

| 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: I // ДЕНЬ: I | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПП | | Йогурт 2,5 % жирности | 125 | 3,75 | 3,12 | 19,37 | 120,60 | 15,00 | 0,05 | 0,00 | 0,90 | 186,00 | 22,50 | 142,50 | 0,16 | | | | |
| ПП | | 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 | | | | |
| ПП | | Ванильки со ступенчатым молоком 130/20 | 150 | 10,90 | 10,99 | 53,34 | 295,50 | 0,00 | 0,17 | 0,16 | 0,14 | 118,29 | 35,94 | 151,22 | 1,57 | | | | |
| ПП | | Батон пшеничный | 20 | 2,20 | 0,87 | 17,40 | 78,60 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 3,90 | 0,00 | 0,36 | | | | |
| 261** | | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,20 | 10,01 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,94 | 1,40 | 2,80 | 0,23 | | | | |
| | | | всего (норма — не менее 500г): | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 512,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18,41 | 20,08 | 100,68 | 587,55 | 15,00 | 0,25 | 0,16 | 1,08 | 320,93 | 63,74 | 296,52 | 2,32 | | | | | |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19** | | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,58 | 3,64 | 2,18 | 42,00 | 64,35 | 0,02 | 0,02 | 4,95 | 11,40 | 9,62 | 20,35 | 0,44 | | | | |
| ТТК №62 | | Суп-лапша с курицей 200/25 | 225 | 4,42 | 6,90 | 10,45 | 133,09 | 97,60 | 0,04 | 0,03 | 0,40 | 22,84 | 8,54 | 30,08 | 0,52 | | | | |
| 184** | | Котлеты домашние 85/5 | 90 | 12,00 | 21,28 | 10,57 | 282,00 | 38,40 | 0,16 | 0,11 | 0,60 | 14,36 | 18,84 | 129,38 | 3,24 | | | | |
| 210** | | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 136,50 | 23,80 | 0,14 | 0,11 | 18,17 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 | | | | |
| ПП | | 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 | | | | |
| ПП | | Хлеб пшеничный | 39 | 2,99 | 0,35 | 21,84 | 97,50 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 7,80 | 5,46 | 25,35 | 0,43 | | | | |
| 241** | | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 4,14 | 0,49 | 27,00 | 135,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 10,80 | 7,56 | 35,10 | 0,59 | | | | |
| | | | всего (норма — не менее 700г): | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 774 | 29,58 | 37,82 | 107,19 | 894,69 | 224,15 | 0,41 | 0,36 | 24,12 | 117,70 | 91,89 | 372,06 | 7,36 | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №68 | | Горячий бутерброд с сыром и помидорами | 50 | 6,40 | 9,60 | 15,84 | 254,00 | 72,90 | 1,60 | 0,40 | 1,08 | 149,20 | 7,60 | 88,20 | 1,70 | | | | |
| 266** | | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,00 | 24,40 | 0,06 | 0,18 | 1,58 | 152,22 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | | | | |
| 231** | | Яблоко свежее | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,40 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 6,00 | 22,80 | 14,40 | 19,20 | 2,76 | | | | |
| | | | всего (норма — не менее 300г): | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 370 | 10,96 | 13,50 | 45,78 | 428,40 | 97,30 | 1,68 | 0,62 | 8,66 | 324,22 | 43,34 | 231,96 | 4,94 | | | | |
| | | | ИТОГО ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Прием пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | | |
|------------|--------------|--------------------|-----------------|---------------------|-----|---------|-------------------------------|------------------|------------|------------|-----------|---------|------------------------------|--------|--------|--|--|
| | | | | белок | жир | углевод | | А, рет. экв./сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | | |

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ) | 16** | Салат из свежих овощей | 60 | 0,45 | 3,60 | 1,40 | 39,60 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 2,81 | 14,00 | 7,90 | 23,75 | 0,34 |
| | 189** | Фрикадельки из говядины в соусе 45/45 | 90 | 7,77 | 7,42 | 7,29 | 127,00 | 11,25 | 0,04 | 0,06 | 1,58 | 20,16 | 13,06 | 84,26 | 1,20 |
| | 303* | Каша вязкая гречневая | 150 | 4,58 | 5,01 | 20,52 | 145,50 | 19,20 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 8,45 | 72,03 | 108,75 | 2,43 |
| | ТП | Хлеб ржанно-пшеничный | 20 | 1,60 | 0,24 | 9,80 | 44,40 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 |
| | ТП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,27 | 16,80 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 |
| | ТП | Соус в аэроупаковке | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,00 | 37,80 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 3,60 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 1,26 |
| ТП | Варфил «золотые меды» | 15 | 1,80 | 0,30 | 14,55 | 55,50 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | <i>весом (норма — не менее 500г):</i> | | | | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО ЗАВТРАК | 19,40 | 16,84 | 88,36 | 524,80 | 30,45 | 0,22 | 0,18 | 7,99 | 70,21 | 113,80 | 279,00 | 6,31 |

| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | пищевых веществ | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| 47* | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,20 | 3,00 | 5,08 | 51,42 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 11,89 | 31,53 | 9,61 | 20,38 | 0,40 | | |
| 108* | Суп картофельный с клецками 150/50 | 200 | 2,85 | 3,67 | 15,03 | 115,00 | 16,84 | 0,08 | 0,06 | 4,60 | 26,72 | 20,28 | 57,78 | 0,94 | | |
| ТТК№69 | Жаркое по-домашнему (говинна) 70/130 | 200 | 14,05 | 33,71 | 30,81 | 437,60 | 0,00 | 0,23 | 0,25 | 29,04 | 30,20 | 57,69 | 286,49 | 4,24 | | |
| ТП | Хлеб ржанно-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 | | |
| ТТК №70 | Компот из красной смородины | 200 | 0,30 | 0,10 | 24,78 | 109,44 | 3,06 | 0,01 | 0,01 | 24,00 | 9,56 | 8,11 | 8,11 | 0,36 | | |
| 231** | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,60 | 7,70 | 7,30 | 0,32 | | |
| | | | <i>весом (норма — не менее 700г):</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО ОБЕД | 24,27 | 41,60 | 122,60 | 927,06 | 22,65 | 0,40 | 0,41 | 91,13 | 128,13 | 123,56 | 451,27 | 7,83 | |

| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | пищевых веществ | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----------------|---------------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--|
| ТТК№71 | Макаронная отварная с сыром | 150 | 14,66 | 7,55 | 35,27 | 278,33 | 33,70 | 0,05 | 0,05 | 0,04 | 126,00 | 11,00 | 100,00 | 0,77 | | |
| 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 | | |
| ТП | Хлеб ржанно-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 | | |
| 261** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,20 | 10,01 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,94 | 1,40 | 2,80 | 0,23 | | |
| | | | <i>весом (норма — не менее 300г):</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО ПОЛДНИК | 20,19 | 8,47 | 82,38 | 484,93 | 33,70 | 0,10 | 0,11 | 0,07 | 158,46 | 32,12 | 174,01 | 2,57 | |

| Прием пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | | |
|--|--------------------------------|--|----------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | | белок | жир | углеводы | | А, рет. экв/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | | |
| НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ) | ТТКС№67 | Котлеты Южские | 90 | 11,43 | 19,57 | 12,57 | 268,00 | 38,40 | 0,16 | 0,11 | 0,60 | 14,36 | 18,84 | 129,38 | 3,24 | | |
| | 207** | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,00 | 18,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | | |
| | ТП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 0,24 | 0,24 | 44,40 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 3,24 | 14,08 | 24,78 | 0,74 | 0,23 | | |
| | ТП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,27 | 16,80 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 | | |
| | 261** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,20 | 10,01 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,94 | 1,40 | 2,80 | 0,23 | | |
| 231** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,85 | 1,26 | 2,52 | 0,21 | | | |
| | | | ИТОГО ЗАВТРАК | 21,32 | 25,20 | 85,43 | 642,40 | 56,80 | 0,26 | 0,13 | 0,66 | 49,25 | 60,90 | 216,15 | 5,86 | | |
| Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 54** | Огурцы свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 6,00 | 0,02 | 0,01 | 2,94 | 10,20 | 8,40 | 18,00 | 0,30 | | |
| | 78** | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,40 | 4,22 | 13,22 | 118,00 | 97,20 | 0,18 | 0,06 | 4,66 | 34,14 | 28,46 | 70,48 | 1,64 | | |
| | ТТКС№75 | Плов из говядины 70/130 | 200 | 22,33 | 22,80 | 39,60 | 448,80 | 262,00 | 0,09 | 0,14 | 1,80 | 19,40 | 42,89 | 223,20 | 2,81 | | |
| | ТП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,36 | 0,36 | 14,70 | 66,60 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,52 | 14,12 | 45,21 | 1,13 | | |
| | ТТКС№78 | 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** | 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 | | | |
| | Апельсины свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 88,20 | 0,03 | 0,02 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 | | | |
| | | | ИТОГО ОБЕД | 33,62 | 28,30 | 119,68 | 852,82 | 551,40 | 0,39 | 0,33 | 94,40 | 115,26 | 114,47 | 401,89 | 9,15 | | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТТКС№76 | Блинчики со ступенчатым молоком 130/20 | 150 | 10,90 | 10,99 | 53,34 | 295,50 | 0,00 | 0,17 | 0,16 | 0,14 | 118,29 | 35,94 | 151,22 | 1,57 | | |
| | 386* | Кефир 1 шт 200г 2,5% | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 40,00 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | |
| | | | ИТОГО ПОЛДНИК | 16,70 | 15,99 | 61,34 | 395,50 | 40,00 | 0,25 | 0,50 | 1,54 | 358,29 | 63,94 | 331,22 | 1,77 | | |
| | | | Итого (всего) | 16,70 | 15,99 | 61,34 | 395,50 | 40,00 | 0,25 | 0,50 | 1,54 | 358,29 | 63,94 | 331,22 | 1,77 | | |

| Прием пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | | |
|--|--------------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | | белок | жир | углеводы | | A, рет. экв/сут | B1, мг/сут | B2, мг/сут | C, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | | |
| НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТТК №77 | Котлеты из куриного филе | 90 | 14,26 | 13,70 | 15,42 | 234,00 | 0,00 | 0,06 | 0,07 | 0,56 | 26,40 | 57,60 | 129,60 | 1,24 | | |
| | 210** | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 136,50 | 23,80 | 0,14 | 0,11 | 18,17 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 | | |
| | ТП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,40 | 0,36 | 14,70 | 66,60 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 9,65 | 10,08 | 32,29 | 0,80 | | |
| | ТП | Хлеб пшеничный | 45 | 3,45 | 0,41 | 25,20 | 112,50 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 9,00 | 6,30 | 29,25 | 0,50 | | |
| | ТП | Хлеб пшеничный | 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 | | |
| | | Сок в асортименте | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <i>всего (норма — не менее 500г):</i> | <i>515</i> | | | | <i>591,60</i> | <i>23,80</i> | <i>0,24</i> | <i>0,22</i> | <i>22,73</i> | <i>96,03</i> | <i>168,58</i> | <i>232,89</i> | <i>4,95</i> | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 19** | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,58 | 3,64 | 2,18 | 42,00 | 64,35 | 0,02 | 0,02 | 4,95 | 11,40 | 9,62 | 20,35 | 0,44 | | |
| | 62** | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,74 | 82,00 | 134,60 | 0,04 | 0,04 | 8,54 | 39,78 | 20,90 | 43,68 | 0,98 | | |
| | ТТК №72 | Рисовые палочки | 100 | 11,16 | 14,65 | 16,67 | 266,00 | 22,50 | 0,07 | 0,06 | 0,30 | 24,88 | 26,62 | 162,20 | 0,71 | | |
| | 305* | Рисе припущенный | 150 | 3,64 | 4,30 | 36,67 | 199,95 | 18,40 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 2,42 | 19,01 | 60,60 | 0,51 | | |
| | ТП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,40 | 0,36 | 14,70 | 66,60 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,52 | 14,12 | 45,21 | 1,13 | | |
| | ТП | Хлеб пшеничный | 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 | | |
| | 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 | | |
| | | <i>всего (норма — не менее 700г):</i> | <i>780</i> | | | | <i>888,55</i> | <i>239,85</i> | <i>0,22</i> | <i>0,21</i> | <i>14,51</i> | <i>132,48</i> | <i>113,33</i> | <i>381,48</i> | <i>4,89</i> | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 144** | Омлет натуральный | 150 | 15,14 | 22,86 | 2,76 | 276,00 | 343,22 | 0,08 | 0,52 | 0,24 | 112,30 | 18,90 | 249,06 | 2,78 | | |
| | ТП | Хлеб пшеничный | 31 | 2,38 | 0,28 | 17,36 | 77,50 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 6,20 | 4,34 | 20,15 | 0,34 | | |
| | ТП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,60 | 0,24 | 9,80 | 44,40 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 | | |
| | ТТК №70 | Компот из крапивы смородины | 401 | 0,30 | 0,10 | 24,78 | 109,44 | 3,06 | 0,01 | 0,01 | 24,00 | 9,56 | 8,56 | 8,11 | 0,36 | | |
| | | <i>всего (норма — не менее 300г):</i> | <i>401</i> | | | | <i>507,34</i> | <i>346,28</i> | <i>0,09</i> | <i>0,57</i> | <i>24,24</i> | <i>134,06</i> | <i>36,00</i> | <i>296,82</i> | <i>3,81</i> | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Прием пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | | |
|---|--|---|---------------------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------------------------|-------------|------|--|--|
| | | | | белок | жир | углеводы | | А, рет. экв/сут | В1, мг/сут | В2, мг/сут | С, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 11** | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 26,00 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 88,00 | 3,50 | 50,00 | 0,10 | | | |
| | 10** | Молоко сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 40,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 3,00 | 0,02 | | | |
| | ТТЖ №80 | Запеканка из творога со сметаной 150/20 | 170 | 21,86 | 16,49 | 24,47 | 314,50 | 52,17 | 0,06 | 0,30 | 0,29 | 228,00 | 32,64 | 296,80 | 0,88 | | | |
| | ТП | Хлеб ржанно-пшеничный | 20 | 1,60 | 0,24 | 9,80 | 44,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 | | | |
| | ТП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,27 | 16,80 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 | | | |
| | 264** | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,35 | 45,00 | 18,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,20 | 12,60 | 81,00 | 0,13 | | | |
| | 231** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 20,00 | 0,04 | 0,16 | 1,30 | 125,78 | 14,00 | 90,00 | 0,14 | | | |
| | весов (норма - не менее 500г) | | | 520 | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗАВТРАК | | | 31,40 | 30,02 | 75,35 | 627,90 | 156,17 | 0,14 | 0,67 | 2,83 | 567,38 | 69,74 | 533,30 | 1,82 | | | |
| | Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 47* | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,20 | 3,00 | 5,80 | 51,42 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 11,89 | 31,53 | 9,61 | 20,38 | 0,40 | | |
| 108* | | Суп картофельный с клецками 150/50 | 200 | 2,85 | 3,67 | 15,03 | 115,00 | 16,84 | 0,08 | 0,06 | 4,60 | 26,72 | 20,28 | 57,78 | 0,94 | | | |
| 318* | | Фрикадельки тушеные в соусе 50/50 | 100 | 14,29 | 4,60 | 2,94 | 102,60 | 16,67 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 18,59 | 13,67 | 97,06 | 0,81 | | | |
| 303* | | Каша вязкая гречневая | 150 | 4,38 | 5,01 | 20,52 | 145,50 | 19,20 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 8,45 | 72,03 | 108,75 | 2,43 | | | |
| ТП | | Хлеб ржанно-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 | | | |
| ТП | | Соус яблочный 0,2 в промышленной упаковке | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,00 | 42,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 4,00 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 1,40 | | | |
| ТП | | Печенье «Палочки с ванилью» | 30 | 2,50 | 4,00 | 21,00 | 130,00 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 3,33 | 11,67 | 6,67 | 11,67 | 1,02 | | | |
| весов (норма - не менее 700г) | | | 810 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | 31,89 | 21,00 | 122,39 | 753,12 | 52,71 | 0,33 | 0,27 | 23,83 | 132,48 | 151,98 | 380,85 | 8,57 | | | | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 143** | Йогурт отварной | 40 | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56,60 | 100,00 | 0,03 | 0,18 | 0,00 | 22,00 | 5,00 | 77,00 | 1,00 | | | |
| | 1* | Вуагеррод с маслом сливочным 30/10 | 40 | 2,18 | 6,89 | 13,70 | 126,12 | 36,80 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 7,73 | 3,87 | 20,70 | 0,33 | | | |
| | 262** | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 16,68 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,27 | | | |
| | 231** | Апельсины свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 | | | |
| весов (норма - не менее 300г) | | | 380 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | 7,51 | 11,21 | 40,98 | 291,72 | 136,80 | 0,09 | 0,22 | 7,83 | 62,93 | 23,27 | 118,10 | 3,90 | | | | |

| Прием пищи | № рецептуры* | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества, мг/сут | | | | |
|--|--------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------|-------------|--|--|--|
| | | | | белок | жир | углеводы | | A, рет. экв/сут | B1, мг/сут | B2, мг/сут | C, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | | | |
| НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18** | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,66 | 3,67 | 2,74 | 46,20 | 40,00 | 0,02 | 0,02 | 11,10 | 10,64 | 10,47 | 19,10 | 0,50 | | | |
| | ТТКМ82 | Плов из курицы 70/130 | 200 | 17,00 | 11,26 | 35,73 | 352,50 | 45,00 | 0,05 | 0,12 | 0,52 | 42,13 | 43,50 | 183,63 | 1,97 | | | |
| | ТТ1 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,60 | 0,24 | 9,80 | 44,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 | | | |
| | ТТ1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,27 | 16,80 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 | | | |
| | 261** | Чай с сахаром | 200 | 1,48 | 0,18 | 9,82 | 46,89 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 4,00 | 2,80 | 13,00 | 0,22 | | | |
| | | <i>всего (норма - не менее 200г):</i> | 510 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК | | 23,04 | 15,62 | 74,89 | 564,99 | 85,00 | 0,07 | 0,17 | 11,62 | 62,77 | 60,97 | 237,23 | 3,02 | | | |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 306* | Горошек консервированный | 60 | 1,73 | 1,63 | 3,47 | 35,52 | 8,40 | 0,04 | 0,02 | 5,82 | 14,35 | 12,11 | 36,80 | 0,42 | | | |
| | 66** | Щи из свежей капусты с картофелем(с куритен)200/25 | 225 | 1,42 | 3,96 | 6,32 | 70,00 | 112,20 | 0,04 | 0,04 | 12,62 | 39,40 | 17,70 | 39,20 | 0,66 | | | |
| | 187** | Тертая мясная (говядина) 60/30 | 90 | 7,54 | 7,90 | 8,16 | 134,00 | 11,70 | 0,04 | 0,07 | 2,80 | 33,90 | 15,00 | 93,14 | 1,20 | | | |
| | 210** | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 136,50 | 23,80 | 0,14 | 0,11 | 18,17 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 | | | |
| | ТТ1 | 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 | | | |
| | ТТ1 | 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 | | | |
| | 236** | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,90 | 14,18 | 5,14 | 4,40 | 0,94 | | | |
| | 287** | Ватрушка с творогом | 75 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,00 | 34,00 | 0,08 | 0,12 | 0,04 | 50,80 | 21,60 | 90,20 | 0,90 | | | |
| | | <i>всего(норма - не менее 700г):</i> | 880 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ОБЕД | | 29,40 | 24,77 | 137,46 | 880,82 | 190,10 | 0,41 | 0,45 | 40,35 | 215,64 | 182,58 | 377,77 | 7,08 | | | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТТ1 | Печенье «Палочки ситалочны» | 30 | 2,50 | 4,00 | 21,00 | 130,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 14,50 | 10,00 | 45,00 | 1,02 | | | |
| | ТТ1 | Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке) | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 2,00 | 240,00 | 7,00 | 18,00 | 1,00 | | | |
| | 231** | Яблока свежие | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 4,40 | 15,40 | 8,80 | 15,40 | 1,54 | | | |
| | | <i>всего (норма - не менее 300г):</i> | 340 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ПОЛДНИК | | 8,94 | 10,84 | 41,18 | 301,70 | 0,00 | 0,03 | 14,01 | 6,40 | 269,90 | 25,80 | 78,40 | 3,56 | | | |

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

П. ЗАВТРАК

| 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 | |
| 77 | 79 | 335 | 2350 | 700 | 1,2 | 1,4 | 60 | 1100 | 1100 | 250 | 12 | |
| 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 175 | 0,3 | 0,35 | 15 | 275 | 275 | 62,5 | 3 | |
| Итого завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней | 20,84 | 21,01 | 84,31 | 589,87 | 95,21 | 0,20 | 0,54 | 11,64 | 182,87 | 86,77 | 308,81 | 4,14 |

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ОБЕД

| 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 | |
| 77 | 79 | 335 | 2350 | 700 | 1,2 | 1,4 | 60 | 1100 | 1100 | 250 | 12 | |
| 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 | 245 | 0,42 | 0,49 | 21 | 385 | 385 | 87,5 | 4,2 | |
| Итого обед (35% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней | 27,33 | 29,29 | 122,50 | 854,24 | 191,66 | 0,37 | 0,31 | 40,32 | 130,12 | 123,09 | 378,90 | 7,42 |

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ПОЛДНИК

| 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 | |
| 77 | 79 | 335 | 2350 | 700 | 1,2 | 1,4 | 60 | 1100 | 1100 | 250 | 12 | |
| 11,55 | 11,85 | 50,25 | 352,5 | 105 | 0,18 | 0,21 | 9 | 165 | 165 | 37,5 | 1,8 | |
| Итого полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней | 11,73 | 12,08 | 54,87 | 367,12 | 92,40 | 0,42 | 1,69 | 15,20 | 192,93 | 33,45 | 172,41 | 3,30 |

