

СОГЛАСОВАНО:
Образовательное учреждение:
Ф.И.О. Руководителя:
Подпись руководителя:

МП

Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Ш.С.Научева



Основное 15-ти дневное цикличное меню ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше (завтрак, обед)

Общеобразовательные 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 СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ №39, МБОУ ДО ЭЦ. г.Туйазы, МБОУ ДО ЦРТ ДМО г.Туйазы

03.04.2024
МО Туапсинский район

Прем пити	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
		№ рецептуры*	Масса порции, г	Белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
																Витамин	Витамин	Витамин	Витамин
Завтрак (25% от суточной потребности)	Наименование блюда	11** Сыр порционными	15	3,48	4,43	54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15					
		10** Масло сливочное	10	0,08	7,25	66	40	0,01			2,4			3	0,02				
		143** Яйцо отварное	40	5,1	4,6	63	100	0,03	0,18			22	5	77	1				
		116** Каша вязкая молочно-пшеничная	200	8,12	9,39	41,52	282,00	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40				
		231** Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
		ГП Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94				
		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				
		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				
		Итого завтрак			610	24,68	29,14	693,48	245,91	0,34	0,59	11,83	431,65	103,48	501,59	6,27			
		Обед (35% от суточной потребности)	Наименование блюда	18** Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83		
66** Щи из свежей капусты с картофелем	250			1,77	4,95	7,9	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825				
ТТКС№58 Котлеты домашние	100			13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60				
208** Картофель отварной	180			3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39				
ГП Хлеб ржано-пшеничный	30			2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
ГП Хлеб пшеничный	50			3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
270** Напиток из плодов шиповника	200			0,68	0,28	20,76	88,00	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64				
ГП Вафли «золотые моё»	30			3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого обед				940	29,66	37,16	1014,50	42,67	0,51	0,37	160,14	145,37	120,26	401,41	8,96				

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда		Пищевая ценность, г.			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
		Масса порции, г	Белок	жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет./кв.сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	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	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	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	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
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		Итого завтрак		22,40	21,72	87,12	627,08	42,10	0,17	15,61	95,87	72,06	260,18	5,41	
Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,00	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	0	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125
	199**	Плов из курицы 83/167	250	21,18	13,08	44,67	381,67	24,33	0,13	0,17	7,53	57,93	67,55	219,17	2,47
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	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
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		Итого обед		36,86	23,48	136,87	912,24	24,33	3,36	36,09	377,41	147,57	412,41	8,02	

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы		А, 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)																	
вещств																	
57**		Икра овощная (кабачки, баклажаны)	100	2,18	2,78	12,27	82,00		0,04	0,05	7,02	54,8	20,5	51,16	0,72		
ТТКМ58		Коллеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60		
303*		Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94		
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		
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		
261**		Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21		
			725	26,13	29,15	98,44	789,41	42,67	0,43	0,31	12,71	129,01	158,49	407,61	11,12		
ИТОГО ЗАВТРАК																	
вещств																	
18**		Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83		
61**		Борщ со сметаной 200/8	250	2,05	6,6	10,3	107,5	10	0,025	0,05	26,425	65,375	28,05	52,3	1,125		
491*		Чахохбили 60/40	100	7,80	7,60	6,40	127,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
208**		Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,20	0,00	0,18	0,11	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	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		
			890	20,72	26,40	114,13	767,96	10,00	0,30	0,26	70,77	153,42	117,52	278,61	5,63		
ИТОГО ОБЕД																	
вещств																	
Обед (35% от суточной потребности)																	
вещств																	

Прієм піщи	№ рецептур*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	ТТК№44	Котлеты из куриного филе	10,60	6,00	16,64	161,30	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	139**	Макарона отварные с овощами	6,34	7,92	39,24	253,44	0,00	0,10	0,03	6,51	24,45	21,17	70,29	1,25
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
			22,41	14,70	102,48	623,22	42,67	0,36	0,22	14,91	90,87	75,86	312,12	7,09
ИТОГО ЗАВТРАК														
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	72**	Рассольник ленинградский	2,025	5,1	12	105,00	0	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
	ттк № 2	Жаркое по -домашнему	17,57	32,14	24,68	547,00	0,00	0,52	0,21	9,65	40,98	61,20	257,45	4,31
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих яблок	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
ГП	Вафли «золотые мед»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			30,28	43,51	128,43	1111,57	0,02	0,69	0,39	26,09	146,41	126,12	433,34	8,46
ИТОГО ОБЕД														
<i>всего(порция - не менее 800г):</i>														

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		A, пер. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)			Масса порции, г			всего (норма — не менее 550г):	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	54**	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8		22,00	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26
	ТТК №37	Мясо тушеное (говядина) с соусом 50/50	15,94	18,20	11,33	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
	210**	Пюре картофельное	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	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	тлк №50	Чай с шиповником	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	9,90	2,70	2,70	0,49
	231**	Апельсины свежие	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого ЗАВТРАК			26,49	25,30	94,49	680,86	143,76	0,36	0,41	118,20	118,79	108,38	378,35	8,70
вещств			2,37	7,38	2,59	86,00	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01
	78**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ТТК №5	Суп картофельный с горохом	15,84	11,64	8,48	202,00	19,80	0,12	0,12	6,30	63,08	58,14	245,02	1,30
	334	Рис отварной с овощами	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	35,10	99,72	0,79
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
Итого ОБЕД			34,55	31,06	121,55	866,47	49,40	0,47	0,39	28,24	193,11	170,37	578,43	8,23
Обед (35% от суточной потребности)														
Итого ОБЕД			34,55	31,06	121,55	866,47	49,40	0,47	0,39	28,24	193,11	170,37	578,43	8,23

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,12	4,57	77,00	0	0,03	0,03	18,05	17	17,45	31,83	0,83
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	3,49	11,02	137,89	0,00	0,05	0,06	0,51	24,00	52,36	117,82	1,13
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	0,00	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	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
	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
Итого ЗАВТРАК			625	23,29	19,47	85,53	632,17	21,96	0,32	0,37	19,98	207,39	192,82	455,93	6,68
Обед (35% от суточной потребности 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
	64**	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,13	14,18	127,50	0,00	0,10	0,05	6,70	54,18	34,45	99,50	1,73
	ТТК№38	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	0,25
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	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
	54-бхн	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
Итого ОБЕД			1160	39,30	35,99	118,77	941,36	128,67	3,24	14,20	40,41	433,56	112,34	325,83	7,68

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		Белок	жир	Углеводы	А/пер.жкв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66		0,01		2,4		3	0,02
ТТКС№3	Запеканка из творога со ступенкой 180/20	12,76	9,70	67,96	159,64	0,11	0,55	1,02	364,91	53,89	450,91	1,49
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,70	0,30	8,40	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
262**	Чай с лимоном	0,12	0,02	15,20	62,00			2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
Итого ЗАВТРАК		18,02	18,03	122,59	199,64	0,18	0,62	13,85	416,77	82,65	532,98	5,45
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		47,48	41,07	151,19	389,91	0,26	0,43	19,35	140,20	94,70	399,80	7,50
ТТКС№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 40/60	5,5	6,8	4,9	103,1	0,0	0,2	4,5	43,0	13,2	89,5	1,3
79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,7	2,85	17,45	117,5	0,125	0,075	8,25	29,2	27,275	67,575	1,125
ТТКС№56	Плов из говядины 85/165	28,92	29,98	49,86	561,66	0,05	0,11	2,60	30,48	25,11	151,01	2,01
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,24	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
ГП	Сок яблочный 0.2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
ГП	Вафли «золотые мед»	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого ОБЕД		47,48	41,07	151,19	389,91	0,26	0,43	19,35	140,20	94,70	399,80	7,50

Прем пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы		А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43			54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
	116**	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,12	9,39	41,52	282,00	48,91	0,20	0,15	0,55	126,79	52,27	192,92	1,40			
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94			
	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			
	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			
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	560	19,50	17,29	95,17	564,48	105,91	0,31	0,40	11,83	407,25	98,48	421,59	5,25			
Обед (35% от суточной потребности)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,00	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83			
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	87,5	0	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825			
	ТТК№38	Котлеты домашние	100	13,33	19,22	12,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60			
	102**	Рагу из овощей	180	3,13	9,58	17,59	169,20	13,50	0,11	0,10	30,66	45,59	34,30	80,99	1,14			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55			
270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,00			0,02	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,58			
		<i>всего(норма — не менее 800г):</i>	890	25,69	40,92	97,93	894,50	56,17	0,43	0,40	155,60	171,25	119,02	386,39	8,65			
		ИТОГО ОБЕД																

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г				Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Безкож		жир		углеводы		А, рт. экв./сут	В1, мг/сут		В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
			Мяса порции, г	Безкож	жир	углеводы													
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70				
	ТТК№27	Салат, тушенная в томате с овощами 50/50	100	10,34	3,41	3,85	87,00	6,10	0,07	0,06	4,47	27,65	29,77	148,84	0,63				
	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	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94				
	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				
	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				
	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				
Итого завтрак			745	21,97	14,25	115,35	629,92	28,20	0,19	0,22	20,97	122,81	104,94	352,74	7,03				
Обед (35% от суточной потребности)	22**	Салат из сырых овощей	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				
	тк № 2	Жаркое по-домашнему	250	17,57	32,14	24,68	547,00	0,00	0,52	0,21	9,65	40,98	61,20	257,45	4,31				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	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			860	30,04	44,41	106,52	1038,57	0,00	0,82	0,40	29,50	145,35	141,35	462,84	9,54			

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12

Завтрак (25% от суточной потребности)

Обед (35% от суточной потребности)

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет И СТАРШЕ

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
														жир
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383		2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23	95,75		680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5	
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	23,50	23,36	94,42		670,42	137,9	0,27	0,42	21,48	235,65	104	414	6,8	

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет И СТАРШЕ

ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
														жир
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383		2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,1		952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3	
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	32,02	33,62	127,49		945,41	80	1,04	3,14	53,2	206,80	130	416	7,6	