           | 0,13       | 0,02       | 0,00      | 13,16                        | 35,88  | 102,56 | 1,18   |
|  | ПП  | Хлеб ржанко-пшеничный                | 40              | 2,72                | 0,48  | 13,44    | 68,32                         | 0,00           | 0,06       | 0,04       | 0,00      | 18,02                        | 18,82  | 60,28  | 1,50   |
| ПП   | Хлеб пшеничный  | 60                                   | 4,44            | 0,55                | 29,47 | 140,65   | 0,00                          | 0,00           | 0,01       | 0,00       | 12,00     | 8,40                         | 39,00  | 0,67   |        |
| ПП   | Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке                      | 200                                  | 1,00            | 0,00                | 20,00 | 42,00    | 0,00                          | 0,01           | 0,01       | 4,00       | 14,00     | 8,00                         | 14,00  | 1,40   |        |
| ПП   | 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   |        |
| всего (норма — не менее 80(кг): 1130           |   |                                      |                 |                     |       |          |                               |                |            |            |           |                              |        |        |        |
| <b>ИТОГО ОБЕД</b>                              |   |                                      |                 |                     |       |          |                               |                |            |            |           |                              |        |        |        |
| всего (норма — не менее 35(кг): 666            |   |                                      |                 |                     |       |          |                               |                |            |            |           |                              |        |        |        |

|   |                                     |                            |     |      |       |       |        |       |      |      |       |       |       |        |      |
|---|-------------------------------------|----------------------------|-----|------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в пищевых веществах) | ТТКС650                             | Сырники со сметаной 180/20 | 200 | 10,8 | 12,48 | 32,84 | 277    | 36,67 | 0,31 | 0,31 | 0,84  | 80,53 | 66,55 | 248,33 | 3,05 |
|   | 242**                               | Кисель из черной 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 |
|   | всего (норма — не менее 35(кг): 380 |                            |     |      |       |       |        |       |      |      |       |       |       |        |      |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>                                      |                                     |                            |     |      |       |       |        |       |      |      |       |       |       |        |      |
| всего (норма — не менее 35(кг): 380                       |                                     |                            |     |      |       |       |        |       |      |      |       |       |       |        |      |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                                      |                                     |                            |     |      |       |       |        |       |      |      |       |       |       |        |      |
| всего (норма — не менее 35(кг): 666                       |                                     |                            |     |      |       |       |        |       |      |      |       |       |       |        |      |

| Прем пищи                             | № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г                  | Пищевая ценность, г |                 |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины            |               |               |               | Минеральные вещества, мг/сут |               |               |               |             |      |
|---------------------------------------|-------------|--------------------|----------------------------------|---------------------|-----------------|---------------|-------------------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|------------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------|
|                                       |             |                    |                                  | белок               | жир             | углеводы      |                               | А, ретинол, мкг/сут | В1, мг/сут    | В2, мг/сут    | С, мг/сут     | Кальций                      | Магний        | Фосфор        | Железо        |             |      |
| Завтрак (25% от суточной потребности) | ПП          | Икра кабачковая    | 100                              | 4,72                | 7,70            | 77,51         | 0,02                          | 0,02                | 0,06          | 7,50          | 40,00         | 15,00                        | 37,50         | 0,70          |               |             |      |
|                                       |             |                    | 100                              | 8,63                | 8,10            | 141,00        | 12,50                         | 0,04                | 0,07          | 1,75          | 22,40         | 14,51                        | 93,63         | 1,33          |               |             |      |
|                                       |             |                    | 180                              | 6,62                | 31,73           | 201,60        | 22,08                         | 0,07                | 0,00          | 0,00          | 5,83          | 25,34                        | 44,60         | 1,33          |               |             |      |
|                                       |             |                    | 40                               | 2,96                | 0,36            | 19,64         | 93,78                         | 0,00                | 0,00          | 0,02          | 0,00          | 8,00                         | 5,60          | 26,00         | 0,44          |             |      |
|                                       |             |                    | 50                               | 3,02                | 7               | 37            | 205                           | 0                   | 2,2           | 0             | 13            | 10                           | 45            | 1,02          |               |             |      |
|                                       |             |                    | 200                              | 1,00                | 0,00            | 20,00         | 42,00                         | 0,00                | 0,01          | 0,01          | 4,00          | 14,00                        | 8,00          | 14,00         | 1,40          |             |      |
|                                       |             |                    | 670                              |                     |                 |               |                               |                     | 22,14         | 0,16          | 13,25         | 103,23                       | 78,45         | 260,73        | 6,22          |             |      |
|                                       |             |                    | <b>Итого завтрак</b>             |                     |                 | <b>23,43</b>  | <b>25,74</b>                  | <b>124,17</b>       | <b>760,89</b> | <b>34,60</b>  | <b>22,14</b>  | <b>13,25</b>                 | <b>103,23</b> | <b>78,45</b>  | <b>260,73</b> | <b>6,22</b> |      |
|                                       |             |                    | Обед 35% от суточной потребности | ПП                  | Помидоры свежие | 100           | 0,2                           | 3,8                 | 22            | 133           | 0,06          | 0,04                         | 17,5          | 14            | 20            | 26          | 0,9  |
|                                       |             |                    |                                  |                     |                 | 275           | 3,72                          | 10,87               | 152,53        | 119,29        | 0,05          | 0,04                         | 0,49          | 27,92         | 10,44         | 37,64       | 0,64 |
| 100                                   | 6,23        | 6,41               |                                  |                     |                 | 93,33         | 0,00                          | 0,07                | 0,06          | 4,74          | 27,66         | 29,77                        | 148,84        | 0,63          |               |             |      |
| 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          |             |      |
| 40                                    | 2,72        | 0,48               |                                  |                     |                 | 13,44         | 68,32                         | 0,00                | 0,06          | 0,04          | 0,00          | 18,02                        | 18,82         | 60,28         | 1,50          |             |      |
| 60                                    | 4,44        | 0,55               |                                  |                     |                 | 29,47         | 140,65                        | 0,00                | 0,00          | 0,01          | 0,00          | 12,00                        | 8,40          | 39,00         | 0,67          |             |      |
| 200                                   | 0,30        | 0,10               |                                  |                     |                 | 10,30         | 42,80                         | 4,08                | 0,01          | 0,01          | 2,50          | 13,00                        | 9,10          | 10,00         | 0,19          |             |      |
| 15                                    | 1,80        | 0,30               |                                  |                     |                 | 11,25         | 55,50                         | 0,00                | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00                         | 0,00          | 0,00          | 0,00          |             |      |
| 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          |             |      |
| <b>Итого обед</b>                     |             |                    |                                  |                     |                 | <b>24,38</b>  | <b>24,97</b>                  | <b>122,26</b>       | <b>785,93</b> | <b>284,93</b> | <b>0,44</b>   | <b>52,03</b>                 | <b>175,97</b> | <b>141,83</b> | <b>441,68</b> | <b>8,03</b> |      |
| Полдник (15% от суточной потребности) | ПП          | Омлет натуральный  | 200                              | 21,33               | 4,26            | 280,24        | 244,00                        | 0,08                | 0,55          | 0,40          | 146,67        | 22,67                        | 270,67        | 2,80          |               |             |      |
|                                       |             |                    | 44                               | 2,36                | 0,40            | 103,16        | 0,00                          | 0,00                | 0,02          | 0,00          | 8,80          | 6,16                         | 28,60         | 0,48          |               |             |      |
|                                       |             |                    | 200                              | 0,07                | 0,20            | 10,01         | 40,00                         | 0,00                | 0,00          | 0,03          | 10,95         | 1,40                         | 2,80          | 0,23          |               |             |      |
|                                       |             |                    | 444                              |                     |                 |               |                               |                     | 0,08          | 0,57          | 0,43          | 166,42                       | 30,23         | 302,07        | 3,51          |             |      |
| <b>Итого полдник</b>                  |             |                    | <b>16,53</b>                     | <b>21,93</b>        | <b>35,87</b>    | <b>423,40</b> | <b>244,00</b>                 | <b>0,08</b>         | <b>0,57</b>   | <b>0,43</b>   | <b>166,42</b> | <b>30,23</b>                 | <b>302,07</b> | <b>3,51</b>   |               |             |      |

| Принем 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      |       |
| Завтрак (25% от суточной потребности) | 75*                                | Яйца свежескользя                  | 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        |       |
|                                       | ТТКС641                            | Гуляш из говядины 50/50            | 100                           | 5,15                | 7,00         | 4,67          | 150                           | 12,00          | 0,05        | 0,12        | 1,78          | 13,91                        | 20,90         | 158,42        | 2,30        |       |
|                                       | 303*                               | Каша вязкая гречневая              | 180                           | 5,49                | 6,01         | 24,62         | 174,60                        | 23,04          | 0,14        | 0,07        | 0,00          | 10,13                        | 86,44         | 130,50        | 2,92        |       |
|                                       | 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        |       |
|                                       | ПП                                 | Хлеб пшеничный                     | 33                            | 2,44                | 0,30         | 16,20         | 77,37                         | 0,00           | 0,00        | 0,02        | 0,00          | 6,60                         | 4,62          | 21,45         | 0,36        |       |
|                                       | 264**                              | Кофейный напиток с молоком         | 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        |       |
|                                       |                                    |                                    | всего (норма - не менее 530г) | 623                 |              |               |                               |                |             |             |               |                              |               |               |             |       |
|                                       |                                    |                                    | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>          | <b>20,34</b>        | <b>16,09</b> | <b>92,79</b>  | <b>683,27</b>                 | <b>83,96</b>   | <b>0,31</b> | <b>4,58</b> | <b>8,62</b>   | <b>216,57</b>                | <b>199,59</b> | <b>466,71</b> | <b>8,53</b> |       |
|                                       | Обед (35% от суточной потребности) | 16**                               | Салат из свежих огурцов       | 100                 | 0,75         | 6             | 2,33                          | 67             | 0           | 0,02        | 0,03          | 4,68                         | 23,33         | 13,17         | 39,58       | 0,57  |
|                                       |                                    | 108*                               | Суп картофельный с капустой   | 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 |
| 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        |       |
| 216**                                 |                                    | Капуста тушеная свежая             | 180                           | 3,73                | 5,83         | 16,97         | 135,00                        | 154,80         | 0,05        | 0,07        | 30,89         | 99,81                        | 37,17         | 72,25         | 1,46        |       |
| ПП                                    |                                    | Хлеб ржано-пшеничный               | 40                            | 2,72                | 0,48         | 13,44         | 68,32                         | 0,00           | 0,06        | 0,04        | 0,00          | 18,02                        | 18,82         | 60,28         | 1,50        |       |
| ПП                                    |                                    | Хлеб пшеничный                     | 60                            | 4,44                | 0,55         | 29,47         | 140,65                        | 0,00           | 0,00        | 0,01        | 0,00          | 12,00                        | 8,40          | 39,00         | 0,67        |       |
| 270**                                 |                                    | Напиток из плодов шиповника        | 200                           | 0,68                | 0,28         | 20,76         | 87,78                         | 98,00          | 0,02        | 0,06        | 100,00        | 21,34                        | 3,44          | 3,44          | 0,64        |       |
|                                       |                                    |                                    | всего (норма - не менее 800г) | 930                 |              |               |                               |                |             |             |               |                              |               |               |             |       |
|                                       |                                    |                                    | <b>ИТОГО ОБЕД</b>             | <b>29,21</b>        | <b>41,37</b> | <b>113,50</b> | <b>953,83</b>                 | <b>316,52</b>  | <b>0,43</b> | <b>0,41</b> | <b>141,98</b> | <b>223,86</b>                | <b>127,29</b> | <b>430,54</b> | <b>9,62</b> |       |
| Полдник (15% от суточной потребности) |                                    | 54-60                              | Яйцо отварное                 | 40                  | 4,8          | 4             | 0,3                           | 56,6           | 62,4        | 0,02        | 0,14          | 0,00                         | 19            | 4,2           | 67          | 0,87  |
|                                       | 1*                                 | Бутерброд с маслом сливочным 60/20 | 80                            | 4,35                | 13,51        | 27,50         | 250,24                        | 73,60          | 0,06        | 0,40        | 0,00          | 15,46                        | 7,73          | 41,40         | 0,65        |       |
|                                       | ТТКС625                            | Чай с молоком                      | 180                           | 1,52                | 1,35         | 8,00          | 81,00                         | 10,00          | 0,04        | 0,16        | 1,33          | 33,33                        | 15,40         | 92,80         | 0,41        |       |
|                                       | 231**                              | Апельсины свежие                   | 100                           | 0,40                | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | 0,00           | 0,03        | 0,02        | 5,00          | 19,00                        | 12,00         | 16,00         | 2,30        |       |
|                                       |                                    |                                    | всего (норма - не менее 350г) | 400                 |              |               |                               |                |             |             |               |                              |               |               |             |       |
|                                       |                                    | <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>               | <b>11,07</b>                  | <b>19,16</b>        | <b>46,10</b> | <b>434,84</b> | <b>146,00</b>                 | <b>0,15</b>    | <b>0,72</b> | <b>6,33</b> | <b>86,79</b>  | <b>39,33</b>                 | <b>217,20</b> | <b>4,23</b>   |             |       |

| Прем 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 |  |
| Завтрак (25% от суточной потребности) | 54-21з                                | Кукуруза консервированная                           | 100                        | 2,00                | 0,33  | 10,17    | 52,17                         | 1,20              | 0,02       | 1,92       | 36,67     | 11,33   | 35,00                        | 0,32   |        |  |
|                                       | ТТКС№45                               | Плов из курицы 80/170                               | 250                        | 15,50               | 11,70 | 41,81    | 440,62                        | 9,98              | 0,14       | 7,54       | 20,44     | 67,55   | 219,16                       | 5,46   |        |  |
|                                       | ГП                                    | Хлеб ржано-пшеничный                                | 20                         | 1,36                | 0,24  | 6,72     | 34                            | 0,00              | 0,03       | 0,00       | 9,01      | 9,41    | 30,14                        | 0,75   |        |  |
|                                       | ГП                                    | Хлеб пшеничный                                      | 30                         | 2,22                | 0,27  | 14,73    | 70,34                         | 0,00              | 0,00       | 0,00       | 6,00      | 4,20    | 19,50                        | 0,33   |        |  |
|                                       | 231**                                 | Яблоки свежие                                       | 100                        | 0,40                | 0,40  | 9,80     | 47,00                         | 0,00              | 0,03       | 0,02       | 10,00     | 16,00   | 11,00                        | 2,20   |        |  |
|                                       | 261**                                 | Чай с сахаром                                       | 180                        | 0,06                | 0,18  | 9,01     | 36,00                         | 0,00              | 0,00       | 0,03       | 9,86      | 1,26    | 2,52                         | 0,21   |        |  |
|                                       |                                       | всего (порция — не менее 550г):                     | 680                        | 21,54               | 13,12 | 92,24    | 680,28                        | 11,18             | 0,21       | 19,48      | 97,97     | 102,75  | 317,32                       | 9,27   |        |  |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                  |                                       |   |                            |                     |       |          |                               |                   |            |            |           |         |                              |        |        |  |
| Обед (35% от суточной потребности)    | 54***                                 | Помидоры свежие                                     | 100                        | 1,1                 | 0,2   | 3,8      | 22                            | 133               | 0,06       | 0,04       | 17,5      | 14      | 26                           | 0,9    |        |  |
|                                       | 66**                                  | Шти из свежей капусты с марголом (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     |        |  |
|                                       | ТТКС№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  |        |  |
|                                       | ГП                                    | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40                         | 2,72                | 0,48  | 13,44    | 68,32                         | 0,00              | 0,06       | 0,04       | 0,00      | 18,02   | 18,82                        | 60,28  |        |  |
|                                       | ГП                                    | Хлеб пшеничный                                      | 60                         | 4,44                | 0,55  | 29,47    | 140,65                        | 0,00              | 0,00       | 0,01       | 0,00      | 12,00   | 8,40                         | 39,00  |        |  |
|                                       | ГП                                    | Сок яблочный  | 200                        | 1,00                | 0,00  | 20,00    | 42,00                         | 0,00              | 0,01       | 0,01       | 4,00      | 14,00   | 14,00                        | 1,40   |        |  |
|                                       | 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  |        |  |
|                                       |                                       | всего (порция — не менее 800г):                     | 900                        | 42,51               | 28,78 | 139,69   | 929,34                        | 432,25            | 0,29       | 0,30       | 43,57     | 220,82  | 112,70                       | 353,48 |        |  |
|                                       | <b>ИТОГО ОБЕД</b>                     |   |                            |                     |       |          |                               |                   |            |            |           |         |                              |        |        |  |
|                                       | Полдник (15% от суточной потребности) | ТТКС№50   | Сырники со сметаной 180/20 | 200                 | 10,8  | 12,48    | 32,84                         | 277,00            | 36,67      | 0,31       | 0,31      | 0,84    | 80,53                        | 248,33 | 3,05   |  |
| 386*                                  |                                       | Кефир   | 200                        | 5,80                | 5,00  | 8,00     | 100,00                        | 40,00             | 0,08       | 0,34       | 1,40      | 240,00  | 28,00                        | 180,00 |        |  |
|                                       |                                       | всего (порция — не менее 350г):                     | 400                        | 16,60               | 17,48 | 40,84    | 377,00                        | 76,67             | 0,39       | 0,65       | 2,24      | 320,53  | 94,55                        | 428,33 |        |  |
| <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>                  |                                       |   |                            |                     |       |          |                               |                   |            |            |           |         |                              |        |        |  |

| Принем 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: 2 // ДЕНЬ: 10</b>                 |  |   |                                     |                     |              |              |                               |                 |               |              |              |                              |               |               |               |             |
| Завтрак (25% от суточной потребности в пище) | 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          |             |
|  | 184**  | Котлеты домашние 95/5                       | 100                                 | 13.33               | 24.88        | 11.74        | 313.33                        | 42.67           | 0.18          | 0.12         | 0.67         | 15.96                        | 20.93         | 143.76        | 3.60          |             |
|  | 207**  | Макароны отварные с маслом                  | 180                                 | 6.62                | 5.42         | 31.73        | 201.60                        | 22.08           | 0.07          | 0.00         | 0.00         | 5.83                         | 25.34         | 44.60         | 1.33          |             |
|  | ГП   | Хлеб пшеничный                              | 30                                  | 2.22                | 0.27         | 14.73        | 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         | 13.68        | 55.80                         | 0.00            | 0.00          | 0.00         | 2.55         | 12.78                        | 2.16          | 3.96          | 0.32          |             |
|  | ГП   | Молоко 0.2-3.2% (в индивидуальной упаковке) | 200                                 | 6.00                | 6.40         | 9.40         | 120.00                        | 0.00            | 3             | 14           | 2.00         | 240.00                       | 7.00          | 18.00         | 1.00          |             |
| <b>Итого завтрак — не менее 550г</b>         |  |   | <b>790</b>                          | <b>28.99</b>        | <b>37.09</b> | <b>83.19</b> | <b>773.07</b>                 | <b>76.45</b>    | <b>3.29</b>   | <b>14.16</b> | <b>10.11</b> | <b>297.57</b>                | <b>73.64</b>  | <b>259.82</b> | <b>7.09</b>   |             |
| Обед (35% от суточной потребности в пище)    | 36**   | Салат из свеклы с сыром                     | 100                                 | 4.67                | 9.38         | 7.19         | 131.00                        | 38.50           | 0.02          | 0.07         | 5.77         | 161.70                       | 22.98         | 1.28          | 1.28          |             |
|  | 72**   | Рассольник ленинградский                    | 250                                 | 2.02                | 5.1          | 12           | 105                           | 130             | 0.1           | 0.05         | 8.13         | 29.15                        | 24.18         | 56.73         | 0.93          |             |
|  | ТТКС37                                       | 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          |             |
|  | 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                        | 40                                  | 2.72                | 0.48         | 13.44        | 68.32                         | 0.00            | 0.06          | 0.04         | 0.00         | 18.02                        | 18.82         | 60.28         | 1.50          |             |
|  | ГП   | Хлеб пшеничный                              | 60                                  | 4.44                | 0.55         | 29.47        | 140.65                        | 0.00            | 0.00          | 0.01         | 0.00         | 12.00                        | 8.40          | 39.00         | 0.67          |             |
|  | 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          |             |
|  | <b>Итого обед — не менее 800г</b>            |   |                                     | <b>930</b>          | <b>36.62</b> | <b>44.92</b> | <b>113.91</b>                 | <b>910.32</b>   | <b>272.62</b> | <b>0.44</b>  | <b>0.59</b>  | <b>38.89</b>                 | <b>403.28</b> | <b>144.70</b> | <b>517.25</b> | <b>8.15</b> |
|  | Полдник (15% от суточной потребности в пище) | ТТКС43                                      | Блинчики со стученым молоком 170/30 | 200                 | 10.87        | 7.01         | 32.00                         | 254.00          | 0.00          | 0.23         | 0.21         | 0.19                         | 157.72        | 47.92         | 201.63        | 2.09        |
|  |  | ГП  | Йогурт 2.5% жирности 1шт.           | 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        |
| <b>Итого полдник — не менее 300г</b>         |  |   | <b>350</b>                          | <b>15.07</b>        | <b>10.77</b> | <b>48.66</b> | <b>371.00</b>                 | <b>15.00</b>    | <b>0.28</b>   | <b>0.21</b>  | <b>1.09</b>  | <b>343.72</b>                | <b>70.42</b>  | <b>344.13</b> | <b>2.25</b>   |             |

| Прем пищи   | № рецептура  | Наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины         |             |             |              | Минеральные вещества, мг/сут |               |               |              |     |
|---|--|---------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|--------------|-----|
|   |  |                                 |                 | Белок               | жир          | Углеводы      |                               | А, пер. экв./сут | В1, мг/сут  | В2, мг/сут  | С, мг/сут    | Кальций                      | Магний        | Фосфор        | Железо       |     |
| Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ) | ПП   | Икра кабачковая                 | 100             | 1,20                | 4,72         | 7,70          | 77,51                         | 0,02             | 0,06        | 0,06        | 7,50         | 40,00                        | 15,00         | 37,50         | 0,70         |     |
|   | 187**  | Тефтели мясные (говядина) 65/35 | 100             | 8,37                | 9,06         | 9,06          | 149,09                        | 13,00            | 0,05        | 0,08        | 3,11         | 37,66                        | 16,66         | 103,49        | 1,34         |     |
|   | 303*   | Каша вязкая гречневая           | 180             | 5,49                | 6,01         | 24,62         | 174,60                        | 23,04            | 0,14        | 0,07        | 0,00         | 10,13                        | 86,44         | 130,50        | 2,92         |     |
|   | ПП   | Хлеб ржаной-пшеничный           | 27              | 1,70                | 0,32         | 9,07          | 46,12                         | 0,00             | 0,04        | 0,03        | 0,00         | 12,16                        | 12,70         | 40,69         | 1,01         |     |
|   | ПП   | Хлеб пшеничный                  | 40              | 2,96                | 0,36         | 19,64         | 93,78                         | 0,00             | 0,00        | 0,02        | 0,00         | 8,00                         | 5,60          | 26,00         | 0,44         |     |
|   | ПП   | Сок яблочный                    | 200             | 1,00                | 0,00         | 20,00         | 42,00                         | 0,00             | 0,01        | 0,01        | 4,00         | 14,00                        | 8,00          | 14,00         | 1,00         |     |
|   | 231**  | Апельсины свежие                | 100             | 0,40                | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | 0,00             | 0,03        | 0,02        | 5,00         | 19,00                        | 12,00         | 16,00         | 2,30         |     |
|   |  | всего (норма — не менее 550г):  | 747             |                     |              |               |                               |                  |             |             |              |                              |               |               |              |     |
|   |  | <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>            |                 | <b>21,12</b>        | <b>20,49</b> | <b>100,40</b> | <b>630,10</b>                 | <b>36,06</b>     | <b>0,29</b> | <b>0,29</b> | <b>19,61</b> | <b>140,96</b>                | <b>156,40</b> | <b>368,18</b> | <b>9,70</b>  |     |
|   | Обед (35% от суточной потребности 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 |
| 62**  |  | Борщ с капустой и варгребнем    | 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         |     |
| ТТК0645   |  | 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         |     |
| ПП  |  | Хлеб ржаной-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         |     |
| ПП  |  | 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     | 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         |     |
| ПП  |  | 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         |     |
| 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 800г):  | 993             |                     |              |               |                               |                  |             |             |              |                              |               |               |              |     |
|   |  | <b>ИТОГО ОБЕД</b>               |                 | <b>26,85</b>        | <b>18,41</b> | <b>146,53</b> | <b>963,16</b>                 | <b>371,23</b>    | <b>0,34</b> | <b>0,35</b> | <b>46,43</b> | <b>155,76</b>                | <b>160,97</b> | <b>410,61</b> | <b>12,12</b> |     |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ) | ТТК0644  | 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         |     |
|   | 207**  | Макаронные 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         |     |
|   | ПП   | Хлеб пшеничный                  | 32              | 2,23                | 0,29         | 15,71         | 75,02                         | 0,00             | 0,00        | 0,02        | 0,00         | 6,40                         | 4,48          | 20,80         | 0,35         |     |
|   | 262**  | Чай с лимоном                   | 200             | 0,13                | 0,02         | 16,89         | 68,89                         | 0,00             | 0,00        | 0,00        | 2,83         | 14,20                        | 2,40          | 4,40          | 0,36         |     |
|   |  | всего (норма — не менее 350г):  | 512             |                     |              |               |                               |                  |             |             |              |                              |               |               |              |     |
|   | <b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>                               |                                 | <b>19,58</b>    | <b>11,73</b>        | <b>80,98</b> | <b>506,81</b> | <b>22,08</b>                  | <b>0,14</b>      | <b>0,09</b> | <b>3,45</b> | <b>55,77</b> | <b>96,22</b>                 | <b>213,80</b> | <b>3,42</b>   |              |     |

| Сезон: Весна   | ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше |       | ЗАВТРАК |          | Витамины                      |                     |            |            | Минеральные вещества, мг/сут |         |        |        |        |
|--|--------------------------------------|-------|---------|----------|-------------------------------|---------------------|------------|------------|------------------------------|---------|--------|--------|--------|
|  | Пищевая ценность, г                  |       | жир     | углеводы | Энергетическая ценность, ккал | А, ретинол, мкг/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут                    | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |
|  | белок                                | жир   |         |          |                               |                     |            |            |                              |         |        |        |        |
| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | 90                                   | 92    | 383     | 2720     | 900                           | 1,4                 | 1,6        | 70         | 1200                         | 1200    | 300    | 18     |        |
|  | 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            | 22,48                                | 22,47 | 93,31   | 667      | 107                           | 2,33                | 1,87       | 20,14      | 228,05                       | 105,60  | 382    | 6,38   |        |

| Сезон: Весна   | ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше |      | ОБЕД   |          | Витамины                      |                     |            |            | Минеральные вещества, мг/сут |         |        |        |        |
|--|--------------------------------------|------|--------|----------|-------------------------------|---------------------|------------|------------|------------------------------|---------|--------|--------|--------|
|  | Пищевая ценность, г                  |      | жир    | углеводы | Энергетическая ценность, ккал | А, ретинол, мкг/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут                    | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |
|  | белок                                | жир  |        |          |                               |                     |            |            |                              |         |        |        |        |
| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | 90                                   | 92   | 383    | 2720     | 900                           | 1,4                 | 1,6        | 70         | 1200                         | 1200    | 300    | 18     |        |
|  | 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 за 10 дней               | 31,40                                | 31,0 | 131,24 | 931      | 296                           | 0,9                 | 2,24       | 61,94      | 277,15                       | 146     | 457    | 9,4    |        |

| Сезон: Весна   | ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше |       | ПОЛДНИК |          | Витамины                      |                     |            |            | Минеральные вещества, мг/сут |         |        |        |        |
|--|--------------------------------------|-------|---------|----------|-------------------------------|---------------------|------------|------------|------------------------------|---------|--------|--------|--------|
|  | Пищевая ценность, г                  |       | жир     | углеводы | Энергетическая ценность, ккал | А, ретинол, мкг/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут                    | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |
|  | белок                                | жир   |         |          |                               |                     |            |            |                              |         |        |        |        |
| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | 90                                   | 92    | 383     | 2720     | 900                           | 1,4                 | 1,6        | 70         | 1200                         | 1200    | 300    | 18     |        |
|  | 13,5                                 | 13,8  | 57,45   | 408      | 155                           | 0,21                | 0,24       | 10,5       | 180                          | 180     | 45     | 2,7    |        |
| Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней            | 14,14                                | 14,19 | 55,19   | 419,57   | 78                            | 0,21                | 0,37       | 5,14       | 235,90                       | 61      | 290    | 3,0    |        |