

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководителя:

Подпись руководителя:

МП



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Автономной некоммерческой организации

«Комбинат социального питания»

Ш.С. Марусева



## Основное 15-ти дневное циклическое меню ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания

Для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше

(завтрак, обед)

Общественные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6

МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14

МБОУ СОШ № 15, МБОУ ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ ООШ № 22

МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ № 26, МБОУ ООШ № 28, МБОУ СОШ № 29

МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34

МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ ООШ №38, МБОУ ООШ №39, МБОУ ДО СЮТ г.ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЗИД г.ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЦРТ ДЮБ г.ТУАПСЕ

13.05.2025

МО Туапсинский район

| Прием пищи                                                        |       | Наименование блюда | Масса порции, г                                    | Пищевая ценность, г            |          |                  | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |           | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |        |        |       |
|-------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|----------|------------------|-------------------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|
| № рецептуры                                                       | белок |                    |                                                    | жир                            | углеводы | А, рет. эк в/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 поршизм                                        | 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                                    | 5                              | 0,04     | 3,63             | 0,07                          | 33,00      | 20,00      | 0,00      | 0,01                         | 0,00   | 1,20   | 0,00   | 1,50   | 0,48  |
|                                                                   |       | 182**              | Каша рисовая молочная вязкая ( с маслом и сахаром) | 210                            | 3,05     | 5,20             | 38,04                         | 211,32     | 26,25      | 0,03      | 0,03                         | 0,00   | 6,17   | 21,53  | 66,42  | 1,40  |
|                                                                   |       | 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  |
|                                                                   |       | 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 550г): |          |                  |                               |            |            |           |                              |        |        |        |        |       |
|                                                                   |       |                    |                                                    | 580                            |          |                  |                               |            |            |           |                              |        |        |        |        |       |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                     |       |                    |                                                    | 15,28                          | 16,79    | 99,35            | 556,92                        | 123,25     | 0,16       | 0,44      | 2,58                         | 399,87 | 73,10  | 385,13 | 3,87   |       |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    |       | 22**               | Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)  | 100                            | 1,09     | 6,04             | 3,77                          | 73,00      | 0,00       | 0,03      | 0,04                         | 13,21  | 25,42  | 18,83  | 35,62  | 0,66  |
|                                                                   |       | 78**               | Суп картофельный с горохом                         | 250                            | 5,50     | 5,28             | 16,53                         | 147,50     | 0,00       | 0,23      | 0,08                         | 5,83   | 42,68  | 35,58  | 88,10  | 2,05  |
|                                                                   |       | ТТКС№67            | Котлеты Южные                                      | 100                            | 12,70    | 21,70            | 13,96                         | 298,00     | 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     | 0,00       | 0,07      | 0,00                         | 0,00   | 5,83   | 25,34  | 44,60  | 1,33  |
|                                                                   |       | ГП                 | Хлеб ржано-пшеничный                               | 40                             | 3,20     | 0,48             | 19,60                         | 88,80      | 0,00       | 0,07      | 0,04                         | 0,00   | 18,03  | 18,83  | 60,28  | 1,51  |
|                                                                   |       | 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  |
|                                                                   |       | ТТКС№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                                                        |       |                    |                                                    | 920                            | 33,55    | 39,56            | 128,91                        | 999,12     | 140,67     | 0,58      | 0,36                         | 99,70  | 128,91 | 129,51 | 407,86 | 10,23 |
|                                                                   |       |                    |                                                    | всего(норма - не менее 800г)   |          |                  |                               |            |            |           |                              |        |        |        |        |       |

| Прием пищи                                                        | № рецептуры* | Наименование блюда           | Масса порции, г                     | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины         |            |            |           | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |        |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|
|                                                                   |              |                              |                                     | белок               | жир    | углеводы |                               | А, рет. эк в/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**         | Огурцы свежие                | 100                                 | 0,70                | 0,10   | 1,90     | 12,00                         | 0,00             | 0,04       | 0,02       | 4,90      | 17,00                        | 14,00  | 30,00  | 0,50   |
|                                                                   | 271*         | Котлеты рыбные (филе минтая) | 100                                 | 12,61               | 4,08   | 8,49     | 121,20                        | 22,50            | 0,08       | 0,07       | 0,30      | 24,88                        | 26,62  | 162,22 | 0,71   |
|                                                                   | 210**        | Пюре картофельное            | 180                                 | 3,67                | 5,76   | 24,53    | 163,80                        | 0,00             | 0,16       | 0,13       | 21,80     | 44,37                        | 33,30  | 103,91 | 1,21   |
|                                                                   | ГП           | Хлеб ржано-пшеничный         | 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           | Пшеники                      | 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                | 180                                 | 0,12                | 0,01   | 13,68    | 55,80                         | 0,00             | 0,00       | 0,00       | 2,50      | 12,78                        | 2,16   | 3,96   | 0,36   |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                     |              |                              | всего (норма — не менее 550г): 664  |                     |        |          |                               |                  |            |            |           |                              |        |        |        |
|                                                                   |              |                              | 24,37                               | 12,71               | 110,18 | 641,80   | 22,50                         | 0,33             | 0,27       | 29,50      | 120,55    | 95,80                        | 371,31 | 4,35   |        |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    | 54-13з       | Салат из свежих овощей       | 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 №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   |
|                                                                   | 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        | 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   |
|                                                                   | ГП           | Хлеб ржано-пшеничный         | 40                                  | 3,20                | 0,48   | 19,60    | 88,80                         | 0,00             | 0,07       | 0,04       | 0,00      | 18,03                        | 18,83  | 60,28  | 1,51   |
|                                                                   | 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           | 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   |
|                                                                   |              |                              | 150                                 | 1,20                | 0,60   | 11,25    | 61,50                         | 0,00             | 0,05       | 0,08       | 75,00     | 24,00                        | 19,50  | 36,00  | 1,80   |
| ИТОГО ОБЕД                                                        |              |                              | всего (норма — не менее 800г): 1095 |                     |        |          |                               |                  |            |            |           |                              |        |        |        |
|                                                                   |              |                              | 36,08                               | 36,33               | 127,60 | 962,76   | 120,42                        | 0,37             | 0,37       | 85,07      | 153,01    | 138,54                       | 477,41 | 10,54  |        |



| Прием пищи                                                                 | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г                                |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины            |            |            | Минеральные вещества, мг/сут |         |        |        |        |        |       |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|-----------------|----------------------------------------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------------|------------|------------|------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|
|                                                                            |              |                    |                 | белок                                              | жир   | углеводы |                                  | А, рет. экв/<br>сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут                    | Кальций | Магний | Фосфор | Железо |        |       |
| НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3                                                       |              |                    |                 |                                                    |       |          |                                  |                     |            |            |                              |         |        |        |        |        |       |
| Завтрак (25% от суточной<br>потребности потребления<br>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  |
|                                                                            |              |                    | 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 «Геркулес» | 200   | 7,99     | 10,63                            | 36,51               | 274,00     | 54,60      | 0,23                         | 0,19    | 1,24   | 142,24 | 68,27  | 225,67 | 1,64  |
|                                                                            |              |                    | ГП              | Хлеб ржано-пшеничный                               | 30    | 2,40     | 0,36                             | 14,70               | 66,60      | 0,00       | 0,05                         | 0,03    | 0,00   | 0,00   | 13,52  | 14,12  | 45,21 |
|                                                                            |              |                    | 261**           | 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              | 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 550г):                     | 707,5 |          |                                  |                     |            |            |                              |         |        |        |        |        |       |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                              |              |                    |                 |                                                    |       | 25,82    | 26,83                            | 92,88               | 706,05     | 154,60     | 3,31                         | 14,42   | 3,27   | 435,62 | 101,25 | 394,40 | 5,42  |
| Обед (35% от<br>суточной<br>потребности<br>потребления<br>пищевых веществ) |              |                    | 18**            | Салат из свежих помидоров                          | 100   | 1,10     | 6,12                             | 4,57                | 77,00      | 66,67      | 0,03                         | 0,03    | 18,50  | 17,73  | 17,45  | 31,83  | 0,83  |
|                                                                            |              |                    | 62**            | Борщ с капустой и картофелем                       | 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  |
|                                                                            |              |                    | ТТКС№82         | Плов из курицы 80/170                              | 250   | 21,18    | 19,13                            | 44,67               | 440,62     | 9,98       | 0,14                         | 0,16    | 7,54   | 20,44  | 67,55  | 219,16 | 5,46  |
|                                                                            |              |                    | ГП              | Хлеб ржано-пшеничный                               | 40    | 3,20     | 0,48                             | 19,60               | 88,80      | 0,00       | 0,07                         | 0,04    | 0,00   | 0,00   | 18,03  | 18,83  | 60,28 |
|                                                                            |              |                    | 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                        | 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                                                                 |              |                    |                 |                                                    |       | 31,71    | 31,19                            | 133,56              | 952,72     | 244,90     | 0,31                         | 0,34    | 37,36  | 145,15 | 152,67 | 419,47 | 10,19 |

| Прием пищи                                                        | № рецептуры*                             | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая<br>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 | 100                | 1,30            | 3,25                | 6,45  | 60,40    | 203,75                           | 0,02            | 0,38       | 17,08      | 24,97                        | 28,30   | 28,30  | 0,47   |        |       |
| 187**                                                             | Тертая мясная (говядина) 65/35           | 100                | 8,37            | 8,77                | 9,06  | 149      | 13,00                            | 0,05            | 0,08       | 3,11       | 37,66                        | 16,66   | 103,49 | 1,34   |        |       |
| 303*                                                              | Каша вязкая гречневая                    | 180                | 5,49            | 6,00                | 24,62 | 174,60   | 0,00                             | 0,13            | 0,02       | 0,00       | 10,13                        | 35,88   | 102,56 | 1,18   |        |       |
| 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                           | 44                 | 3,37            | 0,40                | 26,00 | 110,00   | 0,00                             | 0,00            | 0,03       | 0,00       | 8,80                         | 6,16    | 28,60  | 0,48   |        |       |
| 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   |        |       |
| ИТОГО ЗАВТРАК<br><i>всего(норма не менее 550г):</i>               |                                          |                    |                 | 634                 | 21,65 | 18,96    | 95,86                            | 620,72          | 304,95     | 0,26       | 0,59                         | 92,19   | 104,98 | 103,82 | 310,86 | 5,08  |
| Обед( 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    |                                          |                    |                 |                     |       |          |                                  |                 |            |            |                              |         |        |        |        |       |
| 54**                                                              | Осудры 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   |        |       |
| 72**                                                              | Рассольник Ленинградский                 | 250                | 2,02            | 5,10                | 12,00 | 105,00   | 130,00                           | 0,10            | 0,05       | 8,13       | 29,15                        | 24,18   | 56,73  | 0,93   |        |       |
| ТТК№69                                                            | Жаркое по -домашнему (свинина) 90/160    | 250                | 17,57           | 42,14               | 38,52 | 547,00   | 0,00                             | 0,29            | 0,31       | 36,30      | 37,75                        | 72,11   | 358,11 | 5,30   |        |       |
| ТП                                                                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40                 | 3,20            | 0,48                | 19,60 | 88,80    | 0,00                             | 0,07            | 0,04       | 0,00       | 18,03                        | 18,83   | 60,28  | 1,51   |        |       |
| 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   |        |       |
| ТП                                                                | Сок в асортименте                        | 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   |        |       |
| ТП                                                                | Вафли «золотые морь»                     | 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<br><i>всего(норма не менее 800г):</i>                  |                                          |                    |                 | 905                 | 29,07 | 52,77    | 126,02                           | 999,30          | 141,70     | 0,51       | 0,47                         | 53,33   | 125,93 | 144,11 | 551,62 | 10,18 |



| Прием пищи                                                        | № рецептуры*                                      | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетическая<br>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 порцини                                       | 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                                   | 5                  | 0,04            | 3,63                | 0,07   | 33,00    | 20,00                            | 0,00            | 0,01       | 0,00       | 1,20      | 0,00                         | 1,50   | 0,48   |        |
| 144**                                                             | Омлет натуральный                                 | 200                | 20,19           | 30,48               | 3,68   | 368,00   | 457,63                           | 0,11            | 0,69       | 0,32       | 149,73    | 25,20                        | 332,08 | 3,71   |        |
| 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**                                                             | 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   |        |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                     |                                                   |                    | 33,75           | 42,64               | 64,77  | 774,80   | 550,79                           | 0,26            | 0,99       | 61,85      | 481,45    | 82,38                        | 614,89 | 7,54   |        |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    |                                                   |                    |                 |                     |        |          |                                  |                 |            |            |           |                              |        |        |        |
| 22**                                                              | Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы) | 100                | 1,09            | 6,04                | 3,77   | 73,00    | 0,00                             | 0,03            | 0,04       | 13,21      | 25,42     | 18,83                        | 35,62  | 0,66   |        |
| 108*                                                              | Суп картофельный с клецками                       | 250                | 3,56            | 4,59                | 18,79  | 143,75   | 21,05                            | 0,10            | 0,08       | 5,75       | 33,40     | 25,35                        | 72,23  | 1,18   |        |
| 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                                   | 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 ржано-пшеничный                              | 40                 | 3,20            | 0,48                | 19,60  | 88,80    | 0,00                             | 0,07            | 0,04       | 0,00       | 18,03     | 18,83                        | 60,28  | 1,51   |        |
| 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                                                        |                                                   |                    | 30,49           | 21,46               | 139,19 | 875,69   | 59,80                            | 0,27            | 0,28       | 19,78      | 121,10    | 113,11                       | 374,37 | 6,17   |        |

| Прием пищи                                                              | № рецептуры*                                                            | Наименование блюда                       | Масса порции, г                    | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетическая<br>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: 6                                                    |                                                                         |                                          |                                    |                     |        |          |                                  |                 |            |            |           |                              |        |        |        |      |
| Завтрак (25% от суточной<br>потребности потребления<br>пищевых веществ) | 75*                                                                     | Икра свеколная                           | 100                                | 2,37                | 0,10   | 22,87    | 185,30                           | 30,92           | 0,03       | 4,20       | 5,67      | 59,22                        | 60,92  | 30,13  | 1,70   |      |
|                                                                         | ТТК №67                                                                 | 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   |      |
|                                                                         | 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 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   |      |
|                                                                         | 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 550г):      |                     |        |          |                                  |                 |            |            |           |                              |        |        |        |      |
|                                                                         |                                                                         |                                          | 30,43                              | 21,48               | 124,03 | 875,50   | 53,00                            | 0,22            | 4,33       | 9,12       | 130,10    | 172,38                       | 294,35 | 6,34   |        |      |
|                                                                         | Обед (35% от суточной<br>потребности<br>потребления пищевых<br>веществ) | 23**                                     | Салат из редиса с огурцами и яйцом | 100                 | 2,37   | 7,38     | 2,59                             | 86,00           | 29,6       | 0,02       | 0,1       | 11,03                        | 34,18  | 12,44  | 53,88  | 1,01 |
|                                                                         |                                                                         | ТТК №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 |
| 158**                                                                   |                                                                         | Минтай (филе) тушеный в томате с овощами | 100                                | 10,35               | 3,42   | 3,86     | 87,00                            | 6,10            | 0,07       | 0,06       | 4,74      | 27,66                        | 29,77  | 148,84 | 0,63   |      |
| 210**                                                                   |                                                                         | Пюре картофельное                        | 180                                | 3,67                | 5,76   | 24,53    | 163,80                           | 0,00            | 0,16       | 0,13       | 21,80     | 44,37                        | 33,30  | 103,91 | 1,21   |      |
| ГП                                                                      |                                                                         | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40                                 | 3,20                | 0,48   | 19,60    | 88,80                            | 0,00            | 0,07       | 0,04       | 0,00      | 18,03                        | 18,83  | 60,28  | 1,51   |      |
| 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              | 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   |      |
|                                                                         |                                                                         | всего(норма - не менее 800г):            |                                    |                     |        |          |                                  |                 |            |            |           |                              |        |        |        |      |
|                                                                         |                                                                         | 29,54                                    | 26,20                              | 117,16              | 838,26 | 154,99   | 0,38                             | 0,41            | 38,71      | 191,38     | 127,49    | 458,16                       | 6,15   |        |        |      |
|                                                                         |                                                                         | ИТОГО ОБЕД                               |                                    |                     |        |          |                                  |                 |            |            |           |                              |        |        |        |      |



| Прием пищи                                                                 | № рецептуры*                            | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая<br>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<br>суточной потребности<br>потребления пищевых<br>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 180/20 |                    | 200             | 25,72               | 19,40 | 28,78    | 370,00                           | 61,38           | 0,07       | 0,36       | 0,35                         |         | 268,80 | 38,40  | 349,20 | 1,04 |
| 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 |
| 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 550г):                                             |                                         |                    |                 | 590                 |       |          |                                  |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                              |                                         |                    |                 | 39,23               | 26,93 | 90,33    | 685,20                           | 179,38          | 0,19       | 0,76       | 1,52                         |         | 431,53 | 79,92  | 597,91 | 4,06 |
| Обед (35% от суточной<br>потребности<br>потребления пищевых<br>веществ)    |                                         |                    |                 |                     |       |          |                                  |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |
| 19**                                                                       | Салат из свежих помидоров и огурцов     |                    | 100             | 0,96                | 6,07  | 3,64     | 70,00                            | 107,25          | 0,04       | 0,03       | 8,25                         |         | 19,00  | 16,04  | 33,91  | 0,73 |
| 62**                                                                       | Борщ с капустой и картофелем            |                    | 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 |
| ТТК №37                                                                    | Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50   |                    | 100             | 15,94               | 20,97 | 3,45     | 251,55                           | 55,56           | 0,06       | 0,13       | 1,90                         |         | 12,26  | 23,02  | 166,06 | 2,43 |
| 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 |
| ТП                                                                         | Хлеб ржано-пшеничный                    |                    | 40              | 3,20                | 0,48  | 19,60    | 88,80                            | 0,00            | 0,07       | 0,04       | 0,00                         |         | 18,03  | 18,83  | 60,28  | 1,51 |
| ТП                                                                         | Хлеб пшеничный                          |                    | 48              | 3,68                | 0,43  | 24,00    | 120,00                           | 0,00            | 0,00       | 0,03       | 0,00                         |         | 9,60   | 6,72   | 31,20  | 0,53 |
| 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 |
| ТП                                                                         | Пшеники                                 |                    | 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 |
| ИТОГО ОБЕД                                                                 |                                         |                    |                 | 32,72               | 41,09 | 131,30   | 1003,55                          | 419,26          | 0,35       | 0,35       | 92,83                        |         | 131,67 | 129,31 | 451,31 | 8,08 |
| всего(норма – не менее 800г):                                              |                                         |                    |                 | 932                 |       |          |                                  |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |



| Прием пищи                                                              | № рецептуры* | Наименование блюда                          | Масса порции, г                                                             | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая<br>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<br>потребности потребления<br>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  | 0,59   |      |
|                                                                         | 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 | 3,69   |      |
|                                                                         | 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                        | 30                                                                          | 2,40                | 0,36  | 14,70    | 66,60                            | 0,00            | 0,05       | 0,03       | 0,00                         | 13,52   | 14,12  | 45,21  | 1,11   |      |
|                                                                         | ГП           | Хлеб пшеничный                              | 39                                                                          | 2,99                | 0,35  | 19,50    | 97,50                            | 0,00            | 0,00       | 0,03       | 0,00                         | 7,80    | 5,46   | 25,35  | 0,41   |      |
|                                                                         | 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   | 0,21   |      |
|                                                                         |              | 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 550г)                                               |                     |       | 849      |                                  |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                           |              |                                             | 29,16 36,82 91,79 813,23 82,93 3,43 14,32 29,39 349,60 96,21 369,03 8,10    |                     |       |          |                                  |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |
| Обед (35% от суточной<br>потребности<br>потребления пищевых<br>веществ) | 45*          | Салат из белокочанной капусты с морковью    | 100                                                                         | 1,30                | 3,25  | 6,45     | 60,40                            | 203,75          | 0,02       | 0,38       | 17,08                        | 24,97   | 28,30  | 28,30  | 0,47   |      |
|                                                                         | 108*         | Суп картофельный с клецками                 | 250                                                                         | 3,56                | 4,59  | 18,79    | 143,75                           | 21,05           | 0,10       | 0,08       | 5,75                         | 33,40   | 25,35  | 72,23  | 1,11   |      |
|                                                                         | ТТЖ6/75      | Плов из говядины 85/165                     | 250                                                                         | 27,92               | 28,51 | 49,50    | 561,00                           | 32,70           | 0,11       | 0,17       | 2,24                         | 24,25   | 53,61  | 278,99 | 3,51   |      |
|                                                                         | ГП           | Хлеб ржано-пшеничный                        | 40                                                                          | 3,20                | 0,48  | 19,60    | 88,80                            | 0,00            | 0,07       | 0,04       | 0,00                         | 18,03   | 18,83  | 60,28  | 1,51   |      |
|                                                                         | 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  | 0,51   |      |
|                                                                         | ГП           | Сок в ассортименте                          | 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   |      |
|                                                                         |              | Абрикосы свежие                             |                                                                             | 150                 | 1,35  | 0,15     | 13,50                            | 66,00           | 0,00       | 0,05       | 0,09                         | 15,00   | 42,00  | 12,00  | 39,00  | 1,05 |
|                                                                         |              |                                             | всего (норма — не менее 800г): 1040                                         |                     |       |          |                                  |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |
| ИТОГО ОБЕД                                                              |              |                                             | 42,16 37,43 152,84 1086,95 257,50 0,35 0,81 44,07 166,65 153,09 525,29 9,66 |                     |       |          |                                  |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |

| 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 поршиами                         | 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                      | 5                   | 0,04  | 3,63     | 0,07                          | 33,00           | 20,00      | 0,00       | 0,01                         | 0,00    | 1,20   | 0,00   | 1,50   | 0,48 |
|                                                                   |                      | 175**                           | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200                 | 5,79  | 10,65    | 31,89                         | 247,62          | 52,19      | 0,09       | 0,13                         | 0,92    | 127,03 | 35,45  | 149,25 | 0,77 |
|                                                                   |                      | 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   |        |      |
|                                                                   |                      | всего (порция – не менее 550г): |                                      |                     |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |
|                                                                   |                      |                                 | 570                                  |                     |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |
|                                                                   |                      | ИТОГО ЗАВТРАК                   |                                      |                     |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |
|                                                                   |                      |                                 | 18,85                                |                     | 23,01 | 94,68    | 654,42                        | 145,35          | 0,23       | 0,49       | 3,24                         | 494,85  | 90,30  | 471,35 | 3,65   |      |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    |                      | 54**                            | Помидоры свежие                      | 100                 | 1,1   | 0,2      | 3,8                           | 22              | 0          | 0,06       | 0,04                         | 17,5    | 14     | 20     | 26     | 0,9  |
|                                                                   |                      | 72**                            | Рассольник ленинградский             | 250                 | 2,02  | 5,10     | 12,00                         | 105,00          | 130,00     | 0,10       | 0,05                         | 8,13    | 29,15  | 24,18  | 56,73  | 0,93 |
|                                                                   |                      | ТТКУ№52                         | Жаркое из курицы                     | 250                 | 19,45 | 22,50    | 31,00                         | 405,00          | 0,00       | 0,29       | 0,31                         | 36,30   | 37,75  | 72,11  | 358,11 | 5,39 |
|                                                                   |                      | ГП                              | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40                  | 3,20  | 0,48     | 19,60                         | 88,80           | 0,00       | 0,07       | 0,04                         | 0,00    | 18,03  | 18,83  | 60,28  | 1,51 |
|                                                                   |                      | 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          | 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                                                                | Вафли «золотые море» | 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   |        |      |
|                                                                   |                      | всего (порция – не менее 800г): |                                      |                     |       |          |                               |                 |            |            |                              |         |        |        |        |      |
|                                                                   |                      |                                 | 885                                  |                     | 30,95 | 33,32    | 129,20                        | 944,10          | 130,00     | 0,54       | 0,49                         | 62,57   | 138,16 | 157,83 | 554,71 | 9,79 |



| 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)    | 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   |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                   | 318*         | Финиш 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                                      | 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   |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                   | ГП1          | 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   |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                   | ГП1          | 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   |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                   | ТТКС№52      | Чай с шиповником                                     | 200             | 0,80                | 0,20  | 16,70    | 66,70                         | 98,00           | 0,01       | 0,05       | 0,05      | 80,00   | 11,00                        | 3,00   | 3,00   | 0,54 |  |  |  |  |  |  |  |
| всего (порция — не менее 550г):                                   |              |                                                      | 650             |                     |       |          |                               |                 |            |            |           |         |                              |        |        |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                     |              |                                                      |                 | 26,02               | 16,72 | 104,51   | 648,84                        | 156,75          | 0,16       | 0,22       | 93,22     | 79,43   | 80,03                        | 279,61 | 4,20   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    | 54-13г       | Салат из свежих овощей 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   |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                   | 66**         | Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25 | 275             | 1,78                | 4,95  | 7,90     | 87,50                         | 140,25          | 0,05       | 0,05       | 15,78     | 49,25   | 22,13                        | 49,00  | 0,83   |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                   | 271*         | Котлеты рыбные (финиш минтай)                        | 100             | 12,61               | 4,08  | 8,49     | 121,20                        | 22,50           | 0,08       | 0,07       | 0,30      | 24,88   | 26,62                        | 162,22 | 0,71   |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                   | 210**        | Пюре картофельное                                    | 180             | 3,67                | 5,76  | 24,53    | 163,80                        | 0,00            | 0,16       | 0,13       | 21,80     | 44,37   | 33,30                        | 103,91 | 1,21   |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                   | ГП1          | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40              | 3,20                | 0,48  | 19,60    | 88,80                         | 0,00            | 0,07       | 0,04       | 0,00      | 18,03   | 18,83                        | 60,28  | 1,51   |      |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                   | ГП1          | 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                               | 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   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ОБЕД                                                        |              |                                                      | 945             | 26,64               | 20,38 | 121,07   | 776,30                        | 163,88          | 0,58       | 0,37       | 42,57     | 192,70  | 131,01                       | 448,32 | 6,91   |      |  |  |  |  |  |  |  |
| всего (порция — не менее 800г):                                   |              |                                                      |                 |                     |       |          |                               |                 |            |            |           |         |                              |        |        |      |  |  |  |  |  |  |  |

| Прием пищи                                                                 | № рецептуры*                   | Наименование блюда                                | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины            |            |            |           |         | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------------|------------|------------|-----------|---------|------------------------------|--------|--------|--|
|                                                                            |                                |                                                   |                 | белок               | жир   | углеводы |                                  | А, рет. экв/<br>сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний                       | Фосфор | Железо |  |
| НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11                                                      |                                |                                                   |                 |                     |       |          |                                  |                     |            |            |           |         |                              |        |        |  |
| Завтрак (25% от<br>суточной потребности<br>потребления пищевых<br>веществ) | 11**                           | Сыр порцики                                       | 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                                   | 5               | 0,04                | 3,63  | 0,07     | 33,00                            | 20,00               | 0,00       | 0,01       | 0,00      | 1,20    | 0,00                         | 1,50   | 0,48   |  |
|                                                                            | 182**                          | Каша рисовая молочная вязкая (с маслом и сахаром) | 210             | 3,05                | 5,20  | 38,04    | 211,32                           | 26,25               | 0,03       | 0,03       | 0,00      | 6,17    | 21,53                        | 66,42  | 1,40   |  |
|                                                                            | 111                            | 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   |  |
|                                                                            | 111                            | 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   |  |
|                                                                            | 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**                          | Блоки 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 550г): |                                                   |                 | 580                 |       |          |                                  |                     |            |            |           |         |                              |        |        |  |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                              |                                |                                                   |                 | 15,28               | 16,79 | 99,35    | 556,92                           | 123,25              | 0,16       | 0,44       | 2,58      | 399,87  | 73,10                        | 385,13 | 3,87   |  |
| Обед (35% от суточной<br>потребности потребления<br>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   |  |
|                                                                            | 78**                           | Суп картофельный с горохом                        | 250             | 5,50                | 5,28  | 16,53    | 147,50                           | 0,00                | 0,23       | 0,08       | 5,83      | 42,68   | 35,58                        | 88,10  | 2,05   |  |
|                                                                            | ТТКС№67                        | Котлеты Куриные                                   | 100             | 12,70               | 21,70 | 13,96    | 298,00                           | 42,67               | 0,18       | 0,12       | 0,67      | 15,96   | 20,93                        | 143,76 | 3,60   |  |
|                                                                            | 207**                          | Макаронные отварные с маслом                      | 180             | 6,62                | 5,42  | 31,73    | 201,60                           | 0,00                | 0,07       | 0,00       | 0,00      | 5,83    | 25,34                        | 44,60  | 1,33   |  |
|                                                                            | 111                            | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40              | 3,20                | 0,48  | 19,60    | 88,80                            | 0,00                | 0,07       | 0,04       | 0,00      | 18,03   | 18,83                        | 60,28  | 1,51   |  |
|                                                                            | 111                            | 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                    | 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   |  |
| всего(норма - не менее 800г):                                              |                                |                                                   | 970             | 37,62               | 38,35 | 155,23   | 1111,62                          | 175,62              | 0,66       | 0,38       | 91,48     | 146,62  | 132,74                       | 452,35 | 10,58  |  |



| Прием пищи                                                                 | № рецептуры*  | Наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины            |            |            |           | Минеральные вещества, мг /сут |        |        |        |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------------|------------|------------|-----------|-------------------------------|--------|--------|--------|
|                                                                            |               |                                    |                 | белок               | жир   | углеводы |                                  | А, рет. экв/<br>сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций                       | Магний | Фосфор | Железо |
| НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12                                                      |               |                                    |                 |                     |       |          |                                  |                     |            |            |           |                               |        |        |        |
| Завтрак (25% от<br>суточной потребности<br>потребления пищевых<br>веществ) | 23**          | Салат из редиса с огурцами и яйцом | 100             | 2,37                | 7,38  | 2,59     | 86,00                            | 29,6                | 0,02       | 0,1        | 11,03     | 34,18                         | 12,44  | 53,88  | 1,01   |
|                                                                            | 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  | 138,42 | 2,30   |
|                                                                            | 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   |
|                                                                            | 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   |
| 262**                                                                      | Чай с лимоном | 200                                | 0,13            | 0,02                | 15,20 | 62,00    | 0,00                             | 0,00                | 0,00       | 0,00       | 2,83      | 14,20                         | 2,40   | 4,40   | 0,36   |
| всего (норма – не менее 350г):                                             |               |                                    | 650             |                     |       |          |                                  |                     |            |            |           |                               |        |        |        |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                              |               |                                    |                 | 27,92               | 29,80 | 86,19    | 715,20                           | 29,60               | 0,25       | 0,30       | 15,64     | 96,97                         | 91,34  | 390,47 | 6,42   |
| Обед ( 35% от суточной<br>потребности потребления<br>пищевых веществ)      | 54**          | Помидоры свежие                    | 100             | 1,1                 | 0,2   | 3,8      | 22                               | 0                   | 0,06       | 0,04       | 17,5      | 14                            | 20     | 26     | 0,9    |
|                                                                            | 62**          | Борщ с капустой и картофелем       | 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   |
|                                                                            | ТТКС№82       | Плов из курицы 80/170              | 250             | 21,18               | 19,13 | 44,67    | 440,62                           | 9,98                | 0,14       | 0,16       | 7,54      | 20,44                         | 67,55  | 219,16 | 5,46   |
|                                                                            | ГП            | Хлеб ржано-пшеничный               | 40              | 3,20                | 0,48  | 19,60    | 88,80                            | 0,00                | 0,07       | 0,04       | 0,00      | 18,03                         | 18,83  | 60,28  | 1,51   |
|                                                                            | 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   |
|                                                                            | 231**         | Абрикосы свежие                    | 150             | 1,35                | 0,15  | 13,50    | 66,00                            | 0,00                | 0,05       | 0,09       | 15,00     | 42,00                         | 12,00  | 39,00  | 1,05   |
| всего(норма -не менее800г):                                                |               |                                    | 1040            |                     |       |          |                                  |                     |            |            |           |                               |        |        |        |
| ИТОГО ОБЕД                                                                 |               |                                    |                 | 33,12               | 25,43 | 149,50   | 976,92                           | 178,23              | 0,38       | 0,44       | 51,43     | 186,67                        | 168,96 | 454,98 | 11,37  |

| Прием пищи                                                        | № рецептуры* | Наименование блюда                                 | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины            |            |            |           | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |        |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|
|                                                                   |              |                                                    |                 | белок               | жир   | углеводы |                                  | А, рет. экв/<br>сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций                      | Магний | Фосфор | Железо |
| НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 13                                             |              |                                                    |                 |                     |       |          |                                  |                     |            |            |           |                              |        |        |        |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |              |                                                    |                 |                     |       |          |                                  |                     |            |            |           |                              |        |        |        |
|                                                                   | 11**         | Сыр порционный                                     | 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**         | Мясо свиное                                        | 5               | 0,04                | 3,63  | 0,07     | 33,00                            | 20,00               | 0,00       | 0,01       | 0,00      | 1,20                         | 0,00   | 1,50   | 0,48   |
|                                                                   | 117**        | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Грильядо» | 200             | 7,99                | 10,63 | 36,51    | 274,00                           | 54,60               | 0,23       | 0,19       | 1,24      | 142,24                       | 68,27  | 225,67 | 1,64   |
|                                                                   | 111          | 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   |
|                                                                   | 266**        | 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   |
|                                                                   | 231**        | 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   |
|                                                                   |              | Йогурт свежий                                      | 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                                                     |              |                                                    |                 | 21,05               | 22,99 | 99,29    | 680,80                           | 147,76              | 0,37       | 0,55       | 3,56      | 510,07                       | 123,11 | 547,76 | 4,51   |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    |              |                                                    |                 |                     |       |          |                                  |                     |            |            |           |                              |        |        |        |
|                                                                   | 75*          | Икра свекольная                                    | 100             | 2,37                | 0,10  | 22,87    | 185,30                           | 30,92               | 0,03       | 4,20       | 5,67      | 59,22                        | 60,92  | 30,13  | 1,70   |
|                                                                   | 108*         | Суп картофельный с клецками                        | 250             | 3,56                | 4,59  | 18,79    | 143,75                           | 21,05               | 0,10       | 0,08       | 5,75      | 33,40                        | 25,35  | 72,23  | 1,18   |
|                                                                   | 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   |
|                                                                   | 303*         | Каша вязкая гречневая                              | 180             | 5,49                | 6,00  | 24,62    | 174,60                           | 0,00                | 0,13       | 0,02       | 0,00      | 10,13                        | 35,88  | 102,56 | 1,18   |
|                                                                   | 111          | Хлеб ржано-пшеничный                               | 40              | 3,20                | 0,48  | 19,60    | 88,80                            | 0,00                | 0,07       | 0,04       | 0,00      | 18,03                        | 18,83  | 60,28  | 1,51   |
|                                                                   | 111          | 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   |
|                                                                   | 111          | Сок в ассортименте                                 | 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   |
|                                                                   | 111          | Вафли «золотые мор»                                | 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                                                        |              |                                                    |                 | 34,49               | 20,72 | 142,82   | 941,55                           | 68,64               | 0,40       | 4,43       | 15,43     | 163,36                       | 171,64 | 408,76 | 8,32   |
| Итого (норма — не менее 800г):                                    |              |                                                    | 935             |                     |       |          |                                  |                     |            |            |           |                              |        |        |        |



| Прием пищи                                                        | № рецептуры*                                         | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |            |            |           | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |        |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|-----------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|
|                                                                   |                                                      |                    |                 | белок               | жир    | углеводы |                               | А, рет. экв/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций                      | Магний | Фосфор | Железо |
| НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 14                                             |                                                      |                    |                 |                     |        |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |                                                      |                    |                 |                     |        |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |
| 45*                                                               | Салат из мелкокоптанной капусты с морковью           | 100                | 1,30            | 3,25                | 6,45   | 60,40    | 203,75                        | 0,02            | 0,38       | 17,08      | 24,97     | 28,30                        | 28,30  | 0,47   |        |
| 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**                                                             | 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   |        |
| ТП                                                                | Хлеб ржанко-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   |        |
| 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 550г):                                     |                                                      |                    | 650             |                     |        |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                     |                                                      |                    | 22,09           | 17,83               | 93,39  | 609,60   | 238,33                        | 0,18            | 0,51       | 18,86      | 85,67     | 89,27                        | 240,54 | 4,93   |        |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    |                                                      |                    |                 |                     |        |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |
| 19**                                                              | Салат из свежих помидоров и огурцов                  | 100                | 0,96            | 6,07                | 3,64   | 70,00    | 107,25                        | 0,04            | 0,03       | 8,25       | 19,00     | 16,04                        | 33,91  | 0,73   |        |
| 66**                                                              | Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25 | 275                | 1,78            | 4,95                | 7,90   | 87,50    | 140,25                        | 0,05            | 0,05       | 15,78      | 49,25     | 22,13                        | 49,00  | 0,83   |        |
| ТТКС69                                                            | Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160                 | 250                | 17,57           | 42,14               | 38,52  | 547,00   | 0,00                          | 0,29            | 0,31       | 36,30      | 37,75     | 72,11                        | 358,11 | 5,30   |        |
| ТП                                                                | Хлеб ржанко-пшеничный                                | 40                 | 3,20            | 0,48                | 19,60  | 88,80    | 0,00                          | 0,07            | 0,04       | 0,00       | 18,03     | 18,83                        | 60,28  | 1,51   |        |
| 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                               | 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   |        |
| всего(норма - не менее 800г):                                     |                                                      |                    | 915             |                     |        |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |
| ИТОГО ОБЕД                                                        |                                                      |                    | 27,50           | 54,25               | 122,54 | 1032,30  | 247,50                        | 0,45            | 0,49       | 61,23      | 148,21    | 141,24                       | 538,20 | 9,85   |        |

| Прием пищи                                                        | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г          |                                             |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |            |            |           | Минеральные вещества, мг/сут |        |        |        |       |        |      |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|-----------------|------------------------------|---------------------------------------------|----------|-------------------------------|-----------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|------|
|                                                                   |              |                    |                 | белок                        | жир                                         | углеводы |                               | А, рет. экв/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций                      | Магний | Фосфор | Железо |       |        |      |
| НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 15                                             |              |                    |                 |                              |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) |              |                    |                 | 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 |
|                                                                   |              |                    |                 | 144**                        | Омлет натуральный                           | 200      | 20,19                         | 30,48           | 3,68       | 368,00     | 457,63    | 0,11                         | 0,69   | 0,32   | 149,73 | 25,20 | 332,08 | 3,71 |
|                                                                   |              |                    |                 | 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                           | Пшеники                                     | 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                            | 200      | 0,80                          | 0,20            | 16,70      | 66,70      | 98,00     | 0,01                         | 0,05   | 80,00  | 11,00  | 3,00  | 3,00   | 0,54 |
|                                                                   |              |                    |                 | 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(порция не менее 550г): |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
| ИТОГО ЗАВТРАК                                                     |              |                    |                 | 804                          |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 34,96                        |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 39,94                        |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 93,26                        |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 855,70                       |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 567,33                       |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 3,21                         |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 14,82                        |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 87,22                        |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 439,25                       |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 68,92                        |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 454,29                       |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 7,32                         |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)    |              |                    |                 | 54-133                       | Салат из свежых 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 |
|                                                                   |              |                    |                 | ТТК №62                      | Суп-лапша с курицей 250г/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 |
|                                                                   |              |                    |                 | 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 |
|                                                                   |              |                    |                 | 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 ржано-пшеничный                        | 40       | 3,20                          | 0,48            | 19,60      | 88,80      | 0,00      | 0,07                         | 0,04   | 0,00   | 18,03  | 18,83 | 60,28  | 1,51 |
|                                                                   |              |                    |                 | 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(порция не менее 800г): |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
| ИТОГО ОБЕД                                                        |              |                    |                 | 945                          |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 32,29                        |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 42,95                        |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 152,79                       |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 1143,93                      |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 185,17                       |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 0,35                         |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 0,30                         |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 5,68                         |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 139,28                       |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 115,47                       |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 406,34                       |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |
|                                                                   |              |                    |                 | 8,76                         |                                             |          |                               |                 |            |            |           |                              |        |        |        |       |        |      |



| СЕЗОН: Летний лагерь                                                                                                                    |                     |       | ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и СТАРШЕ |                                  |                  | ЗАВТРАК    |            |           |                              |        |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|--------------------------------------|----------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|
|                                                                                                                                         | Пищевая ценность, г |       |                                      | Энергетическая<br>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 |
| 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    |
| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (запирок — 25% от сумочной 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  |
| Итого запирок(25% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней                                    | 25,72               | 24,68 | 95,99                                | 693,05                           | 190,65           | 0,85       | 3,56       | 30,25     | 303,99                       | 94,73  | 107,14 |
|                                                                                                                                         |                     |       |                                      |                                  |                  |            |            |           |                              |        | 5,31   |

| СЕЗОН: Летний лагерь                                                                                                                  |                     |       | ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и СТАРШЕ |                                  |                  | ОБЕД       |            |           |                              |        |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|--------------------------------------|----------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|------------------------------|--------|--------|
|                                                                                                                                       | Пищевая ценность, г |       |                                      | Энергетическая<br>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 |
| 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    |
| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | 31,50               | 32,20 | 134,10                               | 952,00                           | 315,00           | 0,49       | 0,56       | 24,50     | 420,00                       | 420,00 | 105,00 |
| Итого обед(35% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней                                     | 32,53               | 34,76 | 135,32                               | 976,34                           | 179,22           | 0,42       | 0,68       | 53,42     | 151,92                       | 140,45 | 161,94 |
|                                                                                                                                       |                     |       |                                      |                                  |                  |            |            |           |                              |        | 9,12   |