



Обед 35% от суточной потребности	Вещества	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность в пересчете на 100 г	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамин, мкг/сут	В2, рибофлавин, мкг/сут	С, аскорбиновая кислота, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
																Масса порции, г
Завтрак (25% от суточной потребности)	пшеничных изделий)	11**	Сыр поршиями	4,43	0,13	54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
		10**	Масло сливочное	7,25	0,13	66	40	0,01				2,4		3	0,02	
		143**	Яйцо отварное	5,1	4,6	63	100	0,03	0,18			22	5	77	1	
		116**	Каша вязкая молочная пшеница	8,12	9,39	41,52	48,91	0,20	0,15	0,55		126,79	52,27	192,92	1,40	
		231**	Яблоки свежие	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00		8,00	5,60	26,00	0,44	
		264**	Кофейный напиток с молоком	2,84	2,41	14,35	18,00	0,04	0,14	1,17		113,20	12,60	81,00	0,13	
		всего (норма — по меню 550г):				29,14	95,60	693,48	245,91	0,34	0,59	11,83	431,65	103,48	501,59	6,27
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>24,68</b>	<b>29,14</b>	<b>693,48</b>	<b>245,91</b>	<b>0,34</b>	<b>0,59</b>	<b>11,83</b>	<b>431,65</b>	<b>103,48</b>	<b>501,59</b>	<b>6,27</b>
Обед 35% от суточной потребности	Вещества	18**	Салат из свежих помидоров с ретнатым луком	1,10	6,12	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83		
		66**	Щи из свежей капусты с картофелем	1,77	4,95	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825		
		ТТКС№58	Котлеты домашние	13,33	19,22	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67		15,96	20,93	143,76	3,60	
		208**	Картофель отварной	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39	
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
		ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
		270**	Напиток из плодов шиповника	0,68	0,28	88,00	0,00	0,02	0,00	100,00		21,34	3,44	3,44	0,64	
		ГП	Вафли «золотые звезды»	3,60	0,60	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
		всего(норма — по меню 800г):				29,66	132,53	1014,50	42,67	0,51	0,37	160,14	145,37	120,26	401,41	8,96
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>29,66</b>	<b>132,53</b>	<b>1014,50</b>	<b>42,67</b>	<b>0,51</b>	<b>0,37</b>	<b>160,14</b>	<b>145,37</b>	<b>120,26</b>	<b>401,41</b>	<b>8,96</b>







Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	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)		НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5																
57**		Йога овощная ( кабачки, баклажаны)	100	2,18	2,78	12,27	82,00		0,04	0,05	7,02	54,8	20,5	51,16	0,72			
ТТКМЗ8		Котлеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60			
303*		Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92			
ПП		Хлеб ржанно-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			
ПП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
231**		Апельсин свежий	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
261**		Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21			
всего (норма — не менее 550г):			725	26,13	29,15	98,44	789,41	42,67	0,43	0,31	12,71	129,01	158,49	407,61	11,12			
Итого завтрак																		
Обед (35% от суточной потребности)		НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5																
вещества		всего (норма — не менее 800г):																
18**		Салат из свежих помидоров с репчатим луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83			
61**		Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	0,05	26,425	65,375	28,05	52,3	1,125			
491*		Чихобили 60/40	100	7,80	7,60	6,40	127,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
208**		Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39			
ПП		Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
ПП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
241**		Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61			
Итого обед			890	20,72	26,40	114,13	767,96	10,00	0,30	0,26	70,77	153,42	117,52	278,61	5,63			

Принят пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	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)	54**	Огурцы свежие	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50			
	ТТК№44	Котлеты из куриного филе	10,60	6,00	16,64	161,30	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60			
	139**	Макароня отварные с овощами	6,34	7,92	39,24	253,44	0,00	0,10	0,03	6,51	24,45	21,17	70,29	1,25			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94			
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36			
	<b>625</b>		<b>22,41</b>	<b>14,70</b>	<b>102,48</b>	<b>623,22</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>14,91</b>	<b>90,87</b>	<b>75,86</b>	<b>312,12</b>	<b>7,09</b>				
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
	72**	Рассольник ленинградский	2,025	5,1	12	105,00	0	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925			
	тте № 2	Жаркое по-домашнему	17,57	32,14	24,68	547,00	0,00	0,52	0,21	9,65	40,98	61,20	257,45	4,31			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
	236**	Компот из свежих яблок	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85			
ГП	Вафли «золотые медь»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>890</b>		<b>30,28</b>	<b>43,51</b>	<b>128,43</b>	<b>1111,57</b>	<b>0,02</b>	<b>0,69</b>	<b>0,39</b>	<b>26,09</b>	<b>146,41</b>	<b>126,12</b>	<b>433,34</b>	<b>8,46</b>			
<b>ИТОГО ОБЕД</b>																	
<i>всего(норма - не менее 800г):</i>																	

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
		Белок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	вещств)	54**	Помидоры свежие	100	0,2	3,8	22,00	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9		
		ГТКМ37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	11,33	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	12,44	23,02	166,06	2,43	
		210**	Пюре картофельное	180	3,67	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	33,30	103,91	1,21	
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	11,76	37,68	0,94	
		ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
		тк №50	Чай с шиповником	180	0,72	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	2,70	0,49	
		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	
		<b>Итого (норма — не менее 550г):</b>				<b>725</b>	<b>26,49</b>	<b>94,49</b>	<b>680,86</b>	<b>143,76</b>	<b>0,36</b>	<b>0,41</b>	<b>118,20</b>	<b>118,79</b>	<b>108,38</b>	<b>378,35</b>	<b>8,70</b>
		Обед (35% от суточной потребности)	вещств	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	86,00	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
				78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
ГТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая			100	15,84	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30		
334	Рис отварной с овощами			180	4,10	5,95	37,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП	Хлеб пшеничный			50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
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	
<b>Итого Обед</b>				<b>910</b>	<b>34,55</b>	<b>121,55</b>	<b>866,47</b>	<b>49,40</b>	<b>0,47</b>	<b>28,24</b>	<b>193,11</b>	<b>170,37</b>	<b>578,43</b>	<b>8,23</b>			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

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	Клетчатка	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,12	4,57	77,00	0	0,03	0,03	18,05	17	17,45	31,83	0,83	
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	3,49	11,02	137,89	0,00	0,05	0,06	0,51	24,00	52,36	117,82	1,13	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43	
<b>Итого (норма - не менее 550г)</b>			<b>625</b>													
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>23,29</b>	<b>19,47</b>	<b>85,53</b>	<b>632,17</b>	<b>21,96</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>19,98</b>	<b>207,39</b>	<b>192,82</b>	<b>455,93</b>	<b>6,68</b>		
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66	
	64**	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,13	14,18	127,50	0,00	0,10	0,05	6,70	54,18	34,45	99,50	1,73	
	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	0,25	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	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	
54-охн	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17		
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 (норма - не менее 800г)</b>			<b>1160</b>													
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>39,30</b>	<b>35,99</b>	<b>118,77</b>	<b>941,36</b>	<b>128,67</b>	<b>3,24</b>	<b>14,20</b>	<b>40,41</b>	<b>433,56</b>	<b>112,34</b>	<b>325,83</b>	<b>7,68</b>		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8



НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01	2,4	3	Желто
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,03	11,26	37,68	1,49
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	16,00	11,00	0,44
Итого завтрак		всего (норма — не менее 550г):										
Итого завтрак		18,02	122,59	199,64	0,18	0,62	13,85	82,65	532,98	5,45		
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 40/60	100	5,5	6,8	4,9	103,1	62,4	0,0	4,5	13,2	1,3
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	8,25	27,275	1,125
	ТТКС№56	Плов из говядины 85/165	250	28,92	29,98	49,86	561,66	327,50	0,05	2,60	30,48	151,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,00	13,52	45,21
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,00	10,00	7,00
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00
	ГП	Вафли «золотые мед»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого обед		47,48	151,19	389,91	0,26	0,43	19,35	94,70	399,80	7,50		

Прем 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)	11**	Сыр порцирами	15	3,48	4,43		54,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
	116**	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,12	9,39	41,52	282,00	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40		
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13		
<b>Итого (норма - не менее 550г):</b>			<b>560</b>	<b>19,50</b>	<b>17,29</b>	<b>95,17</b>	<b>564,48</b>	<b>0,31</b>	<b>0,40</b>	<b>11,83</b>	<b>407,25</b>	<b>98,48</b>	<b>421,59</b>	<b>5,25</b>		
Обед (35% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83		
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	87,5	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825		
	ТКС№38	Котлеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60		
	102**	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,59	169,20	0,11	0,10	30,66	45,59	34,30	80,99	1,14		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,00	0,02	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,58			
<b>Итого ОБЕД</b>			<b>890</b>	<b>25,69</b>	<b>40,92</b>	<b>97,93</b>	<b>894,50</b>	<b>0,43</b>	<b>0,40</b>	<b>155,60</b>	<b>171,25</b>	<b>119,02</b>	<b>386,39</b>	<b>8,65</b>		

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
		Мяса порции, г	Безок	жир	Углеводы	А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут		В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности питательных веществ)	ГП	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70		
	ТТК№27	100	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,47	27,65	29,77	148,84	0,63		
	305*	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	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		
	231**	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ГП	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		
Обед (35% от суточной потребности питательных веществ)	ГП	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>															
			<b>745</b>	<b>21,97</b>	<b>14,25</b>	<b>115,35</b>	<b>629,92</b>	<b>28,20</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>20,97</b>	<b>122,81</b>	<b>104,94</b>	<b>352,74</b>	<b>7,03</b>	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>															
	Обед (35% от суточной потребности питательных веществ)	22**	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66	
		78**	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
тук № 2		250	17,57	32,14	24,68	547,00	0,00	0,52	0,21	9,65	40,98	61,20	257,45	4,31		
ГП		30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП		50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
236**		180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85		
<i>всего(норма — не менее 800г):</i>																
		<b>860</b>	<b>30,04</b>	<b>44,41</b>	<b>106,52</b>	<b>1038,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,82</b>	<b>0,40</b>	<b>29,50</b>	<b>145,35</b>	<b>141,35</b>	<b>462,84</b>	<b>9,54</b>		
<b>ИТОГО ОБЕД</b>																



Прем. пития	№ рецептуры*	Наименование блюда	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)	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	7,99	10,63	36,51	274,00	0,23	0,19	1,24	142,24	68,27	225,67	1,64	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94	
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	266**	Какао с молоком	3,67	3,19	15,82	106,20	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43	
	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	2,20	
	ГП	Пшеники	2,05	3,40	25,16	139,40								
		<i>всего/норма - не менее 5,50г/сут</i>												
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>18,77</b>	<b>116,79</b>	<b>703,08</b>	<b>0,35</b>	<b>0,41</b>	<b>12,66</b>	<b>314,50</b>	<b>113,84</b>	<b>412,45</b>	<b>5,65</b>	
	Обед (35% от суточной потребности)	54**	Отури свежие	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
		ГТК №47	Суп-паша с курицей 250/25	3,72	8,47	15,94	152,53	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
ГТК №5		Шницель рыбный натуральный из филе минтая	15,84	11,64	8,48	202,00	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30	
334		Рис отварной с овощами	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ГП		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
ГП		Вафли «золотые мед»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		<i>всего/норма - не менее 80г/сут</i>												
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>27,57</b>	<b>142,78</b>	<b>908,50</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>16,77</b>	<b>161,17</b>	<b>146,80</b>	<b>504,10</b>	<b>6,30</b>	

Пример пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы	А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности в питательных веществах)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01			2,4							
	11**	Сыр порциноми	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,045	0,11	0,11	132,00	5,25		75,00		0,02		
	144**	Омлет натуральный	200	20,18	30,47	3,66	367,26	457,64	0,11	0,69	0,33	149,75	25,20		332,07		0,15		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76		37,68		0,94		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60		26,00		0,44		
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00		16,00		2,30		
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26		2,52		0,21		
				<b>570</b>															
					<b>28,86</b>	<b>43,29</b>	<b>52,60</b>	<b>706,74</b>	<b>536,64</b>	<b>0,18</b>	<b>0,81</b>	<b>5,46</b>	<b>332,26</b>	<b>61,07</b>		<b>492,27</b>		<b>7,76</b>	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>																		
Обед (35% от суточной потребности в питательных веществах)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатый луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45		31,83		0,83		
	61**	Борщ со сметаной 200/8	250	2,95	6,6	10,3	107,5	10	0,025	0,05	26,425	65,375	28,05		52,3		1,125		
	199**	Плов из курицы 83/167	250	21,18	13,08	44,67	381,67	24,33	0,13	0,17	7,53	57,93	67,55		219,17		2,47		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12		45,21		1,13		
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00		32,50		0,55		
	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		
				<b>880</b>															
				<b>30,73</b>	<b>26,71</b>	<b>127,99</b>	<b>866,64</b>	<b>34,33</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>53,18</b>	<b>197,03</b>	<b>151,63</b>		<b>404,45</b>		<b>6,78</b>		
<b>ИТОГО ОБЕД</b>																			

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 15

СЕЗОН: ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет И СТАРШЕ

	ЗАВТРАК											
	Пищевая ценность, г					Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
	Белок	жир	Углеводы	Вит. А, ретинол, мкг	В1, мг		В2, мг	С, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	23,50	23,36	94,42	670,42	137,9	0,27	0,42	21,48	235,65	104	41,4	6,8

СЕЗОН: ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет И СТАРШЕ

	ОБЕД											
	Пищевая ценность, г					Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
	Белок	жир	Углеводы	Вит. А, ретинол, мкг	В1, мг		В2, мг	С, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (обед) — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	32,02	33,62	127,49	945,41	80	1,04	3,14	53,2	206,80	130	41,6	7,6