

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)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	11**	Сыр поршнями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	7,00	0,15	0,15
	ГТКС№99	Оладьи со сметаной 160/40	200	16,50	8,20	91,30	497,60	0,00	0,22	0,21	0,18	157,72	201,60	47,92	2,09	2,09
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	0,36
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	0,23
			<i>всего (порция - не менее 350г):</i>	560	26,00	16,82	138,08	790,80	39,00	0,26	0,26	0,32	306,36	272,15	125,72	2,83
Обед (35% от суточной потребности)		ИТОГО ЗАВТРАК														
	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	0,50
	ГТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	0,64
	ГТКС№77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	1,38
	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	1,21
	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	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	0,44
	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	1,40
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	2,30
			<i>всего(порция - не менее 800г):</i>	1025	32,60	30,72	123,75	860,26	159,55	0,40	0,35	36,81	173,14	161,46	416,77	8,99
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		ИТОГО ОБЕД														
	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	1,00
	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	0,65
	ГТКС№78	Напиток из лимонника 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	0,53
	231**	Яблоки свежие	119	0,48	0,48	11,66	55,93	0,00	0,04	0,02	11,90	19,04	10,71	13,09	2,62	2,62
		<i>всего (порция - не менее 350г):</i>	439	10,23	18,19	57,78	427,99	271,60	0,14	0,65	91,90	67,50	26,44	134,49	4,80	4,80

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

Прем 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/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свежей отварной	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17			
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50:50	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	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 ржано-пшеничный	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	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	Сок в ассортименте	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**	Бананы	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60			
			<i>всего (тарма - не менее 350г):</i>	27,91	15,48	130,71	718,94	39,88	0,19	17,41	95,61	125,40	317,59	6,03			
			ИТОГО ЗАВТРАК														
	Обла (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70		
78**		Суп картофельный с горохом и курцией	11,80	7,13	16,53	190,00	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05			
ТТКС83		Гуляш из говядины 50:50	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30			
207**		Макароны отварные с маслом	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	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	3,45	0,41	25,20	112,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50			
241**		Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68			
ГП		Молоко 0,2. 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
			<i>всего (тарма - не менее 800г):</i>	47,28	40,21	139,83	1191,21	143,60	0,44	14,34	17,83	397,42	141,70	444,52	9,69		
			ИТОГО ОБЕД														
полдник (15% от суточной потребности)	ТТКС101	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70			
	261**	Чай с сахаром	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23			
	231**	Апельсины свежие	1,17	0,26	10,53	61,10	0,00	0,05	0,04	78,00	52,00	16,90	29,90	0,39			
		<i>всего (тарма - не менее 350г):</i>	13,44	10,66	48,93	355,10	72,90	1,65	0,44	79,11	212,14	25,90	120,90	2,32			
		ИТОГО ПОЛДНИК															

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Бекон	жир	углеводы	Бекон	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50			
	ТТК №72	Рыбные палочки	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71			
	210**	Гюре картофельное	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 ржанко-пшеничный	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	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	262**	Чай с лимоном	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36			
		всего (порция --- не менее 550г):	630														
		ИТОГО ЗАВТРАК	21,12	21,24	93,88	664,20	62,76	0,32	0,26	29,50	120,55	95,80	371,28	4,35			
	Обед 35% от суточной потребности	306*	Горошек консервированный	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70		
		108*	Суп картофельный с клецками и курицей	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18		
ТТК №75		Чахохбили 60/40	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01			
303*		Каша пшеничная вязкая	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18			
ГП		Хлеб ржанко-пшеничный	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	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 №74		Компот из абрикосов	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36			
231**		Бананы	1,65	0,55	23,10	105,60	0,00	0,04	0,06	11,00	8,80	46,20	30,80	0,66			
		всего (порция -- не менее 800г):	1035														
		ИТОГО ОБЕД	30,60	24,80	141,79	927,19	75,61	0,36	0,36	52,54	150,22	170,99	439,77	6,65			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	Вафли «золотце мое»	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	ГП	Молоко 0.2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
	231**	Груши свежие	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,03	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99			
		всего (порция- не менее 350г):	360														
		ИТОГО ПОЛДНИК	8,02	15,79	40,79	340,10	0,00	0,03	14,03	8,50	264,70	22,60	38,80	3,99			

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)	54-13з	Салат из свежих отварной	100	1.38	4.50	7.7	76,00	1.13	0.02	0.03	3.80	32.00	18.00	36.00	1.17	
	ГТК№75	Чахохбили 60/40	100	11.94	10.12	3.51	153,00	37.50	0.05	0.10	2.09	39.87	15.10	93.53	1.01	
	302*	Желе рассольная гречневая	180	10.30	7.30	46.36	292.50	0.00	0.24	0.13	0.00	17.78	162.90	244.68	5.47	
	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	43	3.30	0.39	21.50	107.50	0.00	0.00	0.03	0.00	8.60	6.02	27.95	0.47	
	261**	Чай с сахаром	200	0.07	0.20	10.01	40.00	0.00	0.00	0.00	0.03	10.94	1.40	2.80	0.23	
	231**	Груши свежие	110	0.44	0.33	11.33	51.70	0.00	0.02	0.02	5.50	20.90	13.20	17.60	2.53	
		<i>всего (норма не менее 350г/сут)</i>	763	29.82	23.20	115.08	787.30	38.63	0.38	0.34	11.42	143.61	230.74	467.77	12.02	
	Обед (35% от суточной потребности)	54-21з	Кукуруза консервированная	100	2.00	0.33	10.17	52.17	1.20	0.02	0.03	1.92	36.67	11.33	35.00	0.32
		78**	Суп картофельный с горохом и курицей	275	11.80	7.13	16.53	190.00	121.50	0.23	0.08	5.83	42.68	35.58	88.10	2.05
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	
187**		Тефтели мясные (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	
ГП		Хлеб пшеничный	43	3.30	0.39	24.08	107.50	0.00	0.00	0.03	0.00	8.60	6.02	27.95	0.47	
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	
ГП		Молоко 0.2-3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	0.00	14.00	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00	
		<i>всего (норма не менее 800г/сут)</i>	1078	35.73	28.87	122.37	901.36	164.26	0.47	14.36	35.30	439.21	125.61	397.55	6.99	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		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
		ГП	Печенье «Ангика»	26	2.00	4.50	17.00	120.00	66.67	0.02	0.04	0.00	14.00	7.00	37.50	1.02
	266**	Желе с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.00	24.40	0.06	0.18	1.58	152.22	21.34	124.56	0.48	
	231**	Яблоки свежие	139	0.56	0.56	13.62	65.33	0.00	0.04	0.03	13.90	22.24	12.51	15.29	3.06	
		<i>всего (норма не менее 350г/сут)</i>	445	10.99	22.11	75.70	553.57	164.67	0.18	0.64	15.48	203.92	48.58	218.75	5.21	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА

Прем 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, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9			
			ТТК№83	100	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	1,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
			302*	180	10,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47		
			ГП	30	2,40	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
			ГП	40	3,07	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	Сок в ассортименте	180	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26			
			630	23,90	107,83	809,90	133,00	0,41	0,56	22,88	79,81	230,72	512,91	11,50			
			ИТОГО ЗАВТРАК	32,92	107,83	809,90	133,00	0,41	0,56	22,88	79,81	230,72	512,91	11,50			
			54**	Огурцы свежие	100	0,70	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
			72**	Рассольник ленинградский с курицей	275	7,25	11,80	102,70	1,30,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
Обед (35% от суточной потребности)	ТТК№72	Рыбные палочки	100	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71			
			210**	180	3,67	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
			ГП	30	2,40	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
			ГП	40	3,07	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
			ТТК№74	180	0,27	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
Обед (35% от суточной потребности)	231**	Бананы	110	1,65	23,10	105,60	0,00	0,04	0,06	11,00	8,80	46,20	30,80	0,66			
			1015	29,12	137,40	915,20	195,51	0,48	0,38	67,72	154,32	171,72	462,15	5,89			
			ИТОГО ОБЕД	32,60	137,40	915,20	195,51	0,48	0,38	67,72	154,32	171,72	462,15	5,89			
			ГП	26	2,00	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02		
			ГП	200	6,00	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	231**	Яблоки свежие	130	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			356	8,52	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
			ИТОГО ПОЛДНИК	8,52	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
			ГП	26	2,00	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02		
			ГП	200	6,00	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	Печенье «Ангика»	26	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02			
			ГП	200	6,00	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
			231**	130	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			356	8,52	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
			ИТОГО ПОЛДНИК	8,52	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			Белок	Жиры	Углеводы	Белок	Жиры	Углеводы		А, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	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	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02				
	ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 180/20	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,04				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	2,15	0,25	14,00	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,60	3,92	18,20	0,31				
	266**	Какао с молоком	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**	Яблока свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24				
			<i>всего (норма - не менее 350г)</i>															
			ИТОГО ЗАВТРАК	36,74	33,80	83,23	761,80	161,54	0,21	0,70	2,64	591,43	89,82	639,99	3,27			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67				
	108*	Суп картофельный с клецками и курицей	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18				
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	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	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 ржано-пшеничный	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	3,22	0,38	23,52	105,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
	241**	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68				
			<i>всего (норма - не менее 800г)</i>															
			ИТОГО ОБЕД	30,20	20,19	144,40	875,59	59,80	0,17	0,25	26,29	161,14	117,02	370,61	5,53			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Вафли «золотые мой»	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40				
	231**	Груши свежие	0,52	0,33	11,43	52,17	0,00	0,02	0,02	5,55	21,09	13,32	17,76	2,55				
		<i>всего (норма - не менее 350г)</i>																
		ИТОГО ПОЛДНИК	3,02	9,33	49,43	253,17	0,00	0,03	0,03	9,55	35,09	21,32	31,76	3,93				

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Углеводы	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	
ПОНЕДЕЛЬНИК: 2 // ДЕНЬ: 9																			
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза консервированная	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32					
	ТТКС682	Плов из курицы 80/170	21,18	14,08	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46					
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13					
	ПП	Хлеб пшеничный	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33					
	ТТКС650	Чай с шиповником	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50					
			<i>всего (норма - не менее 350г):</i>	28,60	15,22	101,37	694,42	99,38	0,21	0,30	81,45	87,62	100,20	321,87	7,74				
ИТОГО ЗАВТРАК																			
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9					
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83					
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34					
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47					
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13					
	ПП	Хлеб пшеничный	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44					
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40					
	231**	Апельсины свежие	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30					
			<i>всего (норма - не менее 800г):</i>	28,92	22,14	132,32	806,69	286,25	0,50	0,40	100,38	194,21	262,41	531,38	11,80				
	ИТОГО ОБЕД																		
Полдник (13% от суточной потребности пищевых веществ)	143**	Ябло отварное	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00					
	ТТКС681	Бульброд с сыром 60/10/30	11,60	16,60	30,46	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98					
	ТТКС663	Чай с молоком	3,64	1,35	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41					
	231**	Яблоки свежие	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
			<i>всего (норма - не менее 350г):</i>	20,56	22,47	51,50	512,70	228,00	0,11	0,48	1,55	333,73	39,30	361,80	2,39				
ИТОГО ПОЛДНИК																			

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	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)	54**	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
	210**	Пюре картофельное	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	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,09	0,02	12,11	24,65	18,50	57,73	0,67
	ГП	Хлеб пшеничный	1,84	0,22	13,44	60,00	0,00	0,00	0,02	0,00	4,80	3,36	15,60	0,26
	262**	Чай с лимоном	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
		<i>всего (норма – не менее 350г)</i>	<i>604</i>	<i>22,62</i>	<i>68,19</i>	<i>448,60</i>	<i>178,23</i>	<i>0,36</i>	<i>0,25</i>	<i>53,92</i>	<i>119,19</i>	<i>92,99</i>	<i>304,26</i>	<i>4,21</i>
ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	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 №62	Суп-лапша с курицей 250/25	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	ТТК №63	Гуляш из говядины 50/50	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,50
	305*	Рис прилушенный	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 ржано-пшеничный	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	2,38	0,28	17,36	77,50	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	ГП	Печенье «Антика»	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,02	3,33	11,67	6,67	11,67	1,02
		<i>всего (норма – не менее 800г)</i>	<i>942</i>	<i>35,70</i>	<i>134,19</i>	<i>1065,10</i>	<i>155,37</i>	<i>0,27</i>	<i>0,29</i>	<i>19,30</i>	<i>114,03</i>	<i>107,45</i>	<i>421,14</i>	<i>8,15</i>
	ИТОГО ОБЕД													
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК №101	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	264**	Кофейный напиток с молоком	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
	231**	Груши свежие	0,56	0,39	13,39	61,10	0,00	0,03	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99
		<i>всего (норма – не менее 350г)</i>	<i>390</i>	<i>15,92</i>	<i>57,72</i>	<i>365,10</i>	<i>92,90</i>	<i>1,67</i>	<i>0,59</i>	<i>8,88</i>	<i>299,68</i>	<i>37,20</i>	<i>199,00</i>	<i>4,83</i>
	ИТОГО ПОЛДНИК													

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
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	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (спарик — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50	
Итого запарик (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	28,20	24,60	105,28	743,99	147,44	0,29	2,71	27,79	218,39	124,02	374,38	6,75	

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
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	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,50	32,20	134,05	952,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30	
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	36,96	33,75	134,30	969,63	189,09	0,39	2,68	47,51	214,99	148,55	432,26	8,35	

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
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	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7	
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	13,83	13,18	61,97	436,19	90,45	0,52	3,87	31,87	263,43	62,67	157,43	3,29	