

Основное (организованное) Двухнедельное цикличное меню (сезон: Зима 2024г) для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше в ГКОУ школе № 9 г. Туапсе (завтрак, обед)

н		per*		(ии, г	Пищевая	ценность,	Г	еская		Вит	амины		Mi	инеральные ве	щества,мг/ су	г
Прием пи		№ рецепту	Наименование блюда	Масса порг	белок	жир	углеводы	Энергетич ценность,	А, рет.экв/с ут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
недели	Я: 1/	// ДЕНЬ: 1		•		•		•			•				*	
ивтрак (25% от суточной потребности	X (8	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
Завтрак (25% суточной потребности	пищевых веществ)		Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
rpar cyrc	инще Веще	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72
las of	i - -	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
m		ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
			всего (норма — не менее 550г):	637,5												<u> </u>
	_	П	ИТОГО	О ЗАВТРАК	24,09	24,35	107,13	715,45	0,00	0,29	14,21	2,22	418,98	63,98	222,15	4,02
(35% от потребности	щевых	54.01	Tre	100	2.00	1 0 00	10.15	#2.4#	1.20	0.02	0.00	1 400	1 04 47 1	44.00	27.00	T 0.00
ОТ	<u> </u>	54-213	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
0 0 e0	II MII TB	TTK №47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
35%		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
	греоления вещес	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
Обед(Be	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
Обед	o e	ГΠ	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
01,	11	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
cy	011		всего(норма -не менее 800г)	915												
			И	того обед	30,85	39,26	158,92	984,96	191,72	0,47	0,39	25,52	177,65	112,83	419,12	8,05

	ищи		уры*		ции, г	Пищевая	ценность,	г	еская		Вит	амины		М	инеральные ве	щества,мг/ сут	г
	Прием пв		№ рецепту	Наименование блюда	Масса порі	белок	жир	углеводы	Энергетич. ценность,	А, рет.экв/с ут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
HE	ДЕЛЯ: 1	1 //	/ ДЕНЬ: 2				•		•				•				
_			75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
, O1	= =	F	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141.00	12,50	0,03	0,07	1,75	22,40	14.51	93.63	1,33
Завтрак (25%	суточной потребления пищевых	(CTB)	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
ак (суточнои отребност отреблени пищевых	еще	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,97	0,35	9,74	49,53	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09
втр		Be	ГΠ	Хлеб пшеничный	21	1,55	0,19	10,31	49,23	0,00	0,00	0,01	0,00	4,20	2,94	13,65	0,23
3a	- -		ГΠ	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
				всего (норма — не менее 550г):	630												
				ИТОГО	О ЗАВТРАК	21,02	14,79	95,64	641,67	43,42	0,26	4,34	11,42	123,01	135,89	297,68	6,92
'nΖ	ИИЗ				1		1	ı	1				1	1			
суточной	. E	<u>e</u> L	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
9	ебл	ວ 🗆	108*	Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18
c.	dr i	Ħ L	TTK№46	Жаркое по -домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
OT	011	ğ	ГΠ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50
%			ГΠ	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
35	201	1eE	54-7хн	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
)H	ебн	Щ	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
Обед(Ę.	= [всего(норма -не менее 800г)	970						-						
	П0				ИТОГО ОБЕД	21,95	30,28	116,47	965,77	227,55	0,42	0,48	85,73	151,74	158,07	574,72	11,61

нщи		typer*		эции, г	Пищевая	ценность,	F	ическая гь, ккал		Вит	амины		M	инеральные ве	ещества,мг/ су	г
Прием г		№ рецепт	Наименование блюда	Масса пор	белок	диж	углеводы	Энергетич	А, рет.экв/с ут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛ	I: 1	<i>II</i> ДЕНЬ: 3				•			•		•	•			•	
10	Ê		T			1		1			ı	1	1		1	
_	E 5	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
(25% пной ност	3 EH	TTK№68	Хлопья кукурузные с молоком 185/30	215	6,95	6,37	26,39	318,06	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63
ак (гоч	9 X	ГΠ	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
автрак (25% суточной потребности	потреоления цевых вещес	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Заг	потреоления пищевых веществ)	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
	=		всего (норма — не менее 550г):	649												
		•	ИТОГО	Э ЗАВТРАК	33,51	42,84	79,40	917,35	510,47	0,23	1,14	3,88	500,10	72,26	616,11	4,68
ž ž	4						•				-	-	•			
чной	IIIIII(CBBIA TB	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
12 2	Í	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
က် ၁	E E	TTK№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	вещес	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
35% 10тре	E E	ГΠ	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,10	0,38	11,00	52,94	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16
35 1101	3	ГΠ	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
Обед(35% от потребн	<u>.</u>	54-7хн	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
0		231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
			всего (норма — не менее 800г):	991												
•				итого обед	19,42	23,64	106,79	768,35	183,02	0,34	0,34	51,56	165,36	136,19	450,60	9,63

H		туры*		ии, г	Пищевая	ценность,	Г	ская		Вит	амины		M	инеральные ве	щества,мг/ су	г
Прием пи		№ рецепту	Наименование блюда	Масса порц	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Д ЕЛЯ: 1	//	ДЕНЬ: 4				•									•	•
2	6					_										
H R B		306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
10 I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	Į_	TTK №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
суточной потребности потребления		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	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	[L	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
		TTK№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50
			всего(норма -не менее 550г):	630												
			ИТОГО	ЗАВТРАК	23,98	22,18	113,79	739,95	124,28	0,14	0,15	81,70	59,33	65,70	208,26	3,39
	_															
×	-	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
18	-		Рассольник ленинградский		,	 			+			,				_
E Ĕ	-	72**	-	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
бности ая пищевых еств	} -	TTK№44 210**	Котлеты из куриного филе Пюре картофельное	100 180	10,60	6,00	16,64 24,53	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33 44,37	64,00 33,30	144,00	1,38
	; -		Хлеб ржано-пшеничный		3,67	5,76	,	163,80	28,56	0,16		21,80			103,91	1,21
потребности потребления пищевых веществ	-	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	7.00	45,21 32,50	1,13 0,55
потреблен веп	` -	<u> </u>	Алео пшеничный Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	50 200	3,70 1,00	0,45	26,37	117,00	0,00			0,00 4,00	10,00	8.00	14,00	1,40
тр(\vdash	111			1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
10	-		всего(норма -не менее 800г):	910	27.70	27.05	116.01	771.10	107.04	0.40	0.20	40.22	202.07	172.57	207.62	7.96
	_		И	гого обед	27,70	27,05	116,81	771,10	197,06	0,40	0,39	40,32	302,07	173,57	397,63	7,86

	5		*19		ции, г	Пищевая	ценность,	Г	еская		Вит	амины		Mı	инеральные ве	щества,мг/ суг	Г
	Прием пип		№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порци	белок	фж	углеводы	Энергетичес ценность, кк	А,рет.экв/су	В1,мг/сут	В2,мг/сут	Смг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДІ	ЕЛ Я : 1	1 //	/ ДЕНЬ: 5														
ь	B)	۳,			1		_	1	1	, ,			1	1		1	
0 % .1	E E 5	L	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
Завтрак (25% суточной	потребности потребления ищевых веществ)	L	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
10 AK	peo peo	L	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
ر ۾	F O T	L	ГΠ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
381		L	ГΠ	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	-	'	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
				всего (норма — не менее 550г):	630												
				ИТОГО	Э ЗАВТРАК	26,21	34,68	91,37	773,22	64,77	0,31	0,23	8,19	93,16	82,25	299,59	7,40
суточной	пищевых	L						1					1	1		1	
F	e B	L	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
35% от суто		<u> </u>	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
10.0		5 L	TTK№67	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	49,50	561,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
от ебно	ЗНИЗ	₽L	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
35% 10TDE	Ter Fer	a L	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72
(3)		L	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48
Обед(потребления		231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Ŏ	Ħ			всего(норма -не менее 800г):	950												
				И	гого обед	43,50	36,94	135,15	1108,10	537,20	0,50	0,37	109,88	170,28	138,81	459,95	10,75
					Г		1	1	1				T	1		1	

и	уры*		порции,	Пищевая	ценность,	г	еска ть,		Вит	амины		Mi	неральные ве	щества,мг/ сут	r
Прием пи	№ рецепту	Наименование блюда	Масса пор	белок	жир	углеводы	Энергетическа я ценность, ккал	А,рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
пелена. 2	// ПЕНП . С														
неделя: 2	// ДЕНЬ: 0														
й г г ня г	ГП	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
25% ной ност нен нен нен нен нен нен нен нен нен не	TTK№61	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
грак (25% суточной отребност отребленк пищевых пищевых веществ)	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6.00	4,20	19,50	0,33
Завтрак (25% о суточной потребности потребления пищевых веществ)	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
331	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		всего (норма — не менее 550г):	635	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Ĺ	,	,			,	,				
			ЗАВТРАК	22,17	18,11	118,18	693,20	36,96	0,36	0,41	12,51	502,72	102,83	486,73	5,21
														1	
	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
I. E.	TTK №47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
й от ня цес	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
35% очной бност блен х веш	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
(35) 04] e6] E6]	ГΠ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
Обед (35% от суточной потребности потребления потревления певых веще	ГΠ	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
Обед (35% от суточной потребнести потребления пищевых вещес	54-7хн	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
		всего(норма -не менее 800г):	1145												
		И	гого обед	34,97	33,30	194,54	1175,65	205,96	0,42	4,75	32,26	424,57	190,71	583,84	8,06

	и	уры*		ции, г	Пищевая	ценность,	г	еская		Вит	амины		Mı	инеральные ве	щества,мг/ сут	г
ı	Прием пи	№ рецепту	Наименование блюда	Масса порт	белок	жир	углеводы	Энергетиче ценность, 1	А,рет.экв/су	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕ	:ЛЯ: 2	// ДЕНЬ:7														
TO	(B)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15.00	37,50	0,70
	ости ения ещес		Котлеты из куриного филе	100	1,20	6,00	16,64	161,30	0,02	0,02	0,08	0,62	29,33	64.00	144.00	1,38
ак (25%	потребности потребления певых вешес	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
Завтрак (od to		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
Зав		ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
2-7		ГΠ	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90
			всего (норма — не менее 550г):	630												
			ИТОГО	О ЗАВТРАК	24,32	16,86	105,25	622,99	22,10	0,21	0,20	11,72	109,28	131,26	309,91	5,87
П	PIX		T-			1	ı					ı	1		1	
(35% от потребности	тищевы гв	54-213	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
. от	E ~	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
35% потре	· = 5	TTK №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		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
Обед(лен Вел	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
Обед	гребления вещес	ГΠ	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ďΤ	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
ઈ			всего(норма -не менее 800г):	890												
			И	того обед	25,51	24,71	148,15	917,41	191,53	0,15	0,17	13,24	142,04	97,09	261,13	4,45

И	уры*		ции, г	Пищевая	ценность,	г	еская		Вит	амины		M	инеральные ве	щества,мг/ сут	7
Прием пв	№ рецепту	Наименование блюда	Масса порт	белок	жир	углеводы	Энергетиче ценность, 1	А,рет.экв/су	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2	// ДЕНЬ: 8														
от ности 4 ств)	ГП	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
ивтрак (25% от чной потребност потребления цевых веществ)	TTK №60	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	10,46	18,52	23,30	284	61,38	0,072	0,36	0,351	268,80	38,40	349,2	1,035
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
втран ной н готре цевы	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
Завтрак точной по потреб пищевых	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Cy1		всего (норма- не менее 550г)	635												
		ИТОГ	О ЗАВТРАК	19,67	24,72	82,65	566,60	94,38	0,19	0,54	12,42	590,01	86,70	603,20	3,85
точной ги щевых		_				1					,				
евых	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
суто ости пищ тв	108*	Суп картофельный с клёцками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175
HOCT HOCT I IIII	TTK№37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	11,33	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
(35% от потребно ебления вещест	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
35% 10тре блен веп	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
(3 IIC E6	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Обед(п потре	ГΠ	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
Õ	ГΠ	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		всего (норма — не менее 800г):	1080	•											
			гого обед	38,19	41,93	119,77	932,88	280,36	0,36	14,29	30,33	354,87	133,25	470,95	9,08

Наименование блюда Салат из свеклы Плов из курицы80/170 Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Чай с сахаром всего (норма — не менее 550г):	100 250 30 40 180	1,38 15,50 2,04 2,96 0,06	4,50 11,70 0,36 0,36 0,18	7,7 41,81 10,08 21,10	76,000 440,62 51,00 93,78	У рет.экв/сх 9,98 0,00	0,02 0,14 0,05	0,03 0,16 0.03	3,80 7,54 0,00	жата и казара и каза	18,00 67,55	36,00 219,16	Железо 1,17 5,46
Салат из свеклы Плов из курицы80/170 Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Чай с сахаром	250 30 40 180	15,50 2,04 2,96	11,70 0,36 0,36	41,81 10,08	440,62 51,00	9,98 0,00	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
Плов из курицы80/170 Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Чай с сахаром	250 30 40 180	15,50 2,04 2,96	11,70 0,36 0,36	41,81 10,08	440,62 51,00	9,98 0,00	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
Плов из курицы80/170 Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Чай с сахаром	250 30 40 180	15,50 2,04 2,96	11,70 0,36 0,36	41,81 10,08	440,62 51,00	9,98 0,00	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
Хлеб ржано-пшеничный Хлеб пшеничный Чай с сахаром	30 40 180	2,04 2,96	0,36 0,36	10,08	51,00	0,00							_
Хлеб пшеничный Чай с сахаром	40 180	2,96	0,36			- 	0.05	0.03	0.00	10.50			
Чай с сахаром	180			21,10	03.78		- ,	- ,	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
*		0,06	0.18		93,70	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
всего (норма — не менее 550г):	600		0,10	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
	000												
ИТОГ	О ЗАВТРАК	21,94	17,10	89,67	697,40	11,11	0,20	0,24	11,36	83,81	106,53	328,89	8,40
												1	
Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,						- ' +	,	.,	,				0,83
	250					- ' +		- ,	,		- ,		0,25
*	30			10,08	,	0,00	,	,	,		14,12		1,13
	40	2,96		21,10		0,00	,		0,00	8,00	5,60		0,44
Компот из свежих плодов (яблоки)	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
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
всего(норма -не менее 800г):	950												<u> </u>
И	того обед	41,28	31,13	135,04	962,95	313,25	0,27	0,30	32,58	220,99	102,00	350,70	5,09
18	Ватрушка с творогом всего(норма -не менее 800г).	18 Азу (говядина) 60/190 250 Хлеб ржано-пшеничный 30 Хлеб пшеничный 40 Компот из свежих плодов (яблоки) 180 Ватрушка с творогом 75	.8 Азу (говядина) 60/190 250 22,25 Хлеб ржано-пшеничный 30 2,04 Хлеб пшеничный 40 2,96 Компот из свежих плодов (яблоки) 180 0,14 Ватрушка с творогом 75 9,22 всего(норма -не менее 800г): 950	.8 Азу (говядина) 60/190 250 22,25 17,12 Хлеб ржано-пшеничный 30 2,04 0,36 Хлеб пшеничный 40 2,96 0,36 Компот из свежих плодов (яблоки) 180 0,14 0,14 Ватрушка с творогом 75 9,22 5,48	18 Азу (говядина) 60/190 250 22,25 17,12 35,90 Хлеб ржано-пшеничный 30 2,04 0,36 10,08 Хлеб пшеничный 40 2,96 0,36 21,10 Компот из свежих плодов (яблоки) 180 0,14 0,14 25,09 Ватрушка с творогом 75 9,22 5,48 29,18 всего (норма -не менее 800г): 950	18 Азу (говядина) 60/190 250 22,25 17,12 35,90 366,87 Хлеб ржано-пшеничный 30 2,04 0,36 10,08 51,00 Хлеб пшеничный 40 2,96 0,36 21,10 93,78 Компот из свежих плодов (яблоки) 180 0,14 0,14 25,09 102,60 Ватрушка с творогом 75 9,22 5,48 29,18 202,00 всего (норма - не менее 800г): 950	8 Азу (говядина) 60/190 250 22,25 17,12 35,90 366,87 125,00 Хлеб ржано-пшеничный 30 2,04 0,36 10,08 51,00 0,00 Хлеб пшеничный 40 2,96 0,36 21,10 93,78 0,00 Компот из свежих плодов (яблоки) 180 0,14 0,14 25,09 102,60 0,00 Ватрушка с творогом 75 9,22 5,48 29,18 202,00 34,00 всего (норма -не менее 800г): 950 950	8 Азу (говядина) 60/190 250 22,25 17,12 35,90 366,87 125,00 0,03 Хлеб ржано-пшеничный 30 2,04 0,36 10,08 51,00 0,00 0,05 Хлеб пшеничный 40 2,96 0,36 21,10 93,78 0,00 0,00 Компот из свежих плодов (яблоки) 180 0,14 0,14 25,09 102,60 0,00 0,00 Ватрушка с творогом 75 9,22 5,48 29,18 202,00 34,00 0,08 всего (норма -не менее 800г): 950	8 Азу (говядина) 60/190 250 22,25 17,12 35,90 366,87 125,00 0,03 0,03 Хлеб ржано-пшеничный 30 2,04 0,36 10,08 51,00 0,00 0,05 0,03 Хлеб пшеничный 40 2,96 0,36 21,10 93,78 0,00 0,00 0,02 Компот из свежих плодов (яблоки) 180 0,14 0,14 25,09 102,60 0,00 0,00 0,02 Ватрушка с творогом 75 9,22 5,48 29,18 202,00 34,00 0,08 0,12 всего (норма -не менее 800г): 950	8 Азу (говядина) 60/190 250 22,25 17,12 35,90 366,87 125,00 0,03 0,03 6,25 Хлеб ржано-пшеничный 30 2,04 0,36 10,08 51,00 0,00 0,05 0,03 0,00 Хлеб пшеничный 40 2,96 0,36 21,10 93,78 0,00 0,00 0,02 0,00 Компот из свежих плодов (яблоки) 180 0,14 0,14 25,09 102,60 0,00 0,00 0,02 0,81 Ватрушка с творогом 75 9,22 5,48 29,18 202,00 34,00 0,08 0,12 0,04 всего (норма -не менее 800г): 950	8 Азу (говядина) 60/190 250 22,25 17,12 35,90 366,87 125,00 0,03 0,03 6,25 62,75 Хлеб ржано-пшеничный 30 2,04 0,36 10,08 51,00 0,00 0,05 0,03 0,00 13,52 Хлеб пшеничный 40 2,96 0,36 21,10 93,78 0,00 0,00 0,02 0,00 8,00 Компот из свежих плодов (яблоки) 180 0,14 0,14 25,09 102,60 0,00 0,00 0,02 0,81 12,76 Ватрушка с творогом 75 9,22 5,48 29,18 202,00 34,00 0,08 0,12 0,04 50,80 всего(норма -не менее 800г): 950	8 Азу (говядина) 60/190 250 22,25 17,12 35,90 366,87 125,00 0,03 0,03 6,25 62,75 13,75 Хлеб ржано-пшеничный 30 2,04 0,36 10,08 51,00 0,00 0,05 0,03 0,00 13,52 14,12 Хлеб пшеничный 40 2,96 0,36 21,10 93,78 0,00 0,00 0,02 0,00 8,00 5,60 Компот из свежих плодов (яблоки) 180 0,14 0,14 25,09 102,60 0,00 0,00 0,02 0,81 12,76 4,63 Ватрушка с творогом 75 9,22 5,48 29,18 202,00 34,00 0,08 0,12 0,04 50,80 21,60 всего (норма -не менее 800г): 950	8 Азу (говядина) 60/190 250 22,25 17,12 35,90 366,87 125,00 0,03 0,03 6,25 62,75 13,75 75,00 Хлеб ржано-пшеничный 30 2,04 0,36 10,08 51,00 0,00 0,05 0,03 0,00 13,52 14,12 45,21 Хлеб пшеничный 40 2,96 0,36 21,10 93,78 0,00 0,00 0,02 0,00 8,00 5,60 26,00 Компот из свежих плодов (яблоки) 180 0,14 0,14 25,09 102,60 0,00 0,00 0,02 0,81 12,76 4,63 3,96 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

н	per*		(ии, г	Пищевая	ценность,	Г	еская		Вит	амины		M	инеральные ве	ещества,мг/ су	г
Прием пи	№ рецепту	Наименование блюда	Масса порп	белок	жир	углеводы	Энергетиче ценность, 1	А,рет.экв/су	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2	2 // ДЕНЬ:	10													
# 9 # 8					1		1			1	1				
6 от суточной потребления к веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
cy. Jec.	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03
OT IOT Bell	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48
1 82 5 5	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72
ак (25° бносту пцевы	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,11	0,37	10,42	52,95	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16
par 1000	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
Завтрак (28 потребност пищевь	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
e =		всего (норма — не менее 550г):	711											1	
		ИТОГО	ЗАВТРАК	14,29	22,64	114,65	678,47	125,25	0,15	0,13	6,94	195,34	59,57	211,04	4,30
ной					1		T		1		T				
точн 'и щев	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
рту ИТ. Ми	72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
ед(35% от суточно потребности гребления пищевы веществ)	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
ебл не	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
5% лен лен веп	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
(3) III	ГП	Хлеб пшеничный	41	3,03	0,37	20,13	96,12	0,00	0,00	0,02	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45
	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
00	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		всего (норма — не менее 800г):	981	<u> </u>											
	-	И	гого обед	31,99	42,70	114,60	944,76	212,75	0,48	0,42	39,77	254,39	127,92	442,89	10,43

СЕЗОН:Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше (ЗАВТРАК, ОБЕЛ)

CE3OH:34MA BO3PACTHAM KATETOF	ил 12 лег	и старше	(SADIT	AK, Ube	Д)							
	Пищевая цег	ность, г		23 E	Витамины				Минералы	ные вещест	ва,мг/ сут	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и	белок	dиж	углеводы	Энергетическ ценность, кк	А,рет.экв/сут	В1,мг/сут	В2, мг/сут	С,ми/сут	Кальций	Магний	Фосфоф	Железо
минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак, обед — 60% от суточной нормы)по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		55,2	229,8	1632	540	0,84	0,96	42	720	720	180	10,8
Итого (60 % от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 10 дней	54,66	56,92	234,40	1657,82	357,31	0,62	4,35	62,36	503,97	227,74	799,51	13,91

