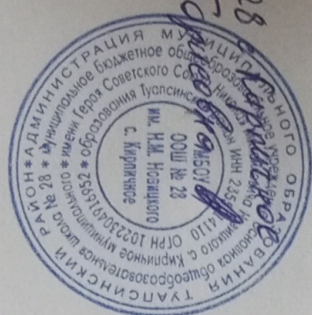


СОГЛАСОВАНО
Образовательное учреждение
Ф.И.О. Руководитель
Подпись руководителя:
МП



УТВЕРЖДАЮ
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат солидарного питания»
И.С. Наручева

Основное 15-ти дневное циклическое меню ДЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет (завтрак, обед)

Общественное учреждение: 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, МАОУ 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, МБОУ ДО СЮТ, ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЗЕНТ, ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЦЕНТ ДАНО, ТУАПСЕ

13.05.2025
МО Тюменский район

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10			
	10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01			
	182**	Каша рисовая молочная вязкая (с маслом и сахаром)	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36			
	ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75			
	ТП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13			
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14			
	всего (порция — не менее 500г):			505	11,82			13,86	77,98	441,40	104,00	0,13	0,40	2,54	347,90	60,11	322,74	1,82
	ИТОГО ЗАВТРАК																	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
				78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
				ТТК№67	Котлеты Куные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
				207**	Макаронь отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
				ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
				ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53				
ИТОГО ОБЕД				всего(порция -не менее 700г)	780	28,84	32,94	112,52	854,62	252,00	0,48	0,30	93,19	103,13	103,84	339,11	8,60	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54**	Омурчи свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	271*	Котлеты рыбные (филе минтая)	90	11,35	3,67	7,64	109,10	20,25	0,07	0,06	0,27	22,39	23,96	146,00	0,64
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ГП	Пряники	34	1,80	2,04	24,48	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		всего (норма — не менее 500г):	604												
		ИТОГО ОБЕД		22,23	11,31	106,01	603,80	44,05	0,28	0,24	24,21	105,29	82,23	326,21	3,88
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-133	Салат из свежкл отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
	175**	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	211,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
	231**	Клубника свежая	100	0,80	0,40	7,50	41,00	0,00	0,03	0,05	50,00	16,00	13,00	24,00	1,20
	всего(норма - не менее 700г)	895													
		ИТОГО ОБЕД		32,33	31,49	106,76	819,59	98,28	0,30	0,31	58,06	119,04	111,46	409,88	8,64

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв /сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3															
ИТОГО ЗАВТРАК															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	143**	Йогурт отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Груткусес»	150	5,99	7,97	27,38	205,50	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
	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 500г):	647,5												
ИТОГО ЗАВТРАК				23,05	24,08	76,35	612,55	140,95	3,25	14,37	2,96	398,06	82,78	331,48	4,90
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50	
62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98	
ТТКС№82	Плов из курицы 70/130	200	17,00	16,31	35,73	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	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	
		всего (норма — не менее 700г):	740												
ИТОГО ОБЕД				25,99	24,83	118,91	804,30	219,60	0,18	0,26	20,88	148,55	113,45	349,56	5,81

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28
	187**	Тефтели мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20	93,14	1,20	2,43
	303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,00	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43	108,75	2,43	1,13
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	45,21	1,13	0,44
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	26,00	0,44	0,49
	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	0,00	2,70	0,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК				всего(норма - не менее 500г): 19,08 15,76 84,68 542,37 222,15 0,23 0,47 85,05 88,74 126,43 292,78 5,97														
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Огуры свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	72**	Расолюнык ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74	45,38	0,74	4,24
	ТТК №69	Жаркое по - домашнему (свинина) 70/130	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24	286,49	4,24	1,13
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	45,21	1,13	0,55
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	32,50	0,55	1,26
	ГП	Сок в асортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	7,20	1,26
	ГП	Вафли «золотые морс»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД				всего(норма - не менее 700г): 23,97 43,16 108,25 837,70 104,00 0,40 0,37 42,08 99,84 113,75 440,18 8,22														

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5	Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир			углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут		В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
11**	Сыр поршиками	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01
144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,85	2,75	275,45	343,23	0,08	0,52	0,25	112,31	18,90	249,05	2,78
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ТП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
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
231**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	12,20	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	1,20
	всего(норма - не менее 500г):	505	26,77	33,44	56,44	639,25	423,39	0,23	0,80	61,74	398,03	72,93	500,37	5,98
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94
318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
505*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
	всего(норма - не менее 700г):	770	27,81	17,15	121,69	755,55	51,91	0,22	0,23	13,35	99,26	92,00	318,48	5,18

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
				белок	жир	углеводы		А, рет.экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
				ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	125,85	0,03	0,19	0,09	41,18	6,93	91,32	1,02
				ГП	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	10,00	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
				264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13
				231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
				всего (норма — не менее 500г):			530											
				ИТОГО ЗАВТРАК			33,04	23,72	68,72	557,50	296,02	0,16	0,85	1,55	414,38	64,17	578,62	3,58
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44
				62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82,00	134,60	0,04	0,04	8,54	39,78	20,90	43,68	0,98
				ТТК №37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45	90	14,35	18,88	3,10	226,40	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19
				303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
				ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
				ТТК №78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48
				ГП	Правники	34	1,80	2,04	24,48	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				всего(норма — не менее 700г):			794											
				ИТОГО ОБЕД			28,94	34,49	118,63	880,60	337,15	0,28	0,30	87,20	106,60	104,97	379,36	6,75

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
				54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
				184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
				210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
				ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
				261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
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 500г)														
ИТОГО ЗАВТРАК				27,01	33,44	87,67	748,30	62,20	3,37	14,29	23,74	332,92	141,82	266,86	7,33			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																		
				45*	Салат из бланшированной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28
				108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94
				ТТКС№75	Плов из говядины 70/130	200	22,33	22,80	39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
				ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
				ГП	Сок в асортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
231**	Абрикосы свежие	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,00	0,03	0,06	10,00	28,00	8,00	26,00	0,70				
				всего (норма — не менее 700г):														
ИТОГО ОБЕД				33,99	29,33	125,20	873,44	401,09	0,27	0,56	30,25	125,22	116,47	414,27	7,67			

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
11**		Сыр порционными	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	
10**		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01	
175**		Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	4,34	7,99	23,91	183,71	39,14	0,07	0,10	0,69	95,27	26,59	111,94	0,58	
ТП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ТП		Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	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	
231**		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24	
ИТОГО ЗАВТРАК			515	16,24	18,87	86,70	574,51	119,30	0,21	0,44	2,98	419,10	79,69	409,03	2,93	
всего (норма — не менее 500г):																
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
54**		Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54	
72**		Рассолыник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	43,38	0,74	
ТТК№52		Жаркое из курицы	200	15,56	18,00	24,80	324,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24	
ТП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ТП		Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	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	
ТП		Вафли «золотце медь»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ОБЕД			755	25,48	27,61	117,38	824,30	104,00	0,42	0,40	46,76	117,92	127,61	448,62	7,88	
всего(норма - не менее 700г):																

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40			
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81			
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	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	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49		
	ИТОГО ЗАВТРАК			всего (норма — не менее 500г):			24,77	13,42	94,00	572,98	123,27	0,15	0,19	79,94	67,68	68,40	252,94	3,77
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свежкх отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70			
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66		
	271*	Котлеты рыбные (филе минтая)	90	11,35	3,67	7,64	109,10	20,25	0,07	0,06	0,27	22,39	23,96	146,00	23,96	1,01		
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	86,60	27,75	1,13			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
	236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85			
ИТОГО ОБЕД			всего (норма — не менее 700г):			78,5	23,04	16,08	103,80	655,40	156,93	0,31	0,31	34,15	154,25	164,81	316,22	5,54

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/ сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				11**	Сыр порцини	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
				10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01
				182**	Каша рисовая молочная вязкая (с маслом и сахаром)	160	2,32	3,96	28,97	161,00	20,00	0,02	0,02	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	26	2,08	0,31	12,74	57,72	0,00	0,04	0,03	0,00	11,72	12,24	39,18	0,98
				ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
				264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13
				231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
всего (норма — не менее 500г):				511														
ИТОГО ЗАВТРАК				12,30	13,93	80,92	454,72	104,00	0,14	0,41	2,54	350,60	62,94	331,78	2,05			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
				78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
				ТТКС№67	Котлеты Южные	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
				207**	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
				ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
				292**	Булочка слоистая	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,07	0,05	0,09	26,14	8,07	50,12	0,51
ТТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48				
всего (норма — не менее 700г):				810														
ИТОГО ОБЕД				33,01	34,08	137,75	985,00	265,45	0,55	0,33	80,29	123,12	108,71	385,56	8,96			

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/ сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 13																		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
				11**	Сыр поршиками	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
				10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01
				117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	5,99	7,97	27,38	205,50	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
				ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	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
				231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 14															
Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
				Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)											
	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20
	207**	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
	всего(норма - не менее 500г):		570												
	ИТОГО ЗАВТРАК			19,61	14,81	84,72	537,84	151,90	0,16	0,35	11,86	72,47	72,28	212,42	4,39
				Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)											
	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44
	66**	Щи из свежей капусты с картошкой(с курицей)200/25	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66
	ТТК№69	Жаркое по -домашнему (свинина) 70/130	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
	всего(норма - не менее 700г):		745												
	ИТОГО ОБЕД			22,42	42,27	104,11	843,80	176,55	0,35	0,39	47,42	117,28	110,76	427,71	7,86

Прием пищи		№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут																											
белок					жир				углеводы			A, рет.экв/сут				B1, мг/сут				B2, мг/сут				C, мг/сут				Кальций				Магний				Фосфор				Железо

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 15

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,85	2,75	275,45	343,23	0,08	0,52	0,25	112,31	18,90	249,05	2,78
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	125,85	0,03	0,19	0,09	41,18	6,93	91,32	1,02
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	15,00	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
ГП	Треники	34	1,80	2,04	24,48	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТКС№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
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 500г):	674												
	ИТОГО ОБЕД		27,98	32,04	77,60	704,48	557,28	3,14	14,79	77,28	419,59	48,13	398,57	5,92

Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54-13з	Салат из свежсы отварной	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70
ТТК №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52
184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	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
	всего(норма - не менее 700г):	805												
ИТОГО ОБЕД			27,78	36,09	133,99	986,24	155,08	0,30	0,26	4,00	114,82	95,77	342,81	7,33

